




刘博微◎编著


儿童积极 心理学

(完全图解版)

ERTONG JIJ
XINLIXUE



让孩子有安全感地探索世界，
让孩子乐观积极地想象未来，
让孩子自信独立地面对人生，
让孩子坚忍勇敢地越过挫折。



中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

儿童积极心理学：完全图解版

刘博微 编著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

作为父母，我们无法预见孩子在一生中会经历和遭遇什么，要想以不变应万变，唯一的方法就是让孩子保持积极乐观的心态，这样他才能以健康的心理面对命运赐予的一切。

本书以孩子在生命成长中各个阶段的身心特点为出发点，结合孩子有可能遇到的很多人生烦恼，告诉父母如何激励孩子，帮助孩子缓解忧愁和焦虑，从而培养出孩子积极乐观的心态。

图书在版编目（CIP）数据

儿童积极心理学：完全图解版 / 刘博微编著. —
北京：中国纺织出版社有限公司，2021.4
ISBN 978-7-5180-7380-1

I. ①儿… II. ①刘… III. ①儿童教育—家庭教育—
教育心理学 IV. ①G781

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第076601号

责任编辑：江 飞 责任校对：高 涵 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2021年4月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：6

字数：96千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

毋庸置疑，每一对父母对孩子都爱得毫无保留，爱得深沉，爱得无私，甚至爱到可以为孩子付出生命。在上海广播电视台拍摄的纪录片《人间世》第二季中，一个患有先天性心脏病和肺部动脉高压的年轻女性，坚持要生孩子。不管是亲生父母还是公婆和丈夫，包括医院里接诊的医生，都全力劝说她不要生孩子，但是她坚持要做完整的自己。节目播出后，网友也开始热烈讨论，有人说母爱伟大，有人说明知道会危及生命还这么做太不理性，然而不管大家怎么说，也许只有当事人自己知道多么渴望创造一个小生命。看了这期名为《生日》的节目，我们可以见识到很多危重孕妇的生产经历，让人心中无限感慨。这样拼命创造出来的新生命，怎么会不被当成手心里的宝贝，怎么会不希望他们幸福、平安地成长呢？

然而，人生不如意之事十之八九，命运对于孩子也从来不会温柔善待。作为父母，眼看着那个孱弱的生命一天天成长，内心的担忧和焦虑也越来越多：孩子受到伤害怎么办？孩子遭遇病痛折磨怎么办？孩子不能过好一生怎么办？可惜，父母只是普通人，不是无所不能的神，无法预知孩子在一生中会有怎样的经历和际遇。作为父母，唯一能做的就是培养孩子积极乐观的个性，让孩子可以敏感地感受和捕捉幸福快乐，从而让孩子的人生充满欢声笑语。



即便这样，也不要将对孩子的教育引入误区。很多父母因此就想给孩子最好的，哪怕家庭经济窘迫，也依然把孩子养成大手大脚花钱的坏习惯；哪怕父母能力有限，也让孩子误以为自己只要依靠父母就可以一生无忧。给孩子这样的错觉，恰恰是对孩子不负责任的做法。父母的重要责任之一是陪伴孩子探寻生命的真相和生活的本质，而不是为孩子创造一个虚假的世界，让孩子误以为岁月始终静好、人生现世安稳。有人说生命是一场旅行，有人说生命是一次航程，不管怎样去形容生命，都难以掩饰生命反复无常、危机四伏的本质。作为父母，无法为孩子铲除一切人生障碍，无法让孩子始终在生命历程中顺遂如意，那么陪着孩子走过坎坷磨难、给予孩子最珍贵的人生礼物就是强大的内心。

心若改变，世界也随之改变。当孩子拥有积极的心态，他们就可以从容应对春去秋来；当孩子拥有积极的心态，他们就能以苦难作为人生的阶梯，不断地向上攀登；当孩子拥有积极的心态，他们就可以坦然面对人生的一切坎坷，哪怕身体正在承受着病痛，笑容也依然可以从心底绽放……面对人生，除了接受和勇敢承受，我们还能做些什么？其实孩子天生强大，并不像父母所想的那样孱弱和无助。父母要相信孩子，这样孩子才会拥有自信的力量，才能在父母的陪伴下度过人生中较脆弱的一程，走到人生独立坚强的天地中！

编著者

2020年10月

目 录

第1章 播下积极的种子，让孩子拥有乐观的心灵 / 001

培养孩子的逆商 / 003

让孩子正确认识自己 / 007

引导孩子乐观度过人生每一天 / 009

父母要为孩子树立乐观的榜样 / 012

引导孩子直面挫折 / 015

第2章 培养积极的情绪，为幼小的心灵提前“扫雷” / 019

排除情绪“地雷”，让孩子拥有好心情 / 021

引导孩子学会表达情绪 / 024

以共情的心态理解孩子的消极情绪 / 027

引导孩子学会宣泄负面情绪 / 030

让孩子更加理性 / 034

第3章 有爱的家庭环境，给孩子满满的安全感 / 037

良好的家庭环境是孩子成长的沃土 / 039

陪伴是最长情的告白 / 042

让孩子具有幽默的品质 / 047



内心强大的孩子输得起 / 050

让孩子拥有感受幸福的能力 / 053

第4章 鼓励与赞扬，让孩子快乐成长的神奇魔法 / 057

把孩子当成家庭里平等的一员 / 059

父母的认可是孩子最大的动力 / 062

引导孩子客观正确地认知自我 / 065

教会孩子接纳自我 / 069

父母要善于激发孩子的潜能 / 071

第5章 呵护孩子的好奇心，顺势激发孩子的想象力和天赋 / 075

要保护孩子的探索欲 / 077

为孩子营造良好的探索环境 / 080

不要破坏和禁锢孩子的想象力 / 083

父母的引导会给孩子插上翅膀 / 086

让孩子多多感受和思考 / 089

第6章 培养自信的孩子，让孩子活出最精彩的自我 / 093

帮助孩子建立自信 / 095

尊重孩子，孩子才会更自信 / 097



孩子不是用来互相比较的资本 / 102

不要让孩子被自卑限制和拘束 / 105

帮助孩子扬长避短，发展孩子的核心竞争力 / 108

第7章 培养独立的孩子，让孩子学会打理自己的生活 / 111

父母不是孩子的保姆 / 113

引导孩子做出理性选择 / 117

给孩子机会做家务 / 121

让孩子动起来，做事情 / 125

引导孩子做自己感兴趣的事情 / 128

第8章 锻炼孩子的胆量，勇敢者才是成功的宠儿 / 131

父母不是老母鸡，孩子也不是小鸡 / 133

适时让孩子独立入睡 / 136

让孩子多多接触陌生人和陌生环境 / 139

鼓励孩子努力争取 / 142

不要总是吓唬孩子 / 145

第9章 加强挫折教育，坚强的心会让孩子受益终身 / 149

不要心疼孩子吃苦 / 151

让孩子接受挫折教育 / 153



把问题丢给孩子去解决 / 156

拒绝孩子的无理要求 / 160

不要惯着孩子乱发脾气 / 164

第10章 不能呵护孩子一生，不如让孩子学会自己担当 / 167

教育孩子要有责任心 / 169

让孩子为自己的行为负责 / 172

孩子过度骄傲怎么办 / 175

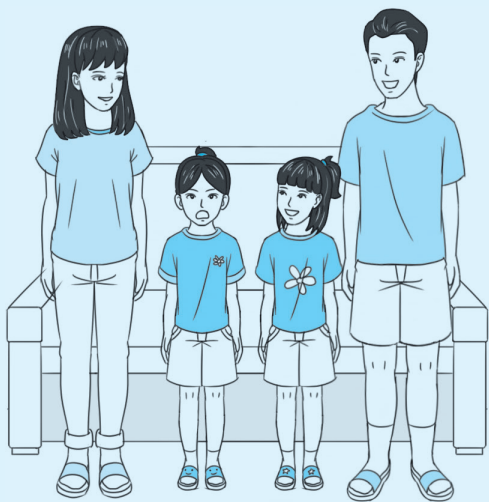
孩子的自觉主动可不是天生的 / 178

参考文献 / 183

第 1 章

播下积极的种子，让孩子拥有乐观的心灵

积极具有神奇的魔力，可以让原本平淡无奇的人生变得富有韵味，可以让孩子原本被绝望和沮丧打击的心灵充满希望。为此，作为父母，要在孩子的心灵中播下积极的种子，这样孩子才能坦然面对人生的挫折和打击，始终心怀希望、乐观向上。



班长竞选



我是小军，我当班长后……

小刚：正正正
小军：正正

为什么大家都不选我呢？



爸爸，我们今天选班长……大家都不选我。

我看有很多同学都支持你呀，说明你很棒，值得信任。



是啊，那我身为副班长也要好好表现。





培养孩子的逆商

在非洲大草原上，有一条河，在河的两岸有很多羚羊。动物学家在对这些羚羊进行观察之后发现，河流南岸的羚羊具有旺盛的生命力，奔跑的速度更快，身体更加强壮，动作更加敏捷。然而，在河流北岸，羚羊不够身强体壮，繁殖的速度也没有南岸的羚羊快。这到底是为什么呢？动物学家百思不得其解，于是分别在两岸抓住10只羚羊，将其进行交换，让它们去对岸生活。结果，南岸的羚羊到了北岸，生活得很好，繁衍生息。而北岸的羚羊到了南岸之后在短短的时间内就数量锐减，只剩下两只。这是怎么回事？动物学家经过深入研究和跟踪调查，发现南岸不但有羚羊，还有很多狼。为了逃命，在狼口下求生，羚羊必须不停地奔跑，因此它们的生存能力非常强。可想而知，从未遭遇过狼的北岸羚羊，到了南岸生存堪忧。南岸羚羊在恶劣的环境下都能生存，到了北岸自然可以生存得更好。由此可见，越是充满危机的环境，反而越是能够激发动物强烈的求生欲望，让它们发挥自身的潜力，不断地成长，从而更加强壮。

其实，这个道理不仅适用于动物，也适用于人类。细心的



人会发现，很多富贵人家的孩子都不太擅长拼搏，那是因为他们一出生就含着金汤匙，而且想要什么就有什么，他们从来不为生活忧愁。而那些出身贫苦人家的孩子，则常常需要为生活打拼。他们在穷困的家庭里成长，看到很多生活的真相，因此他们知道一切都只能靠自己。

曾经，人们误以为决定一个人能否成功的因素是智商，实际上，智商高的人确实更容易获得成功，但是与此同时，他们还具有其他优秀品质，那就是对抗挫折的能力。如果一个人只是单纯智商高，根本经不起任何失败的打击，一旦遭遇失败就一蹶不振，那么他们根本不可能获得成功。相反，如果智商高的人情商也很高，而且因为接受了逆境的锻炼，使得逆商不断提高，则他们就会变得越来越强大。由此可见，智商只是成功的必要因素之一，而不是唯一且充分的成功要素。一个人要想在成长过程中有更出色和优秀的表现，就一定要培养自己的逆商，这样才能出淤泥而不染，才能让自己饱经磨难而绝不屈服。可想而知，这对于孩子的成长有多么重要。

所谓逆商，顾名思义，就是一个人面对逆境能够坚持成长的能力和商数。一个人的逆商越高，他就越是能够承受挫折和苦难，而绝不轻易放弃；一个人的逆商很低，那么即使遭遇小小的打击也会轻易放弃。当然，一个人的逆商并非天生就有，而是在后天成长的过程中接受命运的磨砺渐渐形成的。在面对各种艰难坎坷的时候，一定要充满勇气，要有毅力坚持下去。



如果看到困难就退缩，就根本没有逆商可言。

美国前总统林肯就是一个逆商很高的人。林肯一生之中，很多次参加竞选，也曾经因为仕途不顺想要转行做生意，但是大多数都以失败告终。未婚妻的去世，更是给了林肯严重的打击，使得他在很长时间内都被抑郁症折磨，一度卧床不起。但是他没有放弃，而是站起来继续努力。一次又一次的失败，非但没有让他放弃，反而激发了他一定要获得成功的决心，使得他越挫越勇。这样的林肯，最终凭着坚持和毅力成功当选美国总统。

和林肯一样，美国的另一位前总统尼克松也是一个逆商很高的人。小时候，尼克松的家里很贫穷，只有一间杂货铺，为此，小小年纪的他每天都天不亮就要起床，去为杂货铺采购新鲜的蔬菜、水果等，然后回到家里还要把这些东西都清洗干净再上架。他不仅要照顾家中杂货店的生意，还兼职做着其他事情，只是为了多赚取一些钱。

后来，尼克松考上杜克大学，学校里的住宿条件很艰苦，为了省钱，他舍不得吃饭，即使在寒冷的冬天，也只吃一块糖果就能支撑半天的时间。为了改善生活、维持学业，他开始勤工俭学。然而，厄运并没有因为他这么努力就远离他，好运也没有因为他这么努力就靠近他。大学毕业后找工作，尼克松依然饱受挫折。直到进入政坛，尼克松还不止一次遭遇惨败。然而，尼克松从未放弃，他始终都在坚持。经历了漫长的时间和



无数次的努力，尼克松终于登上总统的宝座，也由此走上人生的巅峰。

不管是林肯还是尼克松，如果当初在身处逆境的时候就放弃了，他们就不可能坚持到最后，更不可能获得成功。人生不如意十之八九，一切的成功者之所以能成功，并不是因为他们得到了好运的眷顾，也不是因为他们有过人的天赋，而是因为在面对人生的逆境时，他们始终能够坚持不懈、勇往直前，绝不放弃，笑到最后。正因如此，他们才能坚持到成功到来的时刻，正因如此，他们才能在人生的道路上不忘初心、砥砺前行，因而守得云开见月明。古人云，五十步笑百步，意思是说在战场上那些逃之夭夭的士兵，不能因为自己逃跑了五十步就笑话那些逃跑了一百步的人。实际上，追求成功何尝不是一场旷日持久、艰苦卓绝的战争呢！一个人如果总是轻言放弃，就相当于成为逃兵，不但逃离了失败，也彻底失去了成功的机会。正如人们常说的，笑到最后的人才是笑得最好、最美的人，我们也要坚持到最后，才能笑到最后，笑得最好，笑得最美！

孩子在成长过程中会遇到各种坎坷挫折，也经常会上身处逆境。作为父母，一定要努力培养孩子的逆商，让孩子在成长的过程中变得越来越强大，内心坚定不移。唯有如此，孩子才能不断地成长，才能坚持获得进步！



让孩子正确认识自己

古人云，人贵有自知之明。的确，对于每个人而言，最重要的是既不要妄自菲薄，也不要狂妄自大，唯有客观公正地认识自己，才能在成长的道路上不断前进。否则，如果缺乏对于自己的正确认知，常常陷入狂妄自大或者妄自菲薄的怪圈，则孩子就会变得很迷惘。作为父母要想激励孩子成长，就要引导孩子认识自我。

正如一位名人所言，一个人最大的敌人就是自己。一是因为一个人很难主宰和驾驭自身的情绪；二是因为不识庐山真面目，只缘身在此山中。那么作为孩子，如何才能对自己有客观公正的认知，才能对自己有准确定位呢？其中，父母起到很重要的引导作用。

孩子在刚刚出生的时候，处于浑然无我的状态，他们以为自己与外部世界是一体的，从来不进行区分。随着不断地成长，到了两岁左右，孩子才意识到自己与外部世界是独立开的，从此他们对自己开始产生好奇，也对外部世界有了强烈的探索欲望。父母正是要抓住这个关键时期对孩子开展积极有效的引导，这样一来，孩子才能把自己与外部世界区别开，才能渐渐走向独立。有一天，孩子真正离开家，开始融入学校里的集体生活，他就开始有了比较。原本，父母觉得自家孩子是最优秀的，孩子自己也觉得自己出类拔萃，直到进入同龄人的队



伍之中，有了更多的比较，他们才渐渐感到失望，认识到人外有人、天外有天。然而，这是父母必须认识到的事实，也是孩子必须接受的现状。当孩子因为比不过别人而感到颓废沮丧的时候，父母不要过分责怪孩子，而是要让孩子知道有比较就有高下和强弱之分，而最重要的是做好自己。这样孩子才能摆脱失落，坚定不移地做好自己。

作为独生女，安琪从小就得到父母无微不至的爱与照顾。虽然爸爸妈妈都是普通的工薪阶层，但是他们很愿意把自己认为最好的都给孩子，也倾尽所能满足孩子的需求。就这样，安琪变得越来越骄傲，就像一个小公主一样，认为自己是最漂亮的。没想到进入小学之后，安琪在学习方面表现出很大的劣势。虽然她在幼儿园可以凭着舞蹈占据优势，但是在进入小学之后，大家更看重的是成绩，为此安琪很失落，内心沮丧失望。后来，班级里竞选班干部，安琪原想争取音乐课代表，没想到却因为文化课成绩落后，而落选了。安琪觉得心神恍惚，不知道自己为何突然之间一无是处。

安琪因为从小得到了父母无微不至的照顾和爱护而产生了错觉，误以为自己就是宇宙的中心，理所当然得到所有人的认可和喜爱。其实不然，人外有人，天外有天，每个孩子都有自己的长处和优点，也有自己的短处和缺点。作为父母，最重要的是要引导孩子认识自己，而不要让孩子沾沾自喜，否则一旦进入同龄人之间，与同龄人比较，孩子就会产生巨大的心理落差。