

青少年情绪管理家长手册

育见未来心理咨询心理研究院 出品（2026 年版）

你的孩子不是“脾气差”，他只是还没学会和情绪共处

“一点就着”“动不动就哭”“闷不吭声”——这些常被贴上“脾气不好”标签的表现，背后往往是一个尚未掌握情绪调节能力的青少年。情绪本身没有对错，错的是我们从小被教导“不许哭”“这有什么好怕的”，于是孩子学会了压抑，却在某个时刻以更猛烈的方式爆发。

这本手册把抽象的情绪教育，变成每天五分钟就能做的亲子练习。我们介绍“识别—命名—接纳—调节”四步法，并提供“情绪温度计”“想法—情绪—行为”三角模型、正念呼吸等可视化工具。同时，我们也郑重提醒：家长的稳定，是孩子的定海神针。手册最后专门辟出一章谈“家长自护”。

第一章 情绪认知：为什么青春期情绪像过山车

1.1 激素与大脑的“双重风暴”

进入青春期，性激素水平急剧上升，叠加前额叶（理性中枢）尚未发育成熟，孩子的情绪起伏天然比成人剧烈。这既不是矫情，也不是故意，而是生理事实。理解这一点，父母才能从“你怎么又闹”切换到“他现在很难受”。

1.2 情绪是信使，不是敌人

每一种情绪都在传递信号：焦虑说“我担心失控”，愤怒说“我的边界被踩了”，羞耻说“我怕被看不起”。当我们急着让孩子“别生气”，等于把信使赶走，问题却还在。教孩子倾听情绪，比压制情绪有用得多。

1.3 常见情绪的“真面目”

- 焦虑：指向未来的不确定，身体常表现为心跳快、手心出汗。
- 愤怒：常是更脆弱情绪（委屈、害怕）的盔甲。
- 羞耻：指向“我这个人不好”，最伤自尊，需谨慎对待。
- 无聊：可能是意义感缺失的信号，而非懒。

第二章 四步调节法：识别—命名—接纳—调节

2.1 第一步：识别身体信号

情绪先身体、后语言。教孩子留意：胸口发紧？手心出汗？咬牙？一旦觉察身体变化，就按下了“暂停键”。

2.2 第二步：命名情绪

心理学有个著名发现：当你准确说出“我现在是焦虑，不是愤怒”，情绪强度会明显下降。帮孩子建一个“情绪词汇表”：烦躁、失落、嫉妒、委屈……词汇越细，掌控感越强。

2.3 第三步：接纳而非评判

对孩子说“生气很正常”，比“不许生气”更能让情绪流过。接纳不等于纵容行为，而是承认“有这个感受OK”。感受被允许，才不会卡住。

2.4 第四步：调节行动

在平静基础上选择调节方式：深呼吸、运动、写日记、听音乐、找人聊。关键是提前准备“专属调节清单”，情绪来时不用现想。

第三章 家庭工具箱：情绪温度计与正念练习

3.1 情绪温度计

画一支 0—10 的温度计贴在家里。每天睡前，各自给今天情绪打分并说一句原因。“今天 7 分，因为和同学和解了。”这个仪式让情绪可视化、可讨论，也让孩子习惯表达。

3.2 “想法—情绪—行为”三角

帮孩子看清：不是事件直接决定情绪，而是我们对事件的想法决定情绪。考试考砸（事件）→“我完了，我很笨”（想法）→崩溃（情绪）→撕卷子（行为）。若能改成“这次没发挥好，找出薄弱点”（想法），情绪和行为就完全不同。这是认知行为（CBT）的核心。

3.3 三个一分钟正念练习

- 呼吸锚定：吸气 4 秒、屏息 2 秒、呼气 6 秒，重复 5 次。
- 身体扫描：从脚趾到头顶，依次放松每个部位。
- 五感落地：说出此刻看到的 5 样东西、听到的 4 种声音，快速把飘走的注意力拉回当下。

第四章 家长自护：避免情绪耗竭与代际传递

4.1 你先稳，家才稳

家长长期承接孩子情绪，极易耗竭。请记住：你不是孩子的情绪垃圾桶。每天留 15 分钟给自己——散步、发呆、和朋友吐槽，都是在“充电”。

4.2 警惕代际传递

我们常被自己父母对待我们的方式"自动播放"。当你想脱口而出当年最讨厌的那句话，先停下来，问问"这是我想要的，还是我复制的？"打破循环，从这一念之间。

4.3 明确求助边界

如果孩子出现持续两周以上的情绪低落、失眠、自伤念头，请务必寻求专业帮助，这不是"再忍忍"能解决的。及时求助是负责任，不是失败。

结语

情绪管理不是让孩子永远开心，而是让他知道：再大的情绪，也不会淹没自己。你陪他练习的每一天，都在为他一生的心理韧性打底。

如需专业支持，欢迎拨打 13260073136，或前往山东省济南市槐荫区张庄路街道远大购物广场 3 号楼 1 单元 1418 室。育见未来心理咨询，做孩子情绪路上的同行者。