


田园◎编著

儿童情绪 心理学

(完全图解版)

ERTONG QINGXU
XINLIXUE

洞悉孩子每个情绪发展的阶段，
解读孩子不同情绪表达的特征，
帮孩子学会调节袭来的坏情绪，
帮孩子学会寻找隐匿的好情绪。

 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

儿童情绪心理学：完全图解版

田园 / 编著



中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

情绪管理对人的成长至关重要。积极的情绪能带来积极的行为，相反，消极的情绪会带来消极的行为。培养孩子的情绪管理能力，就是要孩子做情绪的主人，这需要家长密切观察、巧妙引导。

本书就是从贴近生活的教育案例出发，结合很多让家长朋友苦恼的教育问题，并从情绪心理学的角度，给出了指导方法，帮助家长更好地理解孩子的感受、愿望和需求，进而教会孩子提升自己的情商，成为更好的自己！

图书在版编目（CIP）数据

儿童情绪心理学：完全图解版 / 田园编著. --北京：中国纺织出版社有限公司，2021.4
ISBN 978-7-5180-7378-8

I. ①儿… II. ①田… III. ①情绪—儿童心理学
IV. ①B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第074935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：109千字 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

我们都知道，家庭对孩子一生的成长是至关重要的，家庭是孩子人生的第一所学校，家长是孩子最重要的启蒙老师。每个家长都望子成龙、望女成凤，然而，在教育孩子的问题上，一些家长认为给孩子最好的教育环境，引导孩子学好功课、考出好成绩、进入好学校、找到好工作，就能出人头地，其实我们忽略了教育孩子的另一个重要方面——情商，也就是情绪管理能力。情商不仅是一个人获得成功的关键因素，而且高情商者还能够充分地发挥自身潜能、调节掌控情绪，从而与周围的人在接触中表现出良好的亲和力，并在生活和工作中获得比别人更多的机遇，始终领先于别人。

事实上，“情绪管理”并不是新名词，早在20世纪50年代，这一概念就被提出来，并且在随后的几十年内不断被完善。随着人们对教育越来越重视，很多家长开始认识到孩子情绪管理能力的重要，也希望帮助孩子培养良好的情绪管理能力。

儿童心理学家早就指出，儿童的情绪管理能力的培养越早越好。他们指出：6岁以前的情感经验对人的一生具有恒久的影响，在此之前，如果孩子无法集中注意力，悲观、易怒、暴躁、具有破坏性，或者孤独、焦虑、对自己不满意等，会影响其今后的个性发展和品格培养。如果负面情绪经常出现而且持续不断，就会对个人产生持久的负面影响，进而影响孩子的身



心健康与人际关系的发展。

所以，作为父母，有一项很重要的工作就是及早重视孩子的情感需求，并对孩子的情绪做出正确的引导，帮助孩子认识、了解和控制自己的情绪，学会理解他人，即为孩子做好“情绪管理”，让孩子从小就拥有优质的情商。

然而，从科学理论角度来讲，情绪没有好坏之分，积极的情绪可以引发好的行为，消极的情绪则会带来坏的行为。我们的孩子有着和成人一样丰富的情绪体验，但是孩子毕竟是孩子，他们的知识水平不足，无法察觉并且合理控制自己的情绪变化，更别说有效管理了。因此，作为家长，首先要明察秋毫，对孩子表现出的各种情绪了如指掌，并且了解孩子会产生某种情绪的原因。只有这样，才能对症下药，消除孩子的负面情绪，鼓励孩子发展正面情绪。

当然，家长帮助孩子提升情绪管理能力，不但要带领他们学会表达情绪、控制负面情绪，还要带领他们培养尽可能多的正面情绪。不过，这个过程并不是一蹴而就，家长自身也要不断耐心学习，方能达到目的。

从这一目的出发，我们编写了《儿童情绪心理学：完全图解版》，本书从生活中的具体教育案例出发，详细阐述了如何根据孩子的不同情绪进行引导和梳理，希望能给家长以科学的指导，让家长与孩子共同受益、一起成长。

编著者

2020年10月

目录

第1章 透视儿童心理，帮助你的孩子认识与表达情绪 || 001

测一测：帮助孩子做个情绪健康测试 || 003

儿童情绪管理的重要性 || 005

了解儿童情绪发展的特点 || 008

影响儿童情绪的因素知多少 || 011

教孩子学会认识和表达自己的情绪 || 015

第2章 挫折情绪：教孩子正确看待输赢和成败 || 019

任何时候“挫折教育”必不可少 || 021

让失败了的孩子再尝试一次 || 023

引导孩子知道失败并不可怕 || 027

如何引导孩子从“输不起”的情绪中走出来 || 029

引导孩子以平常心对待考试失利 || 034

第3章 愤怒情绪：别让孩子成为一只愤怒的小鸟 || 037

孩子产生生气情绪的原因有哪些 || 039

父母如何正确对待孩子的坏脾气 || 042



孩子内心承受力差、易发怒怎么办 || 046

父母不要当着孩子的面吵架 || 048

教导孩子掌握几点宣泄怒气的方法 || 052

第4章 悲伤情绪：为何你的孩子总是很悲观 || 055

孩子也有悲伤的权利 || 057

父母感情不和，孩子更易悲伤 || 059

警惕抑郁，别让它吞噬孩子 || 062

鼓励孩子哭出来，释放心中苦楚 || 065

让孩子知道父母永远是他的依靠 || 069

第5章 恐惧情绪：驱赶恐惧，让孩子的心灵充满阳光 || 073

你的孩子是否患有恐惧症 || 075

儿童恐惧症的常见表现有哪些 || 077

孩子不敢关灯睡觉怎么办 || 081

儿童也会患上社交恐惧症 || 084

帮助孩子认识死亡，不必恐惧 || 088

第6章 自卑情绪：驱赶孩子内心自卑的阴霾 || 091

让孩子接受并喜欢自己 || 093



- 自卑胆小的孩子脾气会更温顺吗 || 096
- 积极引导，让孩子远离自卑情绪 || 099
- 如何帮助肥胖儿童克服自卑情绪 || 102
- 受挫后，孩子变自卑了如何引导 || 105

第7章 焦虑情绪：对症下药，缓解孩子内心的压力 || 109

- 儿童焦虑症的几种类型 || 111
- 孩子有考试焦虑症怎么办 || 114
- 帮助儿童克服分离焦虑，家长该如何做 || 117
- 超前教育会让孩子焦虑和压抑 || 119
- 孩子开口前紧张焦虑怎么办 || 121
- 给孩子的压力要恰如其分 || 123

第8章 儿童胆怯情绪：孩子总是胆小怕事，怎么办 || 127

- 蜜罐里成长的孩子更胆小懦弱 || 129
- 培养儿童的勇气要从家庭教育开始 || 131
- 孩子腼腆害羞也是胆怯的表现 || 134
- 胆怯的孩子害怕与人交际，怎么办 || 137
- 敢于担当是孩子的必备品质 || 140
- 放开双手，让孩子向前冲 || 142



第9章 抱怨情绪：让积极成为孩子性格的一部分 || 145

培养积极向上、自动自发能力强的孩子 || 147

从爱的基点出发，始终相信你的孩子 || 149

培养孩子的感恩之心 || 152

鼓励孩子多为他人着想 || 155

正确引导孩子追求完美的心态 || 158

别让消极占据孩子的内心 || 161

第10章 嫉妒情绪：请把孩子带出嫉妒的旋涡 || 165

孩子嫉贤妒能，怎么能长大 || 167

拔掉孩子心中“嫉妒”这颗毒瘤 || 170

谦卑的孩子更知道进取 || 172

引导孩子发现更好的自己 || 174

正确引导孩子的好胜心 || 176

培养孩子比天空还宽广的胸怀 || 180

参考文献 || 183



透视儿童心理，帮助你的孩子认识与表达情绪

为人父母，我们都希望孩子是快乐的，希望孩子有个快乐的童年，但在孩子的成长过程中，会有各种各样的烦恼，孩子不完全是无忧无虑的。儿童心理学专家认为，童年是孩子情绪形成与发展的关键时期，作为家长，我们有必要引导孩子正确认识和表达自己的情绪，并学会管理情绪，成为情绪的主人，这需要家长首先透视儿童情绪，读懂孩子的内心，才能对症下药，找到最佳的解决方案。





测一测：帮助孩子做个情绪健康测试

童年是孩子情绪发展的关键时期，童年时期的孩子能否培养良好的情绪品质，关系到孩子一生的发展。而孩子的情绪是否健康，可以通过下面一个简单的小测试来进行判断。

对于以下问题，答案有两种：“是”和“否”，答案为“是”得1分，答案为“否”则不得分。

这些问题是：

- (1) 你的孩子是否总是食欲不振？
- (2) 你的孩子是否总是不怎么高兴，哪怕有人逗他，也毫无笑意？
- (3) 你的孩子入睡后是否经常做噩梦？
- (4) 你的孩子是否经常莫名地伤心，却不愿意向成人透露原因？
- (5) 你的孩子是否因为一些芝麻绿豆的小事而动怒？
- (6) 你的孩子在做一件事时是否总是没办法集中注意力？
- (7) 你的孩子是否有吮手指的坏习惯？
- (8) 你的孩子是不是不喜欢与别的小朋友玩？
- (9) 你的孩子是否会因为心有不顺就不愿意理睬别人？
- (10) 你的孩子喜欢和你聊天、谈心吗？



（11）你的孩子是否经常控制不住自己的情绪，而事后又后悔不已？

（12）你的孩子是否没有自信，一旦被打击就妄自菲薄？

（13）你的孩子在学校或幼儿园哭闹吗？

（14）你的孩子是否找借口不愿意去上学？

（15）你的孩子睡觉时是否害怕？

（16）你的孩子是否害怕一些很寻常的事物，如小动物？

（17）在看到比自己某方面优秀的小朋友时，你的孩子是否会有语言攻击？

（18）你的孩子黏人吗？

（19）你的孩子是否感到不如人？

（20）你的孩子喜欢参加集体活动吗？

答案解析：

对于以上问题，你的答案所得的分数如果在0~6分，说明你的孩子情绪很正常，是个心平气和且健康的孩子。

得分如果在7~13分，说明你的孩子在情绪上存在一些消极的倾向，需要家长引起注意并及时给予干预与引导。

得分如果在14~20分，表明你的孩子情绪很不稳定，也可能存在一定程度的心理健康问题，可能家长引导和干预已经起不到最好的效果，建议最好寻求专业儿童心理专家的帮助，以尽早帮助孩子排除负面情绪恢复心理健康。



儿童情绪管理的重要性

我们知道，积极的情绪体验能够激发人体的潜能，使其保持旺盛的体力和精力，维持心理健康；消极的情绪体验只能使人意志消沉，有害身心健康，甚至会导致严重的心理问题。为此，学会保持乐观的生活态度与情绪，无论是对于我们成人还是孩子来说都是十分重要的。

可以说，童年是孩子情绪发展的关键时期。而作为家长，我们在教育孩子的过程中，不仅要培养孩子乐观地面对人生，还要教会孩子如何控制自己的情绪，帮助孩子做到情绪自我管理。

在情绪管理的过程中，觉察情绪、表达情绪，以至于利用情绪是其重要的三个部分。而所谓的儿童情绪管理，顾名思义，就是要帮助孩子学会做自己情绪的主人。管理情绪包括两个方面的内容：第一是能够充分地表达自己的情绪，不压制情绪；第二是要善于克制自己的情绪，善于把握表达情绪的分寸。

1.作为父母，首先对生活要有一种乐观的态度

父母是孩子的模范，孩子的情绪受父母行为的直接影响。与孩子相处时，父母必须乐观。当孩子有挫折感的时候，只有积极乐观的父母才能成为他依靠的港湾。

父母首先要学会管理自己的情绪，不将不良情绪带给家庭、孩子，要塑造一种安全、温馨、平和的心理情境，用欣赏的眼光鼓励自己的孩子，让身处其中的孩子产生积极的自我认



同，获得安全感，让其能自由、开放地感受和表达自己的情绪，使某些原本正常的情绪感受不因压抑而变质。

2.要给孩子认同感

要让孩子喜欢自己，家庭要给孩子认同感。在教育孩子学会乐观地面对人生时，除了多与孩子交流，培养孩子的自信心之外，还有一个很重要的方面，就是父母首先要相信自己的孩子，给予其鼓励和支持。更重要的是要帮助孩子进取，克服一些他现在克服不了的困难。只有这样，才能教会孩子以正确的态度和方式保持乐观。

3.让孩子认识情绪、表达情绪

通过亲子之间的对话让孩子正确认识各种情绪，说出自己心里此时此刻真实的感受。只有知所想，才能知何解。平时，父母可以在自己或他人有情绪的时候，趁机引导孩子知道“妈妈好高兴哦”“嗯，我很伤心”等，让孩子知道原来人是有多多种情绪的，还可以通过句式“妈妈很生气，因为……”“我感到有点难过，是因为……”来告诉孩子自己的情绪来源，同时也可以问孩子，“你是什么感觉啊？”“妈妈看见你很生气、难过，能告诉我发生了什么事吗？”等对话来引导孩子表达自己的情绪及发现自己情绪的原因，有利于提高孩子的情绪敏感度。

4.让孩子体验情绪，洞察他人情绪

游戏在年纪尚小的孩子的心理发展中起着重要作用，要让孩子在丰富多彩的游戏活动中体验自己的情绪，感受别人的情



绪，知道自己和他人的需要。父母除了与孩子交流自己的情绪感受外，还可以通过说故事、编故事、角色扮演等方式和孩子讨论故事中人物的感觉和前因后果及利用周围的人、事物，来引导孩子设想他人的情绪和想法。从他人的情绪反应中，孩子会逐渐领悟到积极情绪能让自己和对方快乐，消极情绪会给自己和对方造成痛苦，不利于事情的解决。

5.教会孩子适当宣泄不良情绪

人在精神压抑的时候，如果不寻找机会宣泄情绪，会导致身心受到伤害。可见，在悲伤时用力压抑自己，忍住泪水是不合适的。另外，在愤怒的时候，适当的宣泄也是必要的，不一定要采取大发脾气的方法，可以采用其他一些较好的方法。

家长不妨引导孩子采取以下方法发泄自己的情绪：在孩子盛怒时，让他离开这个地方，或找个体力活儿来干，或者干脆让他跑一圈，这样就能让他把因盛怒激发出来的能量释放出来；同时，如果孩子不高兴或是遇到了挫折，你可以把他的注意力转移到其他活动上去。例如，当孩子在厨房里吵闹着要玩小刀时，妈妈可以把他带到水池的肥皂泡面前分散他的注意，他很快会安静下来。另外，场景的迅速改变也能达到同样的目的——安静地把孩子从厨房带到房间里去，那里有许多吸引他注意的东西，玩具恐龙、图书都可以让他忘记刚才的不愉快。

当然，让孩子发泄自己的情绪，并不意味着家长可以忽视孩子那些不正确的行为。过激的情绪甚至消极的情绪都是生活中



很平常的，但是伤害和破坏性的行为是绝对不被允许和容忍的。

家长在教育孩子的时候，一定要接受孩子的多面性情绪，引导孩子把消极情绪转化为积极情绪，唯有正视情绪表达的所有面貌，健康的情绪发展才有可能；唯有能够驾驭自己情绪的孩子，才能够成为有自我控制力的孩子！

了解儿童情绪发展的特点

儿童的智慧越成熟，情绪的发展也越深化和复杂。同理，儿童的情绪发展越成熟，智力也越发达。随着孩子逐渐长大，他们的情绪特点也会发生变化。

相对于婴幼儿时期的孩子来说，童年的孩子社会情感迅速发展，道德感、理智感和审美感都逐渐发展起来了。并且，孩子调节情绪的认知策略开始出现，并随着年龄的增长逐渐加强。他们开始掩饰自己的情绪，并掌握了一些简单的情绪表达规则，知道表现出适当的情绪可以得到成人相应的反应。他们还会使用富于表达性的身体动作来辨别情绪，对情绪的外部原因和结果的理解进一步提高，知道发生的某个事件让大人或同伴高兴或是不高兴。

此时，孩子社会情感的发展还没有完善，因此他们对情绪的控制能力不强，生活中常常会出现一会儿哭、一会儿笑的场