



儿童情绪教育体验坊

主讲人：李德贤

2021年5月8日



目录



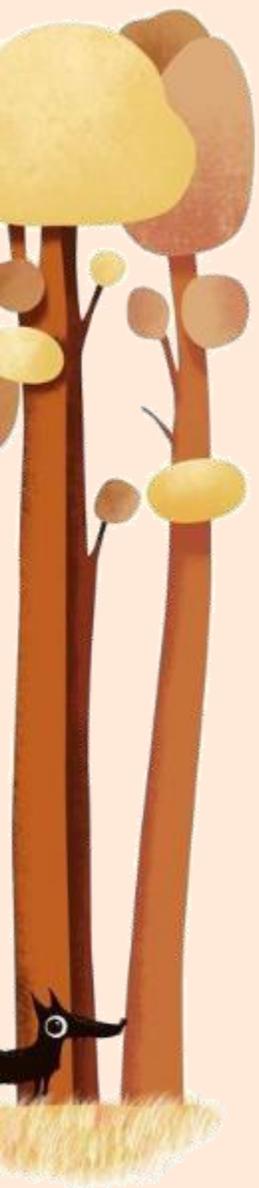
1、情绪的认知



2、互动及体验



3、问题解答



PART.01

情绪的认知





- **情绪**，是对一系列主观认知经验的通称，是人对外观事物的态度体验以及相应的行为反应，一般认为，情绪是以个体愿望和需要为中介的一种心理活动——《科普中国》
- 人类的4种基本情绪：喜、怒、哀、惧，还有压抑、焦虑、妒忌等情绪





情绪有好坏之分吗？

情绪一般分积极情绪和消极情绪。

我们喜欢对于那些不愉快的、不喜欢的情绪，就称为负面情绪。

但实际上，并没有什么所谓真正的“负面情绪”。

每一个情绪都是一种语言，都是带着信息来与我们沟通的。





- 愤怒：包含着自尊自重的力量
- 悲伤：包含着疗愈与安慰
- 焦虑：告诉自己能力界限在哪里
- 嫉妒：告诉你真正想要的是什么
- 压抑：让你获得安全，在你没有能力或者准备去应对那个冲突时，压抑保护了你。

我们要学会与情绪沟通，身体和内在是会通过各种各样的方式与我们沟通的





• 美国生理学家艾尔马——情绪生理实验

- 将人在不同情绪状态下呼出的气体收集在玻璃试管中，冷却后变成水发现：





来自身体的情绪信息

生理反应及可能的情绪

生理反应	可能情绪	生理反应	可能情绪
身体僵硬	紧张	脓肿	愤怒
脱发、溃疡	焦虑、压力大	眼部疾病	厌恶
关节炎	批评、内疚	偏头痛、腹泻	紧张、焦虑
背部疼痛	恐惧、焦虑	失眠	抑郁、焦虑
哮喘	压抑	冠心病	敌意
口臭	愤怒、批评	癌症	压抑、痛苦

怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾





精神类疾病

- 抑郁症
- 焦虑症
- 精神分裂
- 儿童情绪障碍：儿童少年时期以焦虑、恐怖、抑郁或躯体功能障碍为主要临床表现的一组疾病。

据相关数据显示，中国每年自杀的儿童约为2580人，有**40.1%**的小学生说过“不如死了的好”。

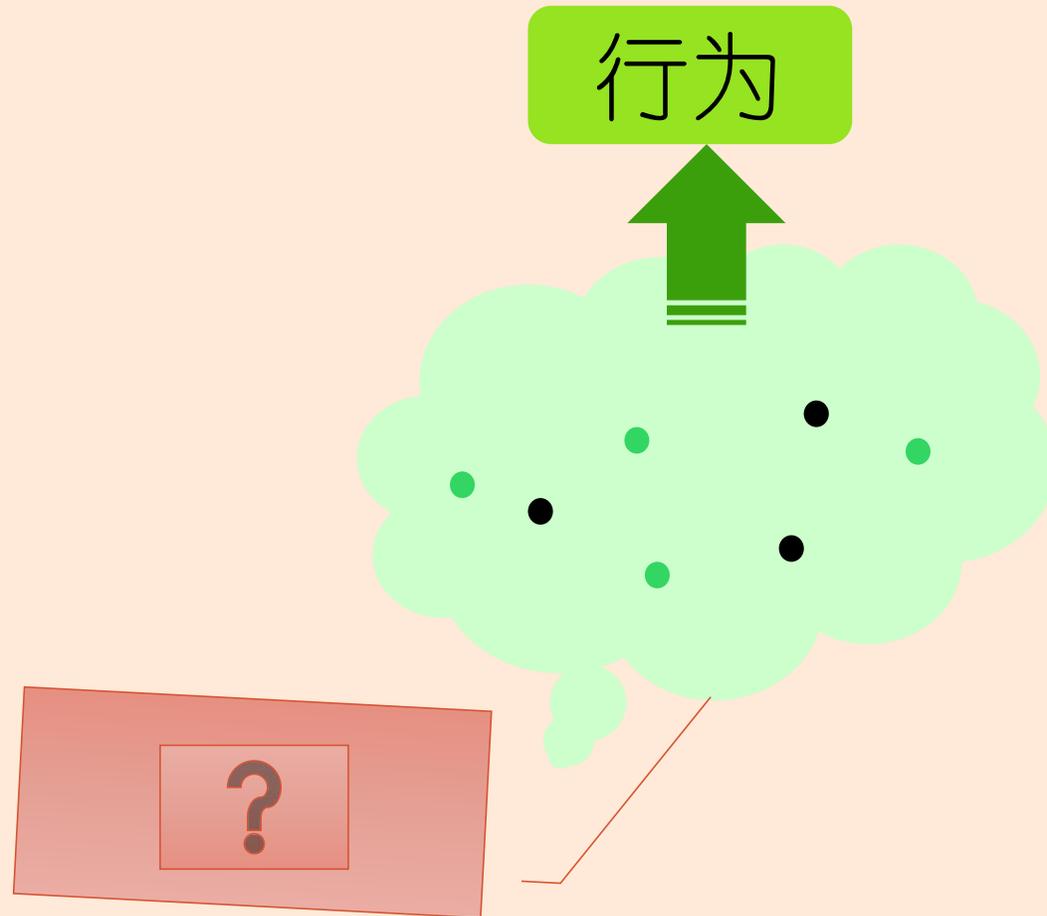
《2009年和2020年青少年心理健康状况的年际演变》显示，24.6%的青少年抑郁，其中重度抑郁的比例为7.4%，随着年级的增长，抑郁的检出率呈现上升趋势，睡眠不足现象持续恶化

	无抑郁	轻度抑郁	重度抑郁
2020 年青少年样本	75.4	17.2	7.4
2009 年青少年样本	75.8	16.8	7.4





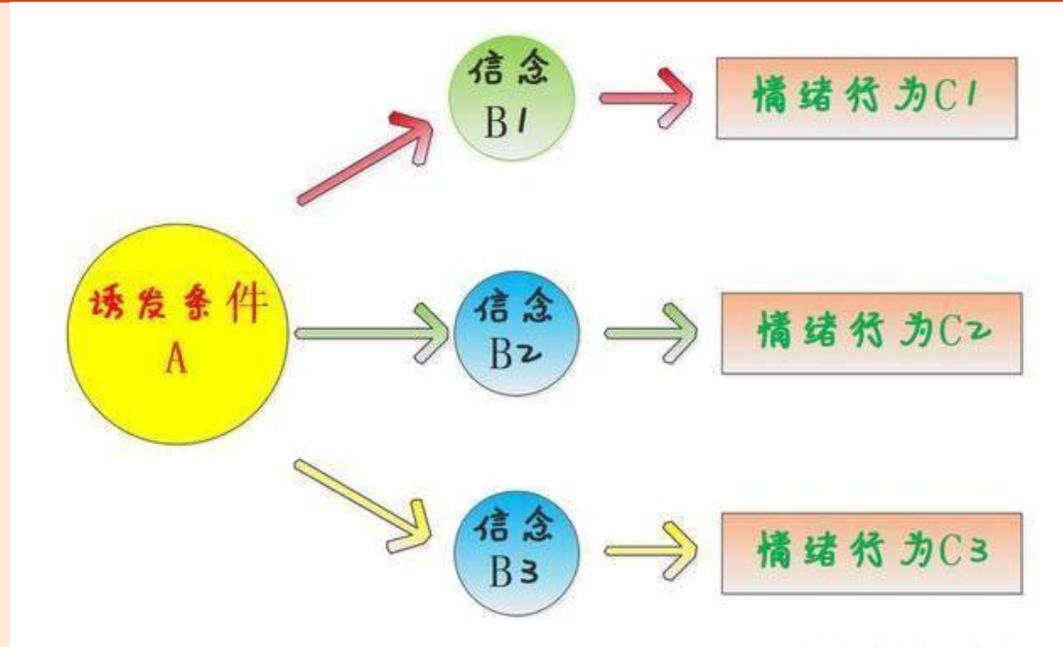
- 情绪没有好坏之分，由情绪引发的**行为**，以及**行为的后果**有好坏之分。

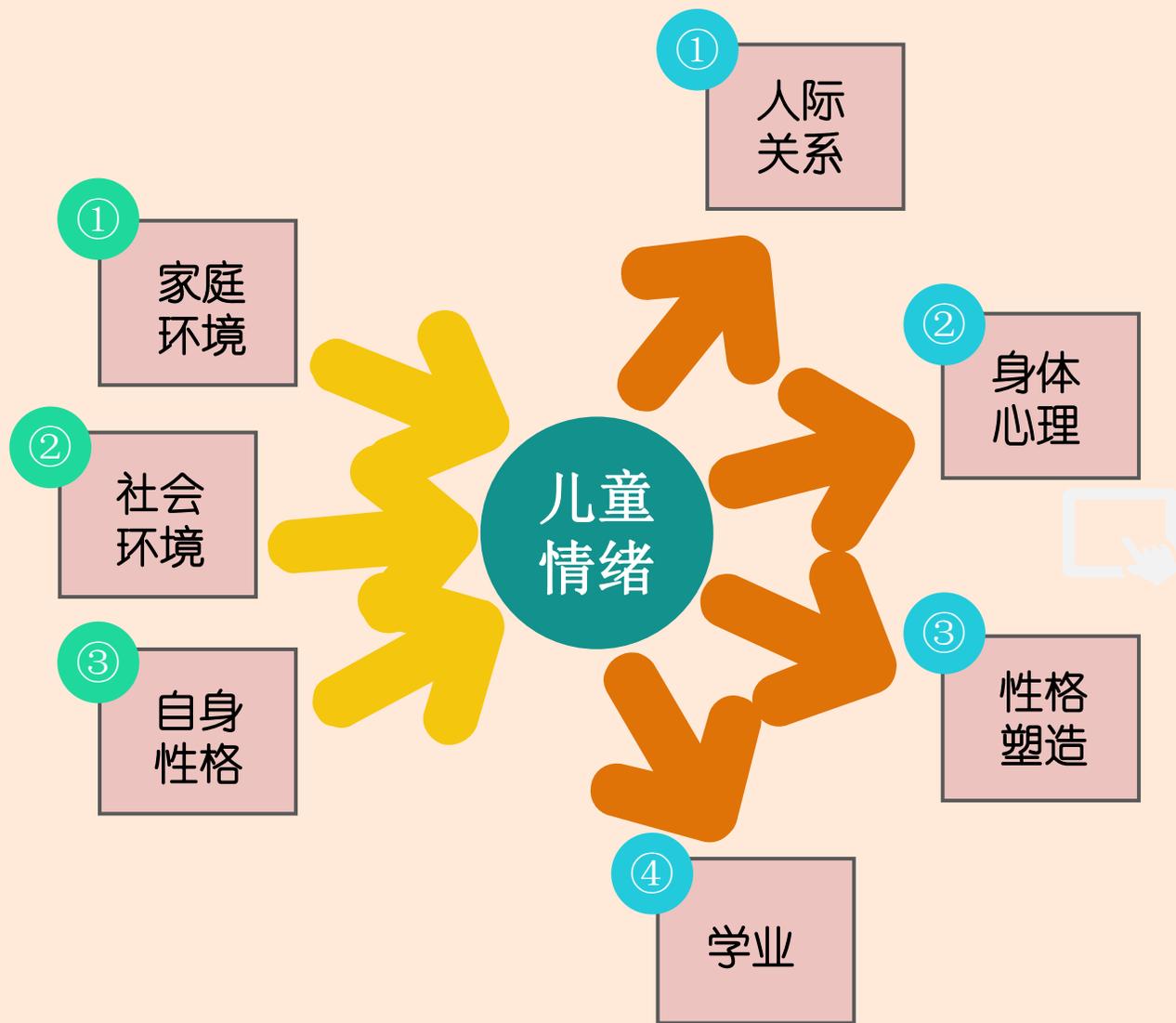




- 情绪的产生是我们的认知

情绪ABC理论的创始者埃利斯认为：正是由于人们常有的一些不合理的信念才使我们产生情绪困扰。如果这些不合理的信念存在久而久之，还会引起情绪障碍。





九江儿童青少年一个月内自杀案例

4月3日 九江县瑞景新城小区，14岁男孩因考试没考好被妈妈打了一巴掌，从五楼的家中一跃而下而结束了自己的生命。

4月30日 瑞昌市14岁男童沉迷上网，被父母训斥后从11楼坠亡。

5月4日 九江市白水湖街道一小区13岁男童因考试成绩不理想，从14楼跳下身亡。



电影《最初梦想》

男孩拉加夫在电影一开头就因为高考失利，无法忍受“失败者”的标签跳了楼。

儿童青少年由冲动情绪引发的犯罪案例

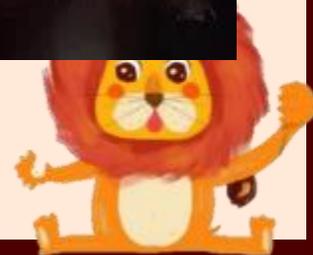
2018年12月31日晚，湖南衡南一名13岁男生锤杀父母。

初步调查的情况是，杀人者罗某沉迷网络，在把父亲给的用来交学费的钱花得所剩无几之后，罗某又一次向母亲要钱无果，狂性大发，将父母锤至重伤而死。

而更可怕的是，在事发后一小时左右，他居然若无其事地携带背包又去了网吧上网。仿佛杀死父母对他来说，是一件不值一提的小事。

罗某潜逃后，于1月2日被警方在云南大理擒获。

14岁少年仅因为对父母教育方式的不满，就趁父母睡着的时候，持着水果刀狠狠地刺向自己的父母，最后造成父亲当场死亡，母亲受二级轻伤。





我所做的是满足父母的需求吗？
是满足社会对我的需要吗？



我们都陷入了对所谓
“成功”的定义。
儿童、父母、学生都是这些集体认知（意识）
牺牲品或受益者。





儿童情绪深受父母的影响，父母同时也是稳定儿童情绪的最主要来源。

根据美国华盛顿大学心理学教授约翰·高特曼的追踪调查发现，父母扮演情绪教练的孩子，**比较有能力处理自己的情绪，挫折忍受度高，社交能力和学业表现也比较杰出**。因此，提高孩子的情绪能力，已成了现代父母的必修课。





在很多的家庭中，当孩子在外面遇到了不开心的事情，比如考试成绩差了，跟好朋友闹翻了，在学校受到了不公平的待遇等，带着满腹的委屈、悲伤或愤怒回家时……

面对孩子的情绪，您最常见的反应？





- 1. **以暴制暴**：“再闹，就给我试试看！” “不乖就把你赶出门”之类的严惩、恐吓和威胁话语。
- 2. **当孩子情绪的奴隶**：“不要哭，就带你去吃麦当劳！” “我买玩具给你就是了，别难过了！”
- 3. **男孩别哭**：“男子汉不要哭，勇敢一点！”
- 4. **为孩子的情绪贴标签**：“你这个坏孩子，为什么这么粗暴？” “真是爱哭鬼！惹人厌！”
- 5. **流于说教**：“你看！我不是早就跟你说过了……”
- 6. **回力球效应**：“你再闹啊！干脆把我气死好了！”
- 7. **阻断话语**：“怎么垂头丧气的？振作一点！”
- 8. **归咎他人**：“跌倒了不痛！都是地板害的！”

以上都不是解决儿童情绪最佳方法，且往往带着父母的消极情绪





父母如何做好情绪管理？



PART.02

互动与体验





问自己一个问题：我悲伤或愤怒的时候如何调整情绪？





”

请专注您的呼吸





01.



请让自己先平静下来

02.



识别当下情绪，尤其对消极情绪，邀请上来与他们对话：
这个情绪从哪里来？
为什么会有这样的情绪/
基于什么样的认知？

03.



接纳情绪，清扫不合理信念，疗愈自己



情緒無好壞

不良情緒，同樣有一定的積極作用



情緒的內涵與效應不是絕對的，消極情緒同樣具有積極的一面，關鍵在於人的掌控與轉化能力如何

”

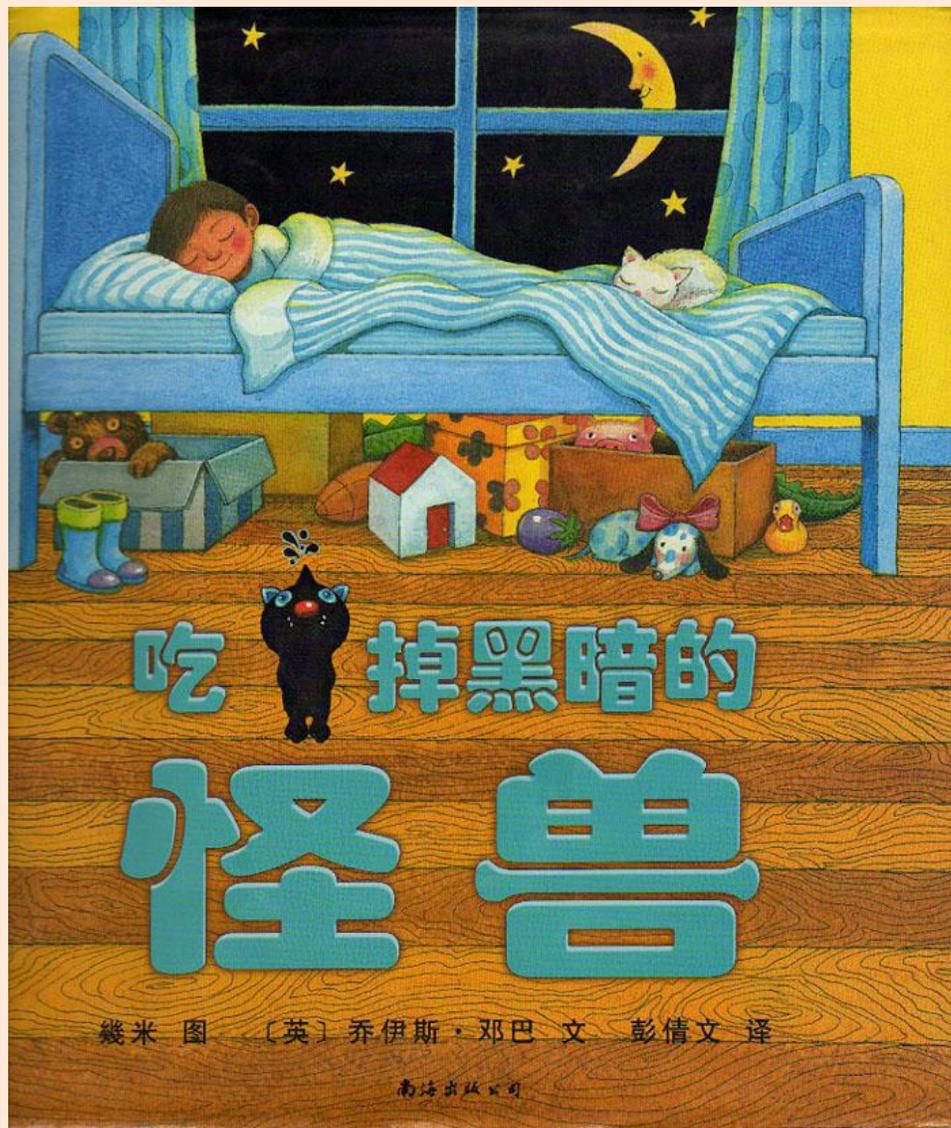
没有不好的情绪，
只有不被尊重的情绪。

没有可怕的情绪，
只有缺乏了解的情绪。



如何教育儿童处理情绪？





“
我们可以用绘本
一起共读《吃掉黑
暗的怪兽》



- 1、分组：恐惧、愤怒、伤心、焦虑
- 2、一起创作一个有以上情绪的绘本
- 3、什么情况下有这样的情绪？

情绪来时状态是如何的？有什么行为？

如何处理这个情绪？





儿童情绪处理方法

识别、认同
识别ta当下情绪
认同ta当下的情绪
(同理心)

练习任务
布置练习任务，并告之他处理
正确的部分，有合理的鼓励

01

添加标题

02

学习情绪处理方法
与儿童共同商讨之后有这样的
情绪的产生，可以如何
处理？

03





我们爱那些可爱的孩子，也爱那些不太可爱的孩子，愿我们能让自己慢下来，聆听孩子的需要，真正为孩子构建一个健康的环境！

PART.03

问题解答环节





谢谢欣赏

李德贤, 15207508623

