

# 中国儿童情绪管理



[中国儿童情绪管理 下载链接1](#)

著者:晏红

出版者:中国妇女出版社

出版时间:2011-7

装帧:

isbn:9787512702332

理解宝宝的情绪，  
尊重宝宝的情绪，  
关注宝宝的情绪，  
和宝宝一起管理自己的情绪！  
智慧的父母懂得教宝宝管理情绪，会管理情绪的宝宝更智慧！

小宝宝的情绪有时候难以琢磨，他们闹气脾气来，让家长也发愁难过；小宝宝的情绪也确实非常重要，它关系到孩子一生的成功与幸福生活。作者在这里给家长们上了一堂生动的实用课，告诉家长们怎样交宝宝管理自己的情绪，怎样管好自己的情绪，让孩子从小做情绪的小主人！

要贴心，别误解了孩子的情绪；要细心，别忽视了孩子的情绪；要用心，别压抑了孩子的情绪。

## 内容简介

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

## 作者介绍:

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。

## 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
- 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
- • • • • [\(收起\)](#)

[中国儿童情绪管理\\_下载链接1](#)

标签

情绪管理

儿童教育

管理

情绪

儿童教育学

教育和个人成长

儿童

中国

评论

开卷有益

-----  
当初写与情绪相关的论文借回来的书，不错（2015-03-25）

-----  
案例还挺多的。与孩子一起过家家模仿，思想泡；说出自己的愤怒不发无名火，深呼吸暗示吐出愤怒，拳头捏紧放松行为释放；游戏时别总让着孩子，不要总给孩子找替罪羊。积极应答但可以不立即满足（提前、立即、延迟、永不四种满足）。试探孩子心理活动，不要想当然以为了解小朋友所想的。引导小朋友识别情绪、学会感恩、应对挫折，鼓励自己解决。

-----  
看的是第二版，本来想写一个读书笔记或者思维导图，写不出来！需要全文背诵。

-----  
2016.11.9

-----  
每当我头痛于孩子的叛逆时，就会拿出来看看

-----  
就如书名一样，全是关键词，中国，儿童，情绪，管理。五星力荐！

-----  
[中国儿童情绪管理 下载链接1](#)

书评

-----  
[中国儿童情绪管理 下载链接1](#)