

做好孩子的「情绪教练」

谢尚园

家长是孩子“情绪镜”，家长对待情绪的方法，就是孩子模仿的教材。所以，在孩子面前，家长一定要控制好自己情绪。

父母首先要觉察自己的情绪，无论我们心情多差，情绪多糟糕，面对孩子时一定要如清风拂面，对孩子微笑。孩子的“情绪教练”，我们要做的，是正确地引导他们。父母一定要做好孩子的“情绪教练”，莫让自己的情绪影响孩子的成长。

孩子不想写作业，我们可以先抱抱他，倾听和认可孩子的情绪，帮助孩子寻找解决策略。辅导孩子作业的时候，父母如果失控了，先回房间冷静一下，平复好情绪，再出来与孩子交流。父母绝对不能因情绪失控而打骂孩子，那样会令孩子感到痛苦，把学习当成了压力，也失去了学习的乐趣。如果有人打骂我们，我们也会觉得人格和尊严受到侵犯，一定会觉得非常痛苦，心里必然会产生逆反心理。孩子虽小，但心不小，他们在痛苦的时候，很难做好事情。

孩子在情绪好的时候，往往能把事情做好。我家孩子读四年级的时候，语文成绩有所下滑。我最初的应对策略是给他报了个课外培优班，又给他买了一套试题。孩子突然间感觉到压力好大，情绪日渐低落。我自以为的“双管齐下”，对孩子的成绩提高并没有产生很大的帮助。相反，孩子情绪不好，抵抗力下降，犯了鼻炎，又引发结膜炎。我痛定思痛，停了培优班，放弃刷题，带他去爬山，感受大自然的美好风光。孩子的体质增强，心情日渐开朗，鼻炎缓解了，学习积极性也提高了。

注意维护孩子的好情绪。日常生活中，我解析了孩子情绪的“晴雨表”，并做好“情绪教练”——当孩子情绪低落的时候，我一定会及时让他走出坏情绪。有一天早上，车子电瓶坏了，我只能走路送孩子上学。路上，孩子一脸不高兴。我只得安慰他：“塞翁失马，焉知非福。走路慢也有慢的风景。只要不迟到，就是好结果。”孩子这才安心下来。下班之后，我又跟孩子说，遇到挫折才是体现一个人能力的时候。电瓶坏了，妈妈稳定情绪，先走路送你上学，回来跟大伯联系，他判断是电瓶坏了，他又帮我联系附近的4S店约时间上门维修。在人情稳定的情况下，思路才会清晰，才能想出解决办法。儿子听了非常认同，他说，我明白了，电瓶坏了，情绪不能跟着坏。

孩子的情绪会在父母的引导下渐渐变好。有段时间，我跟孩子讲解错题，他总是喜欢跟我理论，即便我搬出参考答案，他也认为可能答案错了。于是，我就用游戏的心态面对错题。每次，我讲题目之前，就会说：“这道题真有意思，我们一起来研究研究”，讲解完错题，我就说：“知识又增加了！”孩子觉得做错题也没什么可丢脸的，也很愉快地接受正确答案了。

父母首先要有好情绪，每天都快乐，这种良好的情绪自然会传染给孩子。孩子有好情绪，才会有好未来。但是孩子不能控制自己的小情绪，就需要我们施以援手，当好“情绪教练”，调节他们的小情绪。

书信沟通也是个好办法

刘庆明

有的孩子不好沟通，你和他说话，他不愿搭理你，你说他，他默不作声，遇上这样的孩子，做父母的会感到十分苦恼。

有一次，我们车间生产线上的机器坏了，大家会修理工修理机器，于是我和同事小郝坐在车间一个角落里聊天，聊起他儿子的事，他说：“我这儿子念小学五年级，不知为什么，我说的话，他就是不爱听，我问他为什么不爱听我的话，他又不作声，与他沟通困难。”

我见小郝的脸上露出痛苦的样子，我心里想，是不是他儿子性格内向，而他说话语气不温和，儿子反感他，又不敢对他怎么样，才用沉默不语的态度对待他？或者缄口不言，由

他怎么说。于是我问他：“你儿子是不是性格内向？”

小郝点了点头，说：“性格像他妈，不喜欢说话，是有点内向，但也不完全这样，他和他合得来，但我还是有话要说。”我又问他：“是不是你和儿子说话的态度不够和气？”

小郝摇摇头，过了一会儿，说：“我这儿子一生下来就特别亲他妈，对我从小就有排斥心理，我都没弄明白是什么原因。”

儿子不愿和他沟通，从心里排斥他，有了这种心理，沟通自然困难，我想还是小郝的原因，于是我说：“我分析，还是你的原因，平时你对儿子关心少了。”

小郝想了想，说：“家里有好吃的给他吃，有时候我也在外面买一些好吃的给他，平时也是好的态度对他，和他说话也是和和气气的，可与他沟通就是困难。”

一次，我有事情去小郝家，小郝在菜地里忙着，他老婆要我坐一会儿，这时我见他的儿子在做作业。一本作文本放在书桌上，我对他说：“你的作文不错吧？”他抬起头看了我一眼，没有作声，脸红了起来。

我说：“能不能把你的作文给叔叔看看？”他说：“你看吧。”我拿起他的作文本看起来，发现他的作文写得不错，每一篇80分以上，老师对他的评语也高，我连续看了他几篇作文，都写得不错，叙事清楚，描写逼真，情感细腻。

后，我对小郝说：“你和儿子沟通困难，你可不可以换一个方式和儿子沟通呢？我看了你儿子的作文，写得很棒，你儿子是个优秀的孩子，你平时关心他写作文吗？”小郝摇摇头，说：“看得少，平时我想看他都不愿拿给我看，这一次却同意你看他的作文，我都没想到。”

我说：“你儿子的作文写得非常好，有思想，你和他沟通困难，不是他不愿和你沟通，是他觉得和你没什么话可说，不愿和你说，我建议我以书信的方式和他沟通。”

小郝不明白我的意思，他问我：

“他放学就在家，我怎么写信给他？”我说：“你把写给儿子的信夹在他的作业本里，把你对他的想法、意见，在书信里写清楚，最好表现出关心他、爱他的情感，这样儿子就会认真看你的信，你按我说的试试看。”

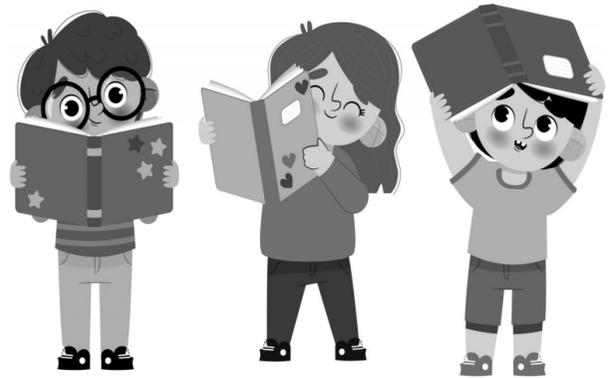
过了半个月，小郝下了班，来到我家对我说：“你要我用书信的方式和儿子沟通，这个方法还真不错，儿子愿意看我写给他的信，而且接受了我的意见。还说我的信写得不错，文笔好，以前不知道自己的爸爸有这么好的文笔。”

于是小郝把写给儿子的信递到我手中。我一看，字写得漂亮，语言优美，有理有据，条理分明，我连连夸他说：“我们同事一年多，想不到你写的字这么漂亮，信也写得好，文笔不错，难怪你儿子喜欢看。现在我明白了，你写信的才华让你儿子心生敬佩，所以他现在愿意听你说话，沟通也就不再难。”

他点了点头，说：“我以后就用书信的方式和儿子沟通，一方面通过书信往来，不但提高了自己的写作能力，也提高了儿子的写作能力，父子相互学习，另一方面还能思想上达成一致。”

我连连点头，表示很赞同他的做法。

家长与孩子沟通，要是在口头上不好说，就以书信的方式沟通，也是一个很好的办法。



给孩子设个冷静角

冷静角是一种管教孩子的方法，已经有几十年的历史了。冷静角通常设立在一个平静又安全的地方，当孩子出现一些令人头疼的行为，或控制不住的局面，就把孩子带过去，让其独自冷静一下。

冷静角可以帮助孩子转移注意力，给不良情绪降温。比如，孩子与小伙伴发生争吵，家长把孩子带到冷静角，让他脱离争吵的情境，在那儿看看绘本转移注意力。当孩子闹情绪时，把他带到冷静角，用涂鸦和给气球放气等方式来宣泄不良情绪。这种育儿方法也受到一些医学协会的推崇，因其对于儿童注意力不集中、多动、破坏行为可以有效地引导和纠正。不过有些人很容易将冷静角和体罚、孤立孩子联系在一起。如果冷静的目的是“惩罚”，那么对于孩子来说无疑是伤害，就是错误的使用。所以设置冷静角需要注意以下问题。

1. 布置要适宜。冷静角不需要过多的物品，只需要两三本绘本，两三支画笔和几张纸、几只气球等。不能出现危险易碎物品，要让孩子的安全有保障。环境要相对安静，远离电视机、手机等。可以放一个安抚情绪用的毛绒玩具。家长可以邀孩子一起共建冷静角，让孩子根据自己情况添点安抚情绪的小物品，让冷静角成为孩子愿意呆的温馨港湾。

2. 冷静但不冷眼。冷静角不是“小黑屋”，不是为了惩罚孩子，让他面壁思过。家长及周围人不要冷眼相待，不要冷嘲热讽，应以平和的心态来对待孩子的过错。如果孩子年龄小，不敢独自待较长时间，家长可以在附近陪同，但不与孩子交流。冷静期过了，家长再抱抱孩子。

3. 时间长短因人而异。年龄大的孩子冷静期可以稍长一点。问题行为严重、情绪火爆的孩子，平复情绪也需要更长的时间。

4. 冷静是双向的。当孩子出现问题行为或不良情绪时，有的家长沉不住气，脾气也变得火爆起来，所以家长也需要冷静，不要在气头上教育孩子，否则极有可能两败俱伤。

5. 冷静角不是终点。后续的教育必不可少。等亲子双方情绪平复后，家长要和孩子重新梳理一下刚发生的事情，引导孩子反思自己的行为，以及下次如何避免此类问题，找到有效的解决方案。

(《生命时报》 琚金民)

注重孩子潜能开发

赖春明

有专家研究表明，大脑的能力很大程度上取决于孩子成长初期脑的开发。开发大脑潜能，让孩子变得更加聪明、能干，并非什么天方夜谭。注重孩子潜能开发，抓住孩子大脑发育的黄金时期，让其大脑能力得到提升，为将来学习、工作、发展打下良好基础，是父母的使命。

给孩子自由想象的空间。“知识不如想象力，因为知识是有限的，想象力则环绕着全世界”。开发孩子想象力，让孩子思维活跃，多角度想事物或问题，对孩子良好兴趣的养成，学习积极性、主动性、自觉性的培养都将产生良好影响。“想象才是知识进化的源泉”。想象可使孩子变得更加聪明、更加活泼、更加开朗、更加阳光，孩子幼儿时期无拘无束的想象尤其珍贵。做父母的可以利用给孩子讲故事，陪孩子玩玩具、看“小人书”等各种机会，引导、启发、帮助、激励孩子展开想象的翅膀，在宽广的想象蓝天自由翱翔。有条件的家庭还可利用节假日，将孩子带到社区、公园、少年宫、文化馆、博物馆、新时代文明实践中心或是走进大自然，让其与新环境、新事物、新景色、新气象亲近，以开阔孩子视野，提高其感知能力、丰富并提升其想象力。

给孩子自主活动的天地。有研究发现，健身与健脑关系密切，运动可以锻炼神经系统的反应能力和身体的协调能力。规律的运动和有一定技巧性的复杂运动能起到锻炼大脑的作用。孩子自主活动对培养良好兴趣爱好、开发

其潜能均有良好促进作用。孩子乐意参加的活动，尤其是情感体验类活动，有助于激发孩子强烈的学习动机和创造欲望，产生强烈的好奇心和旺盛的求知欲。做父母的不能因为孩子调皮就简单地限制孩子的行动，而应该在确保孩子安全的前提下，用心给孩子创造自主游戏、自主活动的机会，让孩子自主观察事物、充分想象、真切感受、真实体验、开心成长。有时还可约请亲朋家的孩子一起参加各种活动，让孩子多感受。这有助于培养孩子的交往能力、合作能力、协调能力和团队意识、合作意识，还可避免孩子养成自私、偏狭、妒嫉、个人主义等不良个性和习气。同时，应尽可能多地增加孩子动手实践的机会，以锻炼孩子适应环境、与人相处的能力。

给孩子自我发挥的机会。培根指出：“人在开始做事前，要像千眼神那样察看时机，而在进行时要像千手神那样抓住时机”。适时给孩子自我发挥的机会，有利于培养孩子健康的兴趣和爱好，也有利于孩子优势和潜能的彰显与培养。家长应允许孩子自由表现，鼓励孩子大胆表达，支持孩子动手实践，这对促进孩子良好性格的养成、思维能力的提升，保护孩子的好奇心和求知欲，都将产生积极的影响。家长不应该用成年人的思维和经验限制孩子的幻想，不应该用枯燥的知识灌输遏制孩子健康的兴趣和爱好，不应该用刻板的教育方式禁锢



孩子个性与潜能的发挥。家长尤其应着力培养孩子坚韧不拔的性格，让孩子吃点苦、经历一些挫折与失败，以培养其坚强的意志和良好的心理承受能力。

给孩子自添动力的激情。“水不激，鱼不跳”，没有压力就没有动力，没有动力则难有活力。创意得不到赏识，往往会消减。家长应适时给孩子增添动力，尤其应持续不断地给孩子自添动力的激情。对此，家长可采取相机提问和引导思维等方式，

培养孩子发散性思维，充分调动孩子自添动力的欲望和激情，锻炼其思维的流畅性、变通性、独创性，培养其举一反三、触类旁通的能力和习惯。此外，帮助孩子树立远大志向，有助于持续增添动力。动力来源于目标，来源于自信和毅力，来源于对理想的执着追求。家长有必要教育、引导孩子适时树立有利于国家、有利于民族、有利于自身健康成长的向上向善的志向和目标，不因挫折而败退，激励孩子前进。

尽力做就好

许刚

亲爱的孩子：

这段时间你辛苦了！眼看你马上就要中考，你这段时间的辛苦努力，爸爸妈妈都看在眼里，你在该努力的年纪没有松懈，你是最棒的！

有的时候你会问我：“为什么要好好学习？”这个问题在我像你这个年纪的时候也经常问别人、问自己。现在回过头来我只想告诉你，就是因为我曾经的努力，才让我过上了现在的生活。机会只会留给有准备的人，你现在的努力会是你之后人生的基础。你是想随遇而安地生活，还是想通过踏踏实实学习，将来有一番作为呢？

我知道你这段时间很辛苦，早上5点起床，晚上10点多睡觉，过着两点一线的生活。我知道这很枯燥，但是别人都在努力，我不敢劝你停下脚步，反而要追着、赶着你跑得更快。在学习上，我们给不了你太多的帮助，但我们真的愿意为了你倾尽一切，只是我们只能在生活和精神上做你坚强的后盾，你的未来，还是要靠你自己把握。还有不到100个日夜，你就要面对人生的一次重要的考验。我们都希望你能够顺利通过这次考验，取得好的成绩。也许这种念头太过强烈而变成了过分的唠叨、不合时宜的关心，甚至是过于苛刻的责备。即使这

样，也请你理解我们的良苦用心。希望你能够把我们的期待和良苦用心变成拼搏和前进的动力，让这最后的不到100天过得更加充实且富有意义。

龙应台曾对儿子说，“孩子，我要求你读书用功，不是因为我要你跟别人比成绩，而是因为我希望你将来能拥有选择的权利。选择有意义、有时间的工作，而不是被迫谋生。当你的工作在你心中有意义，你就有成就感。当你的工作给你时间，不剥夺你的生活，你就有尊严；成就感和尊严，能令你感到快乐。”未来的不到100天里，希望你能查漏补缺，尽自己努力多掌握一些知识。无论面对什么困难和压力都要及

时调整好心态，正确面对困难，不抛弃不放弃。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，只要你努力了，不管结果如何，在爸爸妈妈眼里，你永远都是最棒的！

爱你的爸爸



我想对你说

征稿启事

当孩子第一次学会爬的时候、第一次学会走路的时候、第一次学会叫爸爸妈妈的时候、第一次学会用筷子吃饭的时候……在孩子逐渐成长的过程中，相信许多父母都会有不少感慨，也会有不少想对孩子说的话。对此，您有什么关于孩子的成长故事想与我们分享吗？欢迎大家来稿交流。

要求：字数不限，观点明确。请在文末标明您的姓名、身份证号、银行卡账号、开户行地址，并在邮件标题中注明参与讨论的话题。

邮箱：jswmtl@163.com