

减压教育

Raising Stable kids in an Unstable World

美国当代最知名的心理减压治疗专家

大卫·瑞恩·马克斯博士专著

●本书以科学的名义——

- ◎ 教你如何读懂孩子面临压力的求救信号？
- ◎ 教你如何避免对孩子猛然一推，
这会让他跌入失望的深渊；
- ◎ 教你如何轻扶孩子一把，
这能使孩子发挥出最大的潜能；
- ◎ 教你掌握心理力学的第一法则，
这能帮助孩子将有害的能量转换成有益的、
健康的能量。

孙敏 林惠芬 译

汕头大学出版社



A Physician's Guide to Dealing with Childhood Stress

大多数孩子的压力可能来自于父母

你能读懂孩子面临压力的**求救信号**吗？

你能了解孩子，让他发挥最大的**潜能**吗？

减压教育——事半功倍

减压教育

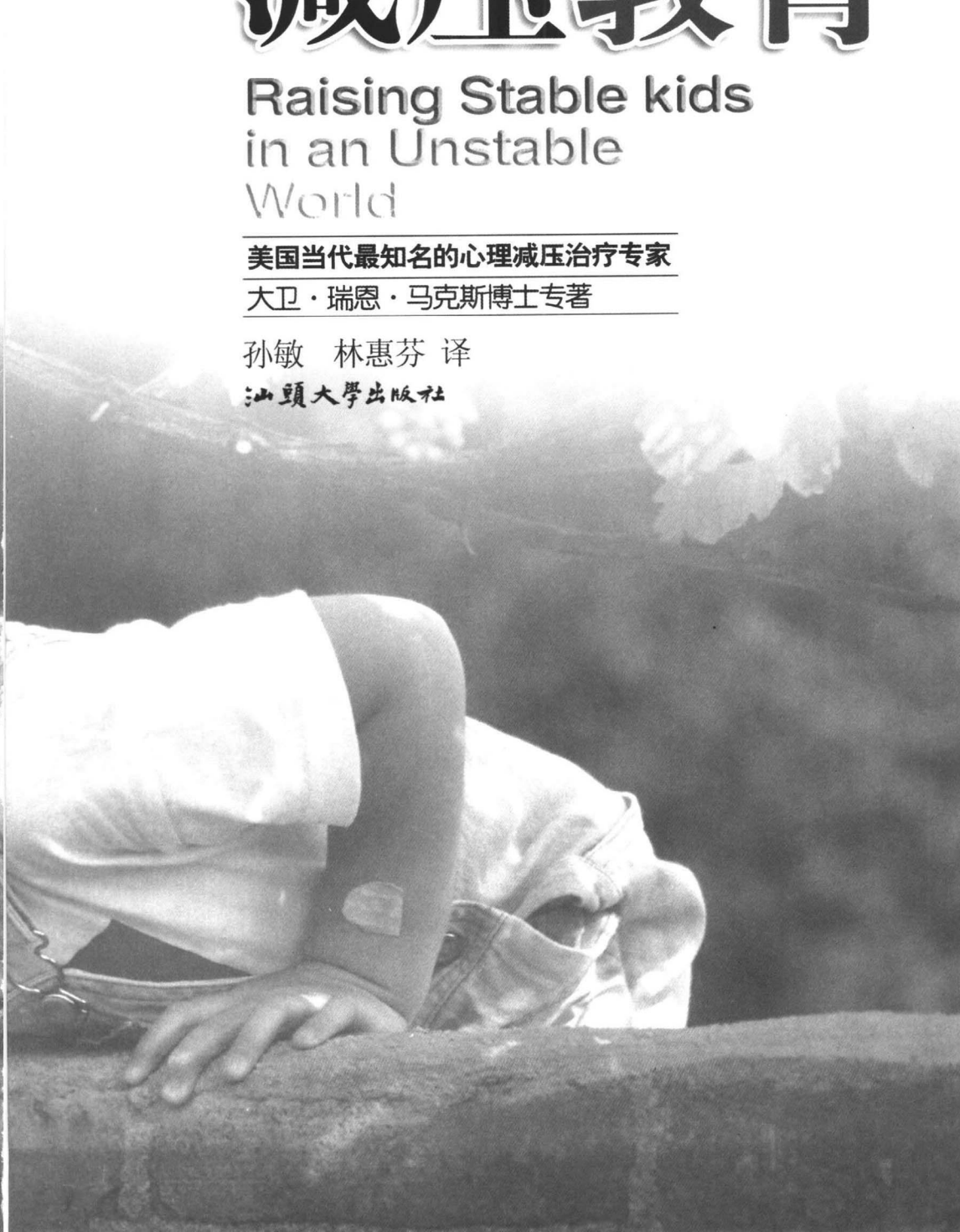
Raising Stable kids
in an Unstable
World

美国当代最知名的心理减压治疗专家

大卫·瑞恩·马克斯博士专著

孙敏 林惠芬 译

汕头大学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

减压教育 / (美) 大卫·瑞恩·马克斯著; 孙敏, 林惠芬译

- 汕头: 汕头大学出版社, 2004.3

ISBN 7-81036-709-9

I. 减... II. ①马... ②孙... ③林... III. ①压抑 (心理学) - 通俗读物

②儿童教育: 家庭教育 - 通俗读物 IV. ①B842.6-49 ②C78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 002649 号

RAISING STABLE KIDS IN AN UNSTABLE WORLD

Copyright ©2002 by David Ryan Marks

Chinese Simplified language translation copyright ©2004 by Shantou University Press

Published by arrangement with HEALTH COMMUNICATION, Deerfield Beach, FL, U.S.A

All rights reserved.

减压教育

作 者: 大卫·瑞恩·马克斯

译 者: 孙 敏 林惠芬

责任编辑: 胡开祥 廖醒梦 吕志峰

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广州市大一印刷有限公司

邮购通讯: 广州市天河北路 177 号祥龙花园祥龙阁 2204 室

电 话: 020-85250785 邮 编: 510620

开 本: 890×1168 1/16 印 张: 10.5

字 数: 111 千字

版 次: 2004 年 3 月第 1 版

印 次: 2004 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 6000 册

定 价: 19.80 元

ISBN7-81036-709-9/ G·147

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

作者简介

大卫·瑞恩·马克斯

医学博士，毕业于耶鲁大学医学院。是心理减压治疗专家、内科专家、疼痛病专家，同时也是世界著名的“新英格兰头痛中心”主任，以及美国 WNBC 电视台的医学记者。

译者简介

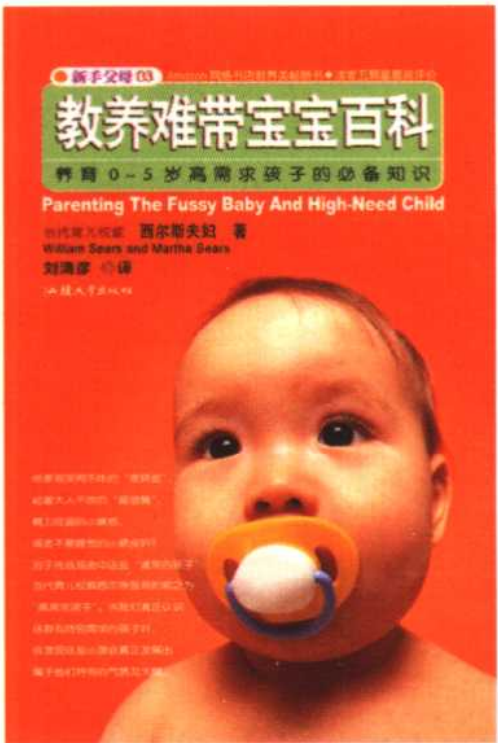
孙 敏

1996 年至 2002 年在美国学习、工作，曾任世界著名保险公司大都会保险公司翻译中心翻译。现在加拿大多伦多工作。

林惠芬

毕业于汕头大学外语系英语专业

◇◇ 新手父母书系 ◇◇



定价: 45.00 元



定价: 20.00 元



定价: 20.00 元

责任编辑: 吴二持 廖醒梦 吕志峰
封面设计: 郭 炜

目录

第一部分 来自周围世界的压力 3

- 第1章 OH! 9•11, 孩子心中的噩梦 4
- 第2章 压力: 我们生活不可或缺的一部分 17
- 第3章 掌握心理力学, 帮助孩子减压 26

第二部分 孩子压力的第一源头——家庭 39

- 第四章 哪里有家, 哪里就有压力 40
- 第五章 读懂孩子面临压力的求救信号 59
- 第六章 父母啊, 请多给孩子一点时间 71
- 第七章 因材施教, 让孩子发挥最大潜能 88
- 第八章 正面学业压力, 引导孩子成为终生学习者 105
- 第九章 父母的梦想并不等同孩子的梦想 125

第三部分 为孩子创造一个安全的环境 143

- 第十章 应对压力的技巧 144
- 第十一章 表扬孩子——赏识教育, 事半功倍 159

PART I

来自周围世界的压力



**THE WORLD
AROUND US**



第一章 OH! 9·11, 孩子心中的噩梦

像大多数美国家庭一样，2001 年 9 月 11 日对我们一家来说与任何一个星期二开始时一样，毫无二致。我写完要在纽约 WNBC-TV 早间电视新闻上播放的健康报导的稿子后，便于早晨 7 点半离开了洛克菲勒中心。我 1 个小时后到达家里时，太太已经上班去了，两个大孩子也正在去学校的途中。我决定躺下来休息一会儿。

我大概睡了 45 分钟的时候，保姆突然叫醒了我。她哭着示意我打开电视。我看到电视上一遍遍地播放着一个可怕的镜头：飞机撞向世界贸易大厦，两栋大楼在慢慢地倒塌。

此刻，作为家长的责任感驱使我与家人呆在一起，保护他们的安全。但是作为记者的责任感却在驱使我赶快到出事现场采访报道。这两种念头在我的脑海里抗争着。我很快想出了一个两全其美的办法：我跑到布里奇波特医院，这是康州最著名的烧伤医院之一，这家医院可能会接受烧伤幸存者。我家离医院仅几英里，这样我就可以在采访报道这个悲剧的同时关注着我全家人的安全。

当我在晚间新闻报道以后回到家里吃饭时，我和太太劳拉都觉得我们应尽最大的努力来保护我们的孩子，将世贸大厦的灾难对孩子的影响降到最低。6 岁的雅各布和 4 岁的贝卡已经看到了世贸大厦倒塌的电视画面。我们的保姆像胶水粘住似的，站在电视旁一遍遍地看着，像着了魔，顾不得孩子是不可以看这些恐怖画面的。我们告诉孩子飞机是意外地撞在了楼上，想必他们会接受这个解释（我们不需要担心最小的儿子 A. J，他才 1 岁）。我们与往常一样，吃饭时谈论学校的事情，与孩子们玩游戏，给他们读书，然后让他们上床睡觉。做完这一切后，我和劳拉离家去了纽约市。

灾难后的第一个星期里，我一直无休止地工作，只是偶尔到曼哈



顿的岳母家里睡一会儿或吃顿热饭，其他所有的时间都是在曼哈顿的医院、世贸大厦灾难现场和洛克菲勒中心的 WNBC 电视台度过的。我和家人只能通电话，而整个星期都没有与他们见过面。

当我回到家里时，劳拉把我拉到一边悄悄地对我说：“我觉得现在雅各布承受的压力很大。”

“你为什么这样说？”我问她。

“他不停地眨眼睛，”她说，“我想和他谈谈，可他说没什么。他根本不想说，只是不停地眨眼睛。你自己去看看。”

劳拉是对的。雅各布以前有压力的时候就眨眼睛。他说话和做其它动作都很正常，但就是不停地眨眼睛，像有痉挛似的。他自己可能根本就没意识到，至少从来没提到过。每当压力过后，他就一切正常，不再眨眼睛。

我们想到了几种可能导致雅各布焦虑的原因。整个9月份对我们来说都是压力重重，即使在这次灾难发生之前，我们也是如此。两周之前我们买了房子，从那时起孩子们就知道，我们很快会收拾家当，打包妥当，然后带他们住到从来没见过的房子里。我们知道这个过程对雅各布特别难，因为他刚开始读一年级，认识了几个小朋友，也刚熟悉了他的老师、班级和学校。现在他又要转到另外一个学校里，变成班里的新生。学校安排他在我们搬家前的两周之内注册。

雅各布努力向我们展示他有面对这些变化的勇气。他对我们说：“别担心，爸爸妈妈，我会有新朋友的。”但随后的一些话就暴露了他的焦虑：“我要是找不到教室怎么办？”“说不定他们都有自己的朋友了？”“如果我们班就我一个人戴着眼镜，也许他们会取笑我。”后来知道全班18个学生中有3个戴眼镜，雅各布就感到轻松多了。

我们曾考虑到发生在纽约的恐怖事件也可能会对雅各布有影响，但我们也认为这个影响会远远小于家庭生活的改变带给他的直接压力。此外，据我们所知，雅各布和贝卡认为飞机碰撞只是意外事故。为了避免他们受这件事的影响，我们尽量不在他们面前谈论这件事，



减压教育

A Physician's Guide to Dealing with Childhood Stress

也避免在他们醒着的时候看电视。怎么向6岁和4岁的小孩解释这个世界上有人恨他们并想杀害他们呢？他们又怎么会明白这个连我们大部分成人都搞不清楚的问题呢？

那天，我们吃晚饭时谈论新房子、他们每个人的房间、我们将会在新院子里做些什么以及雅各布的新学校有多好等等。然后我们玩游戏、读书、安排他们上床睡觉。我们制定了让雅各布减少焦虑的策略：那就是让他对这次搬家感到兴奋并最大限度地保持我们现有的生活习惯。

这个看起来切实可行的策略却忽略了一件事。我们忽视了导致他焦虑的最直接原因。这个问题在第二天我们和雅各布的爷爷、奶奶出去吃饭时就暴露了出来。在我们等待食物的时候，孩子们用蜡笔在餐桌的台布上画画。雅各布画完后，举起对我们说：“看我的画。”

“那是什么？”我犹豫了一下问道。

“这是一架飞机，这两条线代表世界贸易大楼，看。”他指着一栋楼，然后又指着另一栋。“这架飞机正要撞进大楼里。”

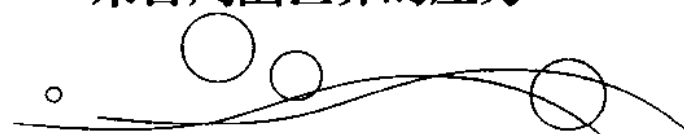
周围的大人们都瞪着眼睛互相观望着。我回头再看他的画时，我注意到不少蓝色的交叉线延伸到了纸的顶端。我问那是什么。

“这是那些坏蛋在天上的监狱。”雅各布说。

我们知道他看到了飞机撞向世界贸易大厦的电视画面，但对他知道有坏蛋参与其中感到目瞪口呆。虽然我们努力地让他与外面的世界隔离，但残忍的现实还是突破了我们的层层防线。

我们想和雅各布谈谈他的画，进一步搞清楚他目前的状况，但他拒绝合作并很快转变话题。直到不久后的一个晚上，我们才意识到世贸大厦悲剧给他带来了多大的焦虑。我们在厨房里听见雅各布笑着谈论曼哈顿世贸大厦塌陷时，再次问到这件事对他的影响，他终于开始说了。

“爸爸为什么明天还要去曼哈顿？如果那里的大楼再倒下来砸死了人怎么办？”他一脸严肃地说，脸上的笑容全消失了。



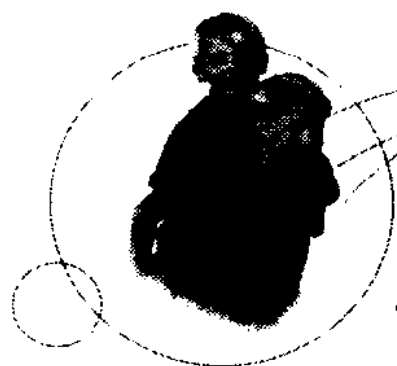
我们向他解释我必须去那里是因为我在那里工作，而且我在那里是帮助人们不再受到伤害。我们还告诉他曼哈顿是一个很安全的地方，以前从没有发生过这种事情，我们的总统现在正在找那些坏蛋，要惩罚他们。我们还告诉他住在曼哈顿的爷爷奶奶、还有他们的房子以及那里的小朋友们都很安全，他们离世贸大厦倒塌的地方也很远很远。他后来还问了其它一些问题，我们的回答好像解除了他的担忧。

第二天早晨雅各布起来后，他眨眼睛的毛病消失了。我们觉得这件事总算过去了。我们继续尽可能地保持让他和其他的孩子远离电视，总是等他们都睡觉以后才看电视新闻。我们还不肯肯定已经成功了，但确实感觉到我们减轻了雅各布的焦虑。

一周后，我们才意识到世贸大厦恐怖事件在他幼小的心灵留下了很深的创伤。他的老师让同学们画一张画，大部分同学画的是他们的家、房子、玩具等等。雅各布却画了一个又大又详细的彩色图，上面是一架熊熊燃烧的飞机正撞向帝国大厦。他说他不知道为什么要画这个，他正好想到这件事。他的画没有涉及任何人的安全和恐怖分子的进攻，也没有给他带来眨眼睛的毛病，但让我们感觉到在他那幼小心灵深处的某个角落，他对这个世界再也不会有一百百分之百的安全感了。

回想起来，我们本该早一些弄清楚儿子眨眼睛的原因，而不至于等到后来才从他的画里发现问题的严重性。劳拉是儿科医生，而我当时正在写这本有关儿童心理的书。如果说，我们误会了发生在自己孩子身上的问题的话，那么其他的家长对自己的孩子可能也会产生同样的误解。

9·11 悲剧改变了我们生活的世界。之前，我们总认为我们个人的安危与国际形势无关，现在终于明白了事情并非如此简单。我认识的许多人都说他们的生活再也不会回到从前了，很多人认为他们是在一个危险的世界养育孩子。他们担心孩子的安全和未来，担心孩子可能会在一个长期的战争阴影下长大，并担心他们将不得不面对那些不惜



减压教育

A Physician's Guide to Dealing with Childhood Stress

用大规模杀伤性武器毁灭人类的敌人。

这些担心并不是凭空想象的，而是建立在现实基础之上的。我们被无情地攻击过一次，我们面对的是神秘莫测、藏而不露的敌人，他们可能在我们的周围自由地走动，甚至就住在我们的隔壁，而我们却一无所知。一种潜伏的毁灭人类的武器“炭疽病毒”已被用来对抗我们，尽管传播炭疽病毒的方法极其原始。更为可怕的是，利用炭疽病毒伤害无辜者的敌人很可能是一个对社会不满的美国人。当然还有更可怕的武器威胁着我们：天花、鼠肠杆菌、神经毒气、原子弹等等，不一而足。

9·11 事件把我们投进了一个大多数人都毫无准备的世界，它使我们的孩子变成了承受压力的新的受害者。他们的安全感已荡然无存，代之而来的是挥之不去的恐惧，他们从大人们忧心忡忡的表情里本能地看到了恐惧。

雅各布不是唯一通过画画来表达内心恐惧的孩子。我们的两个好朋友的孩子们也画了关于世贸大厦的画来表达他们的恐惧心理。哈特福德大学举办了一个儿童画展，内容大同小异，几乎全是关于 9·11 恐怖事件的。阿伦·霍华德曾经写道：“艺术是……那些对发生的事情追根溯源的人们头脑中的一个疑问号。”想象一下，孩子们现在面对他们周围这个世界在想些什么呢？

佛罗里达州一个 12 岁的男孩用诗表达了他的内心世界：

我在想第三次世界大战是否会爆发

我听见了撞机的声音

我想让那些恐怖分子自己站出来

我要强装勇敢

我要显得平静

我希望我不会死

我很平静



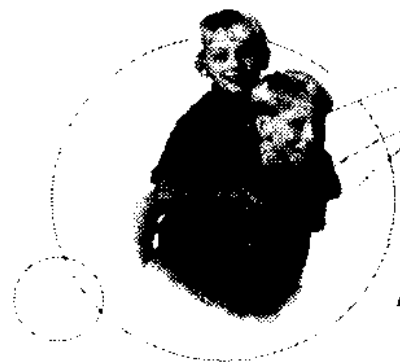
其他的小孩虽然很少用诗来表达他们的情感，但他们的感受同样很强烈。到网上浏览一下孩子们的聊天室，你就会知道他们对9·11的反响有多么强烈。俄克拉荷马州的艾丽森写道：“星期二，当我们遭到袭击时，我不仅感到恐惧，而且很气愤。我们的国家本该是一个很安全的地方。我不知道为什么会发生这种事情。”

亚里桑那州一个名叫爱莉森的12岁的女孩写道：“我甚至害怕上床睡觉。我现在一听到或看到飞机就害怕。”

纽约12岁的索莫尔有同样的感受：“我度过了一个恐怖、压抑的星期。这太让人吃惊和恐怖了……我现在甚至在家里也没有安全感。这种事情太随意，会发生在任何人身上。”

以色列人对这类恐怖事件有专门的称呼。特里大学的“社区压力预防中心”主任拉哈德将这类恐怖事件叫做“三任意攻击模式”，即：任何地方，任何时候，针对任何人。特里大学位于以色列北部小城沙蒙纳城，那里长期受到巴勒斯坦恐怖分子的肆意攻击和威胁。

以色列人与“三任意攻击模式”周旋了50多年，积累了很多宝贵经验。我们才刚刚品尝恐怖活动的苦果，对其影响还不是很清楚。以色列人长期生活在恐怖袭击的阴影之下，已经能比较从容地应付无时无刻的威胁，而不使他们的生活受到过分干扰，而我们才刚刚开始解读9·11带给我们的寓意。他们的小孩很小就知道他们是生活在一个充满危险的世界里，而我们的孩子一直生活在一个被我们庇护起来的、远离这种残酷现实的环境里。随着时间的推移，我们的家长会面临许多新的问题和挑战。如果我们现在真的处在战争状态，那就意味着我们会有十分之一到二分之一的心理伤亡。当然，通常的伤亡者都是战斗在前线的战士。然而这次战争，我们全是战士，我们的院子就可能是战场。在这场非同寻常的战争中，伤亡者中肯定会包括我们中一些人的孩子。



受害者

“我肚子痛。”一个叫辛迪的新泽西州的4岁女孩说。

她妈妈对儿科医生补充说：“她每隔几天就拉肚子，还尿床。”

“她有这些症状多久了？”医生问道。

“我想到现在可能有一个月了吧。”她妈妈回答道。

他们是在10月中旬去看医生的，大概是9·11事件过后一个多月的时间。在我看来，辛迪的病是因为她对周围混乱的环境感到不安和焦虑而引起的。辛迪的妈妈没有把恐怖袭击和她女儿的症状联系起来，但二者的联系是不言而喻的：4岁的她是没有能力用语言表达她的焦虑心情的。

10岁的威廉姆有能力用语言把内心的恐惧说出来，但是他像大多数孩子一样，闷闷不乐，沉默不语。在恐怖分子袭击后的几个星期里，威廉姆的湿疹日益严重，他的腿和胳膊布满可怕的湿疹，折磨得他晚上难于入睡，而且越挠越痒。

威廉姆从小有湿疹病，但在近两年这种病没有出现，现在突然旧病复发，他的父母怀疑与恐怖袭击有关。他们想和他谈谈9·11恐怖事件以及他可能担心的其他一些问题，但是威廉姆却闭嘴不说，且不承认他有任何的担心。

医生也认为威廉姆的湿疹可能与焦虑有关。除了用药膏治疗外，他鼓励威廉姆的家长继续和他交谈有关恐怖袭击的事，并通过他们的言谈举止让威廉姆进一步懂得他是安全的。

在我写这本书的时候，威廉姆、辛迪和他们的父母还在世贸大厦撞机事件的阴影下挣扎着。其实全国成千上万的家庭都是一样的，包括我们自己。雅各布不再眨眼睛了，但他偶尔还会画一些恐怖的画。贝卡在9·11事件后的头两个星期里几乎每天晚上都被噩梦惊醒。后来恐怖分子的活动减少了，但是她偶尔还是会哭着从噩



梦中惊醒。

不同的孩子对灾难的反应不同，这取决于他们与这件事的距离、他们的年龄、以前对灾难的经历以及感情的成熟状况、脾气和性格等等因素。不管怎么说，灾难对大多数成人和小孩带来的感觉是一样的，它让我们感觉到生命不再掌握在我们的手里。灾难本身是超越我们的掌握的，它破坏我们正常的生活节奏，摧毁我们的信念，使我们感到世界的不稳定、不安全。

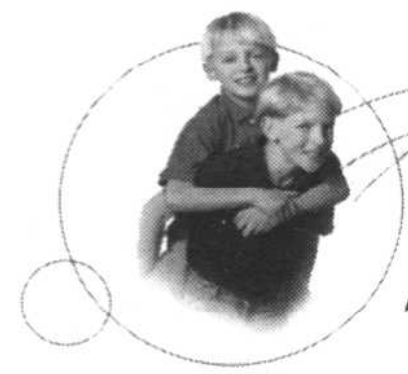
恐怖活动让我们充满恐惧：害怕坐飞机，害怕去上班，无法按原来的方式正常生活。如果你想知道 9·11 以后我们的生活有多大的变化，就看一下我们的社会恐惧到了什么程度：人们不敢坐飞机，演员害怕飞来飞去而拒绝参加格莱美奖的颁奖典礼；有些人带着手套去开他们的信箱；有些纽约人搬到了其它城市；国民卫队在机场巡视；电视 24 个小时在谈论着恐怖分子使用的各种炸弹，其中可能会包括微型原子弹；那些不担心恐怖袭击的人却担心随时会丢掉工作。

恐怖分子当然也让小孩感到恐惧。一些孩子可能担心他们的爸爸妈妈会离开他们或者摩天大楼会被飞机撞上。如果他们听到大人们谈论经济问题，也许还会担心家里的经济状况正在恶化。青少年们可能也会有这些担心，但是更令他们忧心忡忡的是也许哪天会被送去部队，参加一场短期内难以取胜的战争。

内心充满恐惧、束手无策、不稳定和没有安全感导致孩子们感到压力重重。尤其是当他们看到周围的大人们都忧心忡忡时，他们更是陷入压力之下，不能自拔。

从 9·11 这场灾难中存活下来的、当时在现场或者通过电视及其它渠道了解世贸大厦灾难的孩子，其内心体验的压力并不亚于我们。他们可能会通过各种各样的方式来表达他们内心的压抑。以下的现象都是很常见的：

孩子们的“后创伤压力紊乱（PTSD）”表现出的症状大同小异，



学龄前儿童	过度依恋父母；尿床；内衣常被汗湿；咬拇指
小学生	过度依恋父母；做恶梦；有暴力倾向；不按时完成作业；闷闷不乐；头疼；肚子疼；呼吸粗重；冒失
青少年	头疼；肚子疼；疲劳；离群索居；吸毒或酗酒；长疹子；腹泻；多汗；失眠；注意力不集中；莫名其妙地感到不舒服或者疼痛；好惹是生非；进食紊乱等

我们不应该对此感到奇怪。根据“美国国家后创伤压力紊乱中心”的定义，“PTSD 的诊治标准是病人有过威胁到自己或他人生命的灾难性经历，并对此感到极度恐惧、无助或恐怖。”根据这个定义，我们每个人可能都有 PTSD 的症状。虽然有关孩子后创伤压力 PTSD 方面的研究少之又少，但是现有的研究成果显示，经历过校园枪击事件的青少年中 77% 有 PTSD 症状，经历过社区暴力事件的青少年中 35% 有 PTSD 症状。

我们不希望自己的孩子成为上述统计的对象，但我们还是应该留心孩子是否会出现 PTSD 症状。

9.11 事件的警示

在一个重大的意外事件以后，人们通常感到束手无策，不知道该对孩子们说些什么、做些什么。让我们一起来面对这个问题，因为，对大部分人来说这是一个全新的领域。恐怖主义肆虐、安全受到威胁诸如此类的事对我们来说，以前都是发生在远离我们的地方。面临这种新的残酷现实，我们完全没有准备，但现在我们必须勇敢地面对它，否则，我们的孩子将会承受更多的痛苦。

其实，我们完全可以帮助孩子度过这类社会灾难。通过我的孩子