

# 读懂孩子的小情绪



[读懂孩子的小情绪 下载链接1](#)

著者:杨俐容

出版者:天地出版社

出版时间:2019-11-30

装帧:平装

isbn:9787545552812

应对孩子情绪问题的答案之书，读完就有用！

易分心/太好动/闹别扭/身心症/不耐挫/爱生气/违抗/攻击/爱哭/焦虑/忧郁……针对从1岁到15岁最常见的情绪问题，台湾大学杨俐容教授运用心理学知识，让家长快速了解孩子的情绪行为，并掌握这些行为背后的可能原因与症结，根据每一种情绪行为提供3种具体可行的教养秘方，以及3种父母常犯却需要避免的教养行为，帮助父母对症下药，陪伴孩子勇敢面对成长困境。

期望家长们运用这些方法，轻松化解情绪教养难题，培养高情商的孩子，成就完美亲子

关系。这是每一位年轻爸妈的枕边必备书，读完就有用！

作者介绍:

杨俐容，台湾大学心理学研究所毕业，致力于儿童情商教育与心理学教育工作。从事儿童情商教育超过十五年，从学术专业走入社区服务，堪称国内儿童情绪教育的重要推手。著有《EQ武功秘笈》、《生命礼物：遇见够好的妈妈》、《情绪教养，从家庭开始》、《给中学生的情绪管理术》等书，译有《皮亚杰》、《孩子生得少，情绪教养最重要》，同时是多个知名报章杂志的专栏作家。

近年除受北京教育学院之邀，将EQ教育课程推广至北京市中小校园之外，还进行了多场千人以上的大型亲子讲座，更获得热烈回响。

目录: · 第一部分 · 孩子情绪问题总论

第一章 总论：如何教孩子管理自己的情绪

案例故事：让您快速理解孩子的情绪行为表达模式

· 第二部分 · 幼儿园阶段孩子的情绪问题

第二章 养出“好草莓”：如何帮助不耐挫的孩子

案例故事：孩子“玻璃心”，一碰到小挫折就想放弃

第三章 我家有座“活火山”：如何帮助爱发脾气孩子

案例故事：孩子不定时闹脾气，父母怎能不爆炸

第四章 我不是故意唱反调：爱反抗、不听话的孩子怎么教

案例故事：什么都反抗的叛逆孩子，到底该怎么教

· 第三部分 · 小学低年级阶段孩子的情绪问题

第五章 分心不是他的错：如何帮助孩子提升专注力

案例故事：孩子注意力不足，功课老是做不完

第六章 我家孩子像条虫：好动的孩子怎么教

案例故事：孩子“动力十足”坐不住，父母好苦恼

第七章 家有落泪小天使：如何帮助爱哭的孩子

案例故事：动不动就哭，劝也劝不停，父母真的好无奈

第八章 不安也可以变优点：如何帮助焦虑的孩子

案例故事：家有焦虑儿，大事小事都紧张，父母该怎么办

· 第四部分 · 小学高年级阶段孩子的情绪问题

第九章 委屈自己成全别人：孩子闹别扭、生闷气怎么办

案例故事：孩子满腹的无奈和委屈，父母看见了吗

第十章 孩子是冲动“小霸王”：一言不合就动手打人怎么办

案例故事：家有暴躁“小斗牛”，天天被约谈，父母好头痛

第十一章 心情总是不美丽：怎么帮助闷闷不乐的孩子

案例故事：家有忧郁小王子、小公主，父母也烦恼

· 第五部分 · 七年级孩子的情绪问题

第十二章 孩子的心，身体都知道：如何缓解孩子的身心症状

案例故事：孩子压力好大，你听见他的求救信号了吗

· 附录 · 心理咨询师的话

· · · · · · ([收起](#))

[读懂孩子的小情绪\\_下载链接1](#)

标签

育儿

好书，值得一读

教育

心理学

沟通

儿童文学

温暖

心理

## 评论

孩子不同时期的情绪问题，都能从这本书中找到解决之法，值得一读的家教好书，帮助培养高情商的孩子！

---

大人的情绪要疏导，孩子的情绪更需要疏导，这本书就是孩子的情绪“疏导管”。

---

这是一本非常实用的书，面对孩子的各种情绪行为问题，书中各章节既有针对特定主题的原因解析，又有适用于每一种情绪行为问题的普遍性成因，能在有效解除疑惑的基础上有针对性地选择教养秘方，达到稳定父母、帮助孩子的双重功效！

---

与其一直问孩子“你怎么了？”不如多学习多观察，看懂孩子们无声的语言。老师和家长都应该读一读。

你能看到自己的孩子吗？有时候，父母看到很难看到孩子的内心，我们总是以自己的角度看待孩子，却常常忽略孩子的感受和内心，这本书很不错呦～

每个孩子都是一本书，但并非人人都读的懂。用作者写的这本书来教你读懂家里的那一本书。

很多时候，小情绪是需要被关注的一种方式，只不过在大人的眼里，那些小情绪就变成了无理取闹。我们都是从孩子成长起来的，回忆一下那些小情绪，也许就知道如何和孩子沟通了。

孩子的小情绪是成长的晴雨表，看懂小情绪，引导更有效。

孩子爱哭闹经常让大人束手无策，读了书才知道，其实这些情绪是孩子的另类表达，书中各种方法也很受用。

杨老师的这本书对我来说，简直是雪中送炭一般的存在，虽然孩子仅仅才四岁，但已经让自己焦头烂额，孩子的好多小情绪真的是让人头大，无处下手，希望可以在杨老师的分享中找到问题的答案！

别以为小孩子啥都不懂，沟通不重要，相反，小朋友很多小情绪需要大人多多注意，小朋友也需要沟通。

读懂孩子的情绪，最重要的是感同身受，让他们的内心感觉被理解，孩子的问题往往就会消失。

针对从1岁到15岁最常见的情绪问题，杨俐容教授运用心理学知识进行解读，家长朋友们的福音来了，快点读起来！

-----  
想要了解孩子，教育好孩子，通过读懂孩子的小情绪是有效的方式

-----  
情绪不能消灭，只能管理。读懂孩子的情绪才是治愈的关键，这本书帮爸爸妈妈轻松应对孩子的情绪问题。

-----  
如何轻松化解孩子的情绪教养难题，培养高情商宝宝，成就完美亲子关系，这本书给了非常好的借鉴。

-----  
面对孩子的小情绪，大多家长都是不理解的，毕竟我们这些家长也是第一次做家长，如何帮助孩子成长，如何与孩子一起成长，的确是现实中的头号难题。

-----  
身为母亲，真的会因为孩子的各种小情绪而抓狂，学一学别人的经验，也能让自己心平气和。

-----  
同样的方法用在自己孩子情绪问题上为什么不管用？只有真正了解孩子情绪问题的根源才能解决问题。书中涵盖的孩子情绪问题，能帮助父母更好的搭建亲子关系。

-----  
运用书中的方法，轻松化解情绪教养难题，培养高情商的孩子，成就完美亲子关系。超级实用的书。

-----  
[读懂孩子的小情绪\\_下载链接1](#)

## 书评

小时候总是听父母不断的在我们的耳边叨叨，告诉我们“好好学习，天天向上”是最重

要的，什么都比不得成绩好来的要紧。很多时候，许多父母只是盯着孩子的那一张成绩单，却忽略了许多其他的东西。太过于极端的追求一些东西，总是会难免造成一些不好的效果。一些高分低能、高智商...

我时常想，作为一个合格的父母，最重要的成就是什么呢？一个令人羡慕的名校毕业的学业背景？过上有车有房有情调的生活？有一个高薪的职业？或许不同的父母，会有不同的看法。但是，作为我来说，为人父母，最重要的大概就是培养出性格开朗、性格健全的孩子了。实际上，很多人， ...

在体验了初为人父、初为人母的欣喜过后，伴随着孩子的成长，接踵而来、令无数父母措手不及的就是面对孩子令人困扰的情绪行为，父母更多的不知所措、情绪失控乃至抓狂！《人民日报》曾发文指出：教育好孩子，是父母这辈子最重要的事业。的确，一个好的老师，或许影响孩子三五...

听过一句话，女本柔弱，为母则刚。意思就是女人本是社会上的弱势群体，然而一旦当妈之后，角色定位开始转变，人也随之变得坚强多了。这话对于我这个当妈的人来说，简直感同身受。全天候围着孩子转，一旦孩子有个三病两痛，便心急如焚，感觉整个人神经紧绷。然而，即便养儿一...

最近几天，杨烁高居热搜榜首，这次不再是因为表演油腻，而是因为育儿。他对儿子简单粗暴的沟通方式引起了观众极大的不适，尤其是很多幼年时经历过父母语言暴力的成年人，更是感同身受。其实杨烁的错误育儿方式还真的蛮普遍的，沟通粗暴，强权命令，恐吓体罚，但是能说杨烁就不...

-----

-----

读懂小情绪做最高明的父母 ——读《读懂孩子的小情绪》 滁人也

读初一的男孩郁闷极了：自己这几天不高兴，是因为需要妈妈帮自己买鞋子，鞋子在体育课时脱胶了，跟妈妈提了几次，妈妈都没有买。而让男孩难受的是，妈妈一看到他闷闷不乐的样子，就指责他：“今天又在学校闯祸了？ ...

-----

儿童在成长过程中，总是要遇到情绪问题和成长困扰。

随着年龄增长和身心发展，儿童的情绪也由简单向复杂分化和发展，识别情绪和管理情绪也就变得越来越重要，并且会关系到儿童成长过程中的性格以及品格塑造。

面对孩子的情绪，有的家长可能会感到心烦和不满，从而去批评呵斥孩...

-----

周末的时候，我去幼儿园参加儿子的亲子运动会。休息间隙，爸爸妈妈们便开始叽叽喳喳的交流育儿经验、分享育儿心得，不同于小班时，大家交流的重点不再是孩子的养育问题，更多的是我们孩子的教育问题。

儿子上中班以后，经常会有些小心思，也会跟我们闹些小别扭，很多我们觉得无...

-----

每一个成为父母的人，都在不断学习如何当一名合格的父母。从养到育，这是一条需要不断修行的道路。作为父母，总希望生养一个懂事省心的小孩。但更多的时候，梦想和现实之间总是存在着一些差距。孩子成长的道路上，父母总会不断跟小孩的情绪斗智斗勇中博弈。我们总想通过一些切...

-----

文|康熙漓漓 1

我女儿上幼儿园快一年了，刚入园时她就是老师口中的“乖乖女”、“尖子生”，她会自己穿衣服，会自己吃饭，会自己上厕所，在学校几乎不需要老师额外照顾。除此之外，女儿还能帮别的小朋友系扣子，帮老师分发碗筷，一直以来，老师的夸奖、女儿的状态都让我很骄傲...

-----

相信很多家长在享受孩子带来的快乐的同时，也都会被他们时不时带来的闹别扭、乱发脾气、唱反调、扔东西等小情绪所困扰。

然而，大多数父母在孩子闹情绪的时候，通常都会站在成人的角度去解读，往对自己有利的结果采取行动。比如，有客人来家里，孩子人来疯，上蹿下跳跑个不停， ...

-----  
在为人父母之前，我以为带孩子会是一件极为轻松的事情，每天照看好孩子的吃饭穿衣，我们至少便已经成功了一半。但是当我在几年前真正做了父亲之后，我才发现，当年的想法在我可爱的姑娘面前，简直就像是一个大大的响亮的耳光，姑娘用她的实际行动告诉我，要想做一个合格的父亲...

-----  
从小就很喜欢看电影，但一直保存了一个喜好，那就是看动漫和动画电影，估计是在看完宫崎骏的《哈尔的移动城堡》开始的。在上大学的时候因为一个小短片，喜欢上了一个动画片《boss babay》，翻译过来就是宝贝老板，很有意思。这部电影里的宝宝非常的聪明和可爱，小孩子虽然看...

-----  
[读懂孩子的小情绪\\_下载链接1](#)