

关于婴幼儿情绪管理

一、婴幼儿情绪管理的 重要意义

- 脑电记录技术的研究发现：高焦虑人群对负性情绪刺激具有一种注意偏向。
- 磁共振成像技术的研究发现：跟正常人相比，抑郁症患者加工积极色彩情绪词汇时，大脑的活动下降；而加工消极词汇时，大脑的活动增强。
- 可见，推断正性情绪的加工障碍可能是抑郁症者患病的一个重要原因。

- 对于右利手而言，左半球处理积极情绪，右半球处理消极情绪。
- EEG显示的Alpha波段（8—12赫兹）的不对称性标示着个性特质，具有左侧半球激活的个体通常使用更积极的方式，而那些右半球激活升高的个体倾向于使用消极的反应方式。
- 杏仁核在消极情绪中发挥作用，很少参与积极情绪的加工。

多巴胺——产生快乐的物质；伏隔核——产生快乐的地点；左半球——产生快乐的老家。

婴幼儿自我调节情绪的5种方式及其影响

①他生气地拍桌子或者踢椅子。

②他反问妈妈：“我饿了，为什么不让我吃？”

③他乖乖地坐在那里，什么事情也不做，什么话也不说。

④他开始翻妈妈的手提包，看看里面有没有好玩的东西。

⑤他盯着桌上的饭菜，禁不住吸吮手指。

⑥妈妈说如果今天听话，明天就带他去游乐场，他想了想，就自己出去玩了。

⑦他问妈妈要钱，自己到外面买了一个冰激凌

不同情绪调节方式对性格的不同预示

- 宣泄发泄：高喊、哭泣、倾诉；攻击、抱怨、报复。
- 被动应付：缺乏积极性、主动性和创造性。
- 自我慰藉：退缩、幼稚、逃避现实。
- 主动解决：自主、进取，但经验策略不足。
- 替代活动：以“退而求其次”取得心理平衡，与倾向于逆来顺受的“被动应付”不同，也与倾向于逃避和歪曲现实的“自我慰藉”不同。幼儿比较常用。
- 重新思考：心甘情愿的理性选择，从多个角度看待同一问题，态度一变，行动就变。

一、婴幼儿情绪管理的重要意义

- 婴幼儿是大脑全面发育的关键期
- 情绪管理方式影响孩子的人际交往和性格特点
- 情绪影响人的健康状态和精神面貌
- 健康的情绪管理是智力活动的基本保证
- 智力是成功的基石，情绪是幸福的大厦；智商创造就业机会，情商造就发展平台。
- 情绪影响人的命运：童年时代最突出的经历成为成年时期的占优势力量的情绪经验。

二、什么是情绪管理？

- 情绪管理也称情绪调节，是指一个人对自己情绪状态的理解和敏感程度，以及对不良情绪的调节能力。人们通常说的“情商”具有类似意义。
- 人的情绪管理能力差别很大，与遗传因素、后天环境和自身努力的关系密切。情绪管理能力高的人，能够在理解情绪的本质，自主调节自己的情绪，时刻生活在轻松快乐的心境中，生活在幸福之中。情绪管理能力低的人不知道如何面对自己的情绪，甚至被情绪所困，经常处于消极的心境中。因此，情绪管理能力的高低直接关系到我们的生活质量。
- 情绪管理能力具有先天个体差异，但可以经过学习和自身努力不断提高，婴幼儿则需要经过家长的“调理”与“调教”。

对情绪的偏见与误解

- 只有弱者和没有涵养的人才会表达自己的情绪。
- 一个成熟的人不会有太多的情绪或情感，也不需要表达出来。
- 假如自己不去思考或理会那些情绪或情感，它们便会自然地渐渐消失。
- 情绪或情感来得很自然，不可能控制自己如何表达。
- 情绪或情感不受人的意识支配，只能顺其自然。

怎样判断一种情绪体验是健康、亚健康与不健康的，或者正常的与变态的情绪？

三、婴幼儿情绪管理的目标

——做情绪的主人还是情绪的奴隶？

- 情绪的主人：能调节自己的情绪，并且和自己的情绪和谐相处，不会被自己的情绪所淹没或控制。
- 情绪的奴隶：产生了某种自己不喜欢的负面情绪，可是无法调节，也无法排除，甚至被控制和困扰很长时间。人一旦成为情绪的奴隶，就会感到非常痛苦。

- 消极情绪：紧张、焦虑、担心、忧郁、痛苦、沮丧、伤心、哀伤、忧愁、嫉妒、愤怒、怨恨、愧疚、害怕、恐惧、无聊、寂寞等。
- 积极情绪：快乐、愉悦、兴奋、安详、平静、轻松、自在等。

情绪管理远比我们在学校教育中所学习的任何一门学科都要重要。如果一个人的情绪管理有问题，不管他从事什么工作都有可能经常不快乐，甚至可能都做不好。情绪管理能力会影响一个人的家庭生活和生活品质，更重要的是会影响一个人的职业生涯。

- **不良情绪主要分为两类：**即过度情绪反应和持久性的消极情绪。

1. 过度的情绪反应：重大事件反应过分强烈（狂喜、暴怒、悲伤），为一点小事有过分反应。
2. 持久性的消极情绪：情绪反应过于迟钝，无动于衷，冷漠无情

- **健康情绪的标志——**

1. 情绪的目的性明确，表达方式恰当。
2. 情绪反应适时（时间的持久性）、适度（程度既非过度也非不足）、适宜（方式不损人不损己）。
3. 积极情绪多于消极情绪，情绪健康并不否认消极情绪存在的合理性和它的意义。

四、婴幼儿需要管理哪些情绪？

从广义角度说，所有情绪都需要管理——

喜不可得意忘形；怒不可暴跳如雷；
哀不可悲痛欲绝；惧不可惊慌失措。

从狭义角度说，尤其要管理消极情绪。

情绪管理 = 培养积极情绪 + 管理消极情绪。

婴儿情绪管理的基本倾向

- 善待还是虐待自己的情绪？

善待自己的情绪——情绪的主人

虐待自己的情绪——情绪的奴隶

婴幼儿需要管理的消极情绪

- 哭闹
- 胆怯
- 扭捏
- 愤怒
- 粘黏
- 无聊
- 焦虑

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/367034014036006102>