

<<中国儿童情绪管理>>

图书基本信息

书名：<<中国儿童情绪管理>>

13位ISBN编号：9787512702332

10位ISBN编号：7512702337

出版时间：2011-7

出版时间：中国妇女出版社

作者：晏红

页数：273

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;中国儿童情绪管理&gt;&gt;

## 前言

在北京、天津、广州、深圳等地做过多场“婴幼儿情绪管理”专题讲座，每一次都被现场的家长朋友所感动，这是一种对孩子幸福人生充满深切关怀的共鸣：从小培养孩子的情绪管理能力真的很重要！掌握科学的情绪管理方法更重要！

俗话说：六月天，孩子脸，说变就变。

很多家长感觉到孩子的情绪真是难以捉摸。

一旦闹起脾气来，孩子难过，家长更难过。

有些家长在学习、工作和事业上有很强的驾驭能力，却常常对一个毛头小孩子手足无措，这给年轻的父母们带来了不少的挫败感和无助感。

这不是孩子的错，也不是家长的错。

从小到大，我们很少有机会接触到情绪管理方面的正规教育，在我们的意识里，情绪哪里有加减乘除、之乎者也和ABC重要？

我们觉得假如自己不去思考或理会那些情绪，它们便会自然地渐渐消失；而且我们常常羞于表达自己的情绪，仿佛只有弱者和没有涵养的人才会表达自己的情绪。

于是，始终与人为伴的情绪却被忽视、淡漠、边缘化了。

如果成人对自己的情绪尚且缺乏体察和总结，又如何能理解和调节孩子的情绪呢？

实际上，每个人的一生都在与情绪打交道，很多人做成了事情，却失去了心情。

有的人事业成功了，却不快乐；有的人拥有了财富与地位，却不幸福；有的人才华横溢，却与周围的人格不入；有的人交际广泛，却内心孤独；还有的人恰恰是因为情绪管理水平低，结果与成功失之交臂、与财富和地位无缘相见，甚至直接影响了身体健康……孩子也不例外，很多家长感到纳闷：现在的孩子生活条件那么好，得到的关爱那么多，为什么还动不动就发脾气？

家里什么都有，为什么还要抢别人的？

孩子怎么那么胆小，怕见生人，特别是男性？

孩子白天好好的，为什么夜里睡觉就做梦吓醒了？

孩子脾气倔，软硬不吃，该如何处理？

孩子生气就不说话了，他到底在想什么……可见，要想使孩子享受幸福的人生，不但要引导他学会做事，还要教他善待心灵，可以说，情绪管理是创造幸福人生的基本能力。

人的情绪管理能力差别很大，这与遗传因素、后天环境和自身努力的关系密切。

良好的养育方式和有意识的早期训练，会大大提高孩子善待情绪的能力。

跟踪调查发现，凡是关键期受过情绪管理培养的儿童，在学习成绩、人际关系及未来的工作表现和婚姻情况等方面，均优于未受过专门培养的儿童。

0~3岁正是婴幼儿学会管理自己情绪、培养情商的黄金时期。

善于管理情绪的孩子既阳光快乐，又让家长省心，还能够建构良好的人际关系，更能取得良好的学业成绩和事业的成功。

然而，情绪变化实在是不由自主、难以预测、隐晦微妙的，有的家长朋友禁不住感慨：“情绪管理太难了，大人都难以控制自己的情绪，怎么管理孩子的情绪？”

确实如此，孩子还不能对自己的情绪负责，并且对成人的情绪具有很强的依赖性；而成人有管理好自己的情绪的责任，更肩负着帮助孩子管理情绪的义务，所以，管理孩子情绪的前提是管理自己的情绪，家长调整好自己心情，才能做好孩子的早期教育。

为此，家长要做的事情有很多，诸如建立和谐的家庭关系、保持家庭成员教育的一致、采用温和而坚定的教育态度、树立初为父母的角色意识、构建良好的亲子关系等，还要避免家庭道德优越感、各种非理性思维以及过度关注、包办代替等。

在管理孩子的情绪方面，有的家长囿于方法单一，好像除了表扬就是批评，顶多还有转移注意力，别的就没有什么好方法了。

事实上，在日常生活中家长朋友可以尝试许多有效的方法来帮助孩子管理情绪，例如接纳法、共情法、暗示法、放松法、认知法、游戏法、运动法、延迟满足法、选择权限法、自编故事法等，这些方法

## <<中国儿童情绪管理>>

符合孩子的心理发展规律，是涵养性情的有益策略，掌握起来并不难，但需要用心尝试。

家长管理好自己的情绪，。

并帮助孩子管理情绪，最终目的是使孩子学会自我管理，做一个情绪管理高手。

中国一向具有“怡情养性”的文化传统，相信经过科学的情绪管理，我们每个人都能达到“涵养久，则喜怒哀乐发自中节”的成熟水平，成为“君子役物”而不“役于物”的情绪主人。

作者于清华园 2011年3月

## <<中国儿童情绪管理>>

### 内容概要

本书是一部理论联系实际、系统阐述低幼儿童情绪管理的专著。它以现代情绪心理学和早期教育理论最新研究成果为依据，结合现实生活中0~6岁宝宝情绪管理问题的各种表现，介绍了与儿童一生发展紧密相连而又容易被忽视的情绪因素，并有针对性地提出了具体的教育策略，可读性强、科学性强、实用性强，符合低幼儿童的心理发展特点，符合当代家长的教育需求，是被宝宝情绪问题困扰的家长朋友们的良师益友。

## <<中国儿童情绪管理>>

### 作者简介

晏红

清华大学早教专家，中国教育学会家庭教育专业委员会常务理事，国家二级心理咨询师，中央电视台少儿频道特邀专家，北京市幼教学科带头人。

在儿童情绪管理、家庭教育咨询和亲子教师培训方面有广泛的影响和丰富的专业经验，在全国巡回演讲中深受广大家长和老师们的欢迎。

主持和参与多项国家、北京市的研究课题，多篇论文在全国获奖，曾获中华人民共和国成立60周年中国家庭教育知识传播激励计划卓越人物奖、北京市家庭教育先进工作者、北京市海淀区幼教改革管理创新奖、北京市海淀区早期教育管理模式创新奖等奖项。

## <<中国儿童情绪管理>>

### 书籍目录

#### 第一章 良好情绪是幸福人生的基石

- 一、情绪是人类生命的基本需求
- 二、成功与幸福都离不开良好的情绪
- 三、童年是“情绪脑”发育的关键期
- 四、童年的情绪影响成年的个性
- 五、早期情绪体验构建孩子的潜意识
- 六、别误解了孩子的情绪

#### 第二章 做情绪的主人or奴隶

- 一、情绪管理的主要内容
- 二、情绪管理的目标：做情绪的主人
- 三、积极情绪和消极情绪都需要管理
- 四、情绪管理的基本策略
- 五、情绪管理策略有积极与消极之分
- 六、当心孩子虐待自己的情绪

#### 第三章 15种积极情绪的培养

- 一、快乐
- 二、乐观
- 三、幽默
- 四、兴趣
- 五、幸福感
- 六、和气
- 七、同情
- 八、分享
- 九、谦让
- 十、自尊自信
- 十一、游戏玩乐
- 十二、自我控制
- 十三、大胆大方
- 十四、沉着冷静
- 十五、善解人意

#### 第四章 15种消极情绪的疏导

- 一、哭闹
- 二、胆怯
- 三、任性
- 四、粘人
- 五、孤僻
- 六、愤怒
- 七、撒野
- 八、无聊
- 九、焦虑
- 十、嫉妒
- 十一、逆反
- 十二、攻击
- 十三、受欺负

## <<中国儿童情绪管理>>

十四、浮躁好动

十五、争强好胜

### 第五章 14种情绪管理法

一、接纳法

二、共情法

三、认知法

四、延迟满足法

五、自编故事法

六、表扬鼓励法

七、批评教育法

八、区别强化法

九、行为契约法

十、系统脱敏法

十一、隔离法

十二、积分法

十三、运动法

十四、放松法

### 第六章 家长管理孩子情绪的10个误区

一、包办代替

二、迁就溺爱

三、过度关注

四、过度忽视

五、缺乏威信

六、严厉批评

七、家庭矛盾

八、啰嗦唠叨

九、父爱缺失

十、曲解误会

### 第七章 家长管理自我情绪的8个误区

一、孕期妈妈的焦虑

二、哺乳期妈妈的非真实性在场

三、饱含玄机的母婴关系

四、潜在的婆媳矛盾

五、潜在的亲子嫉妒

六、反复的亲子之战

七、家长四大心理压力

八、家长不成熟的个性

### 第八章 常见的情绪问题咨询手册

0 - 1岁宝宝情绪问题咨询

1 - 2岁宝宝情绪问题咨询

2 - 3岁宝宝情绪问题咨询

3 - 4岁宝宝情绪问题咨询

4 - 5岁宝宝情绪问题咨询

5 - 6岁宝宝情绪问题咨询

## &lt;&lt;中国儿童情绪管理&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：第一章 良好情绪是幸福人生的基石三、童年是“情绪脑”发育的关键期辉辉的爸爸妈妈都是大学教授，平时工作很忙，就由退休在家的奶奶照顾着。

这孩子 in 班里是比较出众的，会说汉语和日语两种语言，画画很好，会弹钢琴，经常为小朋友唱歌伴奏。

可就是这样一个聪明可爱的孩子，有一天把老师吓了一跳。

那天外面刮着风，辉辉却站在阳台上，老师让他回来，他说：“我想跳楼。”

老师的心咯噔一下，但仍平静地说：“这么高的楼，跳下去，人会摔死的。”

“我就想死。”

“死了，爸爸妈妈多难过啊！”

“我就想让他们难过。”

老师想转换一下话题，就劝他：“咱们回班说话，外面太冷，别感冒生病了。”

“我想生病。”

“生病了，老师就该伤心了。”

孩子的回答更让人吃惊：“你们伤心我才高兴呢！”

老师把孩子的情况反映给家长，家长才意识到问题的严重性。

童年是“情绪脑”发育的关键期一般情况下，家长对开发孩子的智力比较重视和熟悉，而认为情感教育是简单的和不重要的，或者认为小孩子还不懂情感，所以对孩子的情绪情感发育缺乏有意识的培养和疏导。

正如哈佛大学心理学家戈尔曼所说，孩子的未来20%取决于智商，80%取决于情商。

良好的智力发展需要健康的情感来保驾护航，一个自信乐观的孩子会以持续阳光的心态沉浸在学习与生活中，这必然促进孩子的智力发育。

即使智力很高的孩子，也会不断遇到各种各样的疑惑和困难，这时他需要健康的情绪情感来调节自己，否则孩子心情郁闷、思维凝滞，他的快乐与发展将同时受阻。

再者，孩子在健康成长中遇到的很多问题，例如任性、攻击、自私、冷漠、孤僻等，都与情绪情感发育不良有很大关系，所以家长要像重视孩子的智力发育一样，重视孩子的情感教育。

“情绪脑”控制着人的喜怒哀乐，对人的学习、记忆、决策以及生存和适应有着重要的影响。

然而，“情绪脑”比较脆弱，压力大、慢性病、不良睡眠、噪音污染等因素，都会使之受到不同程度的不良影响。

所以，从小呵护孩子的情绪、培养孩子良好的情绪管理习惯非常重要。

保护“情绪脑”的良策 提高孩子识别情绪的能力人类有很多情感：快乐、高兴、喜悦、悲伤、害怕、恐惧、难过、伤心、气愤、厌恶……孩子多多少少都会体验各种情感，但是他说不出来，需要家长为他指点陈述出来，这样他以后才能描述自己和他人的情感，为他进一步的情感发育奠定认知基础。

方法1：当孩子产生某种情绪了，家长要接纳他，并帮助他表达自己的感受“你生气了是吗？”

“妈妈知道你讨厌这只小虫子。”

以后，家长就可以直接询问孩子：“告诉妈妈你怎么了？”

鼓励孩子说出自己的情绪情感。

方法2：孩子平时阅读的图画书上有各种动物和人物的表情，家长可以跟孩子讨论这些都是什么情绪情感状态。

方法3：用书把照片或图片的一半遮盖起来，使孩子只看到露出来的另一半，让他猜猜其中的动物或人物是什么情感。

满足孩子对家长的情感需要现代的年轻父母都比较忙，于是爷爷奶奶或者保姆阿姨代替父母照顾孩子的现象比较多，但是孩子对父母的情感需要是其他家长不能代替的。

所以，家长在工作之余尽量抽出时间与孩子共度亲子时光是很重要的，否则容易使孩子形成孤僻、畏缩或者攻击的心理，就像案例中的辉辉一样。

方法1：夫妻双方妥善处理好事业与家庭的关系，不要让孩子经受亲情饥渴。



## &lt;&lt;中国儿童情绪管理&gt;&gt;

白天可以托付他人接送孩子上幼儿园，但是晚上父母其中一人应该陪孩子一起活动和游戏。

同时有些工作忙碌的父母遗憾和补偿心理比较突出，结果可能比较迁就孩子，过分顺应他的要求，为形成一些不良的情绪反应模式埋下伏笔，这一点需要家长特别注意。

方法2：让孩子学会跟父母打电话交流，这样不但满足孩子的情感需求，还锻炼他的语言表达能力。

有时父母实在回不了家，或者回家晚了，要向孩子“请假”，让孩子学习理解大人，同时告诉孩子可以随时给爸爸妈妈打电话，这对孩子的情感需要都具有缓解作用。

方法3：为孩子营造和谐美满的家庭氛围。

和谐美满的家庭关系是培养孩子积极情感的重要因素，所以夫妻关系、婆媳关系不只是大人的事，还影响孩子情感的发育。

如果家长在外面受了“窝囊气”，回来不要对孩子发“无名火”，孩子不理解父母，却会对自己全盘否定，这对孩子的情感伤害很大。

培养孩子学会感恩与回报“我只给孩子充分的爱，根本不需要他的回报。

”特别宠爱孩子的家长会有这种想法和做法。

于是有的妈妈特意从职场上退出来做全职妈妈，有的爷爷奶奶、外公外婆前来帮忙，有的家庭请来保姆或阿姨。

全家人对孩子高唱“爱的奉献”固然可佳，但是缺乏“爱的教育”却会延误孩子的情感发展。

孩子要学会感恩和回报，他才能长成一个人格健全、品性优良的人。

方法1：让孩子学会关心父母，力所能及地为父母做事。

有家人生病的时候，要告诉孩子病人不舒服，大家要照顾他，例如说话走路轻轻的，不要影响病人休息；削好一个水果，递给病人；为病人倒水；说安慰病人的好听的话。

平时妈妈工作累了，回家可以直接跟孩子说：“妈妈累了，想躺一会儿，你给妈妈拿一个靠垫吧？”

”家长时常这样有意地“懒”一下，有利于培养孩子关心他人的情感。

方法2：让孩子为家长过生日。

现在的孩子都知道享受家长给自己过生日，却很少想到为家长过生日，但这是培养孩子学会感恩和回报的教育机会。

教育孩子为家长做个礼物，为家长做一件事情，或者说一句祝福的话语，都是对孩子积极的情感熏陶。

培养孩子应对挫折的积极情感随着孩子的成长环境越来越优越，有些孩子的心理承受能力却越来越弱，稍微遇到一点儿挫折和困难就大发脾气，任凭家长怎样安慰都不依不饶，这样下去将导致孩子形成不良的情绪反应习惯。

方法1：鼓励孩子自己的事情自己做，提高孩子的自理能力，减少包办代替。

挫折之事无论大小，不管是生活、学习还是交友方面的问题，家长都注意鼓励孩子面对困难积极想办法解决，培养他积极的心理反应模式。

方法2：当孩子犯错误的时候，不要让他感到过分自责和内疚。

孩子难免出错，家长不要一味地批评、惩罚孩子了事，应该态度平静，同时又加强督导，帮助孩子改正错误。

过分严厉的指责和体罚，会让孩子在挫折面前退缩，不利于其健康的情感发育。

第四章 15种消极情绪的疏导二、胆怯雅琦是个女孩，宇清是个男孩，都是18个月。

他们的父母都是大学教师，还是好朋友。

他俩都是聪明的孩子，手眼协调能力、小肌肉运动水平发展得都不错，妈妈带他们来0~3岁亲子学校就是要锻炼孩子的胆量，因为他们看见陌生人不敢打招呼，有新玩具也不敢玩。

这两个孩子的妈妈说，她们从来没有给孩子讲过鬼的故事，也没有吓过他们。

而且这两个妈妈说，她们自己比较胆小，孩子是否遗传了这一特质，她们希望自己的孩子具有开放、勇敢的品质。

胆小害怕对孩子有保护作用孩子的心灵是一个令成人迷惑的世界，在我们看来很普通的事物或现象，孩子却可能有这样那样的害怕。

但是绝大多数孩子都能够自然地、很快地摆脱恐惧并长大成人，这是因为孩子具有自我保护和自我调

## <<中国儿童情绪管理>>

适的潜能。

胆小害怕还说明幼儿对新事物的体验比较敏感，观察得比较细腻，这些虽然妨碍了他接纳新事物、适应新环境的速度。

可是，害怕和恐惧作为生儿既有的本能情绪之一，对人具有保护作用，有助于提醒孩子采取更安全、更慎重和更有益的方式协调他与外界之间的关系，例如观察、等待、迟疑、躲闪、回避、求助、呼叫、尝试、探索等。

因此，在孩子建立安全感之前，家长要有一定的宽容之心，耐心等待孩子按照自己的进度对外界事物和环境保持适度的谨慎，而不要强迫孩子迅速适应新环境。

## <<中国儿童情绪管理>>

### 媒体关注与评论

著名幼教专家晏红教授给了我们一定的启发：人的情绪管理能力差别很大，与遗传因素、后天环境和自身努力的关系密切。

因此，家长们不要忽视引导婴幼儿进行情绪管理方面的锻炼。

即使是对0~1岁的孩子，家长也同样要培养他的自我管理能力和。

有针对性的教育可以促进宝宝提高情绪上的自我控制能力，更重要的是它有助于宝宝形成乐观自信的性格特征。

——《解放日报》很多家长以为，宝宝年纪小，还不需要情绪管理，其实0~3岁正是婴幼儿学会管理自己情绪、培养情商的黄金时期。

家长要教导宝宝做自己情绪的主人，帮助他们有效管理自己的情绪。

晏红老师建议家长去了解孩子为什么会这样做。

——《深圳晚报》晏红老师给家长们上了一堂实用课，例如宝宝哭闹时，家长应该用怎样的怀抱方式，在第一时间给予宝宝很好的安抚，让宝宝停止哭闹；例如为何宝宝越成长脾气也越大，家长应该如何管理好宝宝的情绪，应该怎样培养宝宝的好习惯等。

晏红老师传授的实用招数，让家长们获益匪浅。

——《南方都市报》晏红老师以生动的语言和真实的事例告诉家长们应该如何处理宝宝的情绪问题。

因为宝宝还没有能力表达和控制自己的情绪，所以造成了家长的困扰。

爸爸妈妈们应该理解并进行有效疏导，这样不仅有利于亲子关系的融洽，更有利于孩子良好的性格发展。

——《海南日报》

## <<中国儿童情绪管理>>

### 编辑推荐

《中国儿童情绪管理(0-6岁)》：做贴心的父母，不要忽视、误解宝宝的情绪；做理智的父母，不要压抑、放纵宝宝的情绪。

清华大学早教专家中国家庭教育专业委员会常务理事中央电视台少儿频道特邀专家。

<<中国儿童情绪管理>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>