

# 做情绪稳定的智慧家长

未成年人思想道德建设品牌展

良好的沟通是亲子关系的桥梁,也是家长自我内心的修炼。在家庭教育中,家长们只有保持稳定的情绪,学会自我调节,才能与孩子进行有效沟通,帮助孩子健康快乐成长。

近期,由珠海市妇联、珠海市精神文明建设办公室主办,《珠江晚报·珠海少年》、珠海市家庭教育研究会协办的德行珠海·亲子讲堂举办了三期云课堂,和家长们分享了家长急躁和粗暴的根源、如何做情绪稳定的智慧父母、如何成为有人格尊严的家长等热点话题。

撰写:林琦琦

德行珠海·亲子讲堂  
主办:珠海市妇联、珠海市精神文明建设办公室  
承办:珠江晚报·珠海少年  
珠海市家庭教育研究会

## 家长的好心态很重要



讲师卢倩茹

良言一句三冬暖,恶语伤人六月寒。所有的急躁与粗暴,都带着不同程度的言语伤害,而孩子对言语背后的情绪有着敏锐的觉察力。亲子关系中,父母该如何修炼好心态?在近期举办的家庭教育云课堂中,北京师范大学应用心理学硕士、珠海市家庭教育研究会讲师团讲师卢倩茹围绕以上问题进行了交流分享。

### 家长发火对孩子的影响

- ◆由于一直被贬低,孩子会认定自己很差劲,自我价值感低,缺乏自信,做事束手束脚,才能发挥受到限制。
- ◆脾气暴躁,情绪不稳定,认为只有发火才能解决问题、控制别人。
- ◆缺失安全感,失去自我,终其一生都活在别人的眼色中,小心翼翼地生活。难以与其他人建立健康、平等的关系。
- ◆情况严重的,可能会出现情绪障碍困扰,如抑郁症、焦虑症等。

### “火”从哪里来?

- 原生家庭影响:自己的父母就喜欢发火、吵架,或者长期被高要求和高控制等。
- 夫妻关系:伴侣之间缺乏沟通、亲密关系不健康、伴侣缺席、育儿理念差异大等。
- 对孩子的高要求:期待孩子在生活、学习中按照自己的要求和期待表现。
- 不满情绪的发泄口:工作、生活中的不如意,在他人面前不好发火。
- 无助的表现:缺乏科学的心理学与教育学知识,用老旧的观点育儿。

### 家长良好心态的修炼之路

- 个体独立:花时间滋养自己,父母需要先照顾好自己,不仅是树立榜样,也是给自己“充电”,要有娱乐和人际交往的时间。
- 经营夫妻关系:良好的夫妻关系是家庭幸福的根源,也是强大的心理支持来源。
- 自我成长:认识自己的原生家庭、了解自己的情绪表达模式,学习心理学、教育学知识。
- 明确自我责任、接纳自己:做父母很辛苦,我们已经把自己能给孩子的一切给他们了。请停止自我责备。真的发脾气了,就让孩子明白原因。
- 做“60分”的父母:留出空间让孩子成长,孩子没有那么脆弱,独立性需要放手去培养。
- 好好说话:爱是温暖和愿意靠近的感受,不需要用带刺的言语来包装。



讲师陈雪

良好稳定的情绪有利于增进亲子关系。如何进行情绪管理,以积极的心态拥抱生活?在近期举办的家庭教育云课堂中,珠海市家庭教育研究会讲师团讲师陈雪给大家做了经验分享。

### 为什么需要管理情绪?

- ◆控制不了情绪,会造成严重的后果,影响人际关系和亲子关系。
- ◆恶劣的情绪具有传染性,会产生连锁反应,还会破坏人的身体健康。
- ◆正面情绪可以提高人的免疫力,带来理智的思维和行动。

### 怎样进行情绪管理?

- 第一步→ 察觉自己的情绪:如果我



珠海市家庭教育研究会会长黄黔丰

孩子是家庭的希望,但爱孩子也要有尊严、有人格、有底线、有原则。家庭教育中,如何处理好“爱”与“严”的关系?在近期的家庭教育云课堂中,珠海市家庭教育研究会会长黄黔丰做了交流分享。

### 家庭教育要警惕“五不”

不特殊对待、不包办代替、不过分关注、不乞求央告、不包庇袒护。

### 做一个有智慧的家长

善于表扬:好的行为习惯,好的学习态度,好的文章是赞扬出来的。发现优点是智慧的体现。

## 智慧父母:做情绪的主人

们能察觉到情绪的产生并认知情绪的种类,就可以延缓情绪的爆发,并进行针对性的管理。

### 第二步→

采取相应的行动:认知调节法、心理调节法、注意转移法、饮食调节法、合理宣泄法、理智控制法。

### 注意→

管理情绪不等于克制情绪。管理是一种积极主动的行为,而克制则是一种被动的、抑制性的行为。通过积极主动地采取行动,我们可以释放压力。但通过被动的做法,只能感受到压力。

### 如何用积极的心态拥抱生活?

体验真诚:所有用心去看、聆听、闻到、感受到的积极情绪才是真的。它们不仅会给你一时的美好感受,还能累加,直到改变你。

找到生命的意义:在日常活动中找到积极的意义,即使是很小的行为,比如对他人微笑,逐渐积累,也能丰富生命的意义。

品味美好:养成和爱人、亲

人、朋友分享好消息的习惯。

计算善意:善意和积极情绪相辅相成,只要认识到自己的善意举动,就能启动良性循环,提高积极情绪。

追随激情:给自己玩乐的权利,找到让你全神贯注投入的心流体验。可以是画画、做美食、游泳等。

梦想未来:详细具体地构想未来,让你每天的行为与未来目标一致。

利用优势:咨询对你很熟悉的人,让他们描述最佳状态时的你。想一想你最擅长做什么?发掘个人优势,并努力应用这些优势。

和他人在一起:无论你是外向还是内向的人,培养对他人的关爱,尝试从社会交流中吸取更多的积极情绪。

享受自然:研究表明,好天气时在户外待20分钟以上的人,积极情绪更多,思维也更开阔。

打开心灵:对美好保持开放的态度,只去接受,不用分析美好是怎么来的。

## 做一个有人格尊严的家长

善于沟通:成为孩子的朋友,分享孩子的快乐;成为孩子的精神支柱,倾听孩子的委屈和烦恼;成为孩子敬佩的人,把自己的成功与辛劳说给孩子听。

潜移默化:大处着眼,小处着手,以身作则,润物无声,教在有心,学在无意。

要有节制:教育既是无处不在的,但又不能是没完没了的啰嗦和唠叨。

### 做一个有毅力的家长

耐心陪伴:教育的目标是通过逐步养成来达到的,不可能一蹴而就,要有耐心做长期细致的引导和教育。

不抱成见:不要给孩子在思想、品德、心理上“扣帽子”(坏孩子),孩子的问题绝大多数都是行为习惯的养成问题,都是好孩子成长过程中的缺点和错误,错误和挫折也是一种积累。

修炼自己:纠正孩子的缺点,考验的更多是家长的意志,而不是孩子的意志。人的堕性是与生俱来的,也是终生相伴

的。孩子战胜堕性需要家长和老师耐心细致的协助、督促。

### 家长应树立教育的信念

◆没有教不好的孩子,只有不懂教的家长(老师),要具备对人的可塑性的坚定信念。

◆每个人的潜能都是巨大的,每个生命都有着顽强生长、茁壮成长的本能,要让孩子感受到尊重、信任、关爱、鼓励。

### 家长应具备“四自”

自强:家长有进取心、事业心,有理想、有追求、有修养,自然会成为孩子心目中的依靠和榜样。

自立:养育孩子,最大的幸福是生命的延续,而不是指望孩子将来回报自己。

自律:尊重每一个生命,每一个人,包括自己家的孩子。唠叨啰嗦是一种语言暴力和精神折磨,孩子的反感与反抗是自我保护的本能反应。自律才有和谐,自律才能共事共处。

自尊:做人要有尊严,在自己的孩子面前也是一样。