

美国心理学会儿童情绪管理完全手册
What-to-Do Guides for Kids

爱抱怨怎么办

〔美〕唐·许布纳 文
〔美〕邦妮·马修斯 图
秦丹萍 译





爱抱怨怎么办

〔美〕唐·许布纳 文 〔美〕邦妮·马修斯 图 秦丹萍 译

图书在版编目(CIP)数据

爱抱怨怎么办 / [美] 许布纳文; [美] 马修斯图;
秦丹萍译. — 海口: 南海出版公司, 2014. 2
ISBN 978-7-5442-6976-6

I. ①爱… II. ①许…②马…③秦… III. ①儿童心
理学—通俗读物 IV. ①B844.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第273849号

著作权合同登记号 图字: 30-2013-150

Copyright © 2014 by ThinKingdom Media Group Ltd.

This Work was originally published in English under the title of: What to Do When You Grumble Too Much: A Kid's Guide to Overcoming Negativity as a publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright © 2007 by the American Psychological Association (APA). The Work has been translated and republished in the Simplified Chinese language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the APA. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA.
ALL RIGHTS RESERVED.

爱抱怨怎么办

[美] 唐·许布纳 文

[美] 邦妮·马修斯 图

秦丹萍 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典文化有限公司
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 侯明明
装帧设计 魏清清
内文制作 博远文化

印 刷 三河市中晟雅豪印务有限公司
开 本 889毫米×1194毫米 1/16
印 张 5.75
字 数 50千
版 次 2014年2月第1版
印 次 2014年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-6976-6
定 价 20.00元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。



爱抱怨怎么办

〔美〕唐·许布纳 文 〔美〕邦妮·马修斯 图 秦丹萍 译



新经典文化有限公司
www.readinglife.com
出品

目 录

写给家长及看护人的话 /4

第 1 章

你遇到障碍了吗? /6

第 2 章

什么是负面思考 /12

第 3 章

负面思考是怎么产生的? /20

第 4 章

力量和弹性 /28

第 5 章

练习 1: 跨栏 /36

第 6 章

找一个教练 /44

第 7 章

练习 2: 将过去抛在身后 /54

第 8 章

练习 3: 转换大脑的思考方式 /60

第 9 章

练习 4: 击掌游戏 /66

第 10 章

生气了怎么办 /72

第 11 章

怎样保持积极的心态? /78

第 12 章

你一定可以做到! /86

写给家长及看护人的话

有些孩子似乎任何时候都能挑毛病。不管事情的发展多么顺利，他们总会注意到每一个小问题并给出自己的意见，哪怕这个问题根本无关紧要。

如果你的孩子总是将问题放大，对任何事物都抱有一种消极看法，你可就要多付出点心血了。倘若你恰巧有这样一个经常抱怨的孩子，可能会点头同意。作为父母，你想要孩子感到快乐和幸福，为此可能绞尽了脑汁。为了孩子，你把最新的玩具通通买回家，在游乐园排长队，听他讲个略微有点意思的笑话就哈哈大笑；你安排了各种活动，在钓鱼游戏中故意输给他，做了无数顿饭，一次又一次地听从他的召唤。而孩子也可能一直很开心。

只要一切顺利，那些倾向于负面思考的孩子也会经常感觉很开心。但是，这里存在一个问题，实际生活中总会有各种各样的倒霉事。比如，游乐园的设施突然坏了，你忘了给孩子拿蓝莓酸奶，某一次孩子的好朋友跟别人坐一起了。这时，抱怨（或比抱怨更严重的行为）就要开始了。对于一个容易负面思考的孩子来说，一点小事就会让他整个下午都不开心。

一个喜欢负面思考的孩子总是能注意到各种各样的问题，似乎不正确、不完美、不公平的事总是突然出现在他们面前，还放大了100倍。这些孩子总是迫切地指出存在的问题或不公平的现

象，特别擅长小题大做，如果你尝试去说服他们，他们就会变得越来越生气。

负面思考和悲伤不一样，它并不意味着孩子正努力理解一些让人痛苦的事，比如房子着火了，家里养的宠物死了，父母离婚了等。负面思考和抑郁也不一样，后者指的是持续的悲伤和烦躁易怒的情绪。相反，负面思考是一种认知类型，是一种思考方式——不只是一种情绪，而是一种生活态度。

负面思考的特点是，即使有很多好事发生，孩子还是持续关注那些不好的事。例如，一个有负面思考倾向的孩子会不停地想为什么他没得到某个玩具，而不会想已经收到的满满一桌子礼物；尽管陪他们玩了一整天游戏，但如果你不答应继续陪他们看电影，他们就要撅起嘴生气。他们通常很开心，但他们的这种满意度实在是太脆弱了。即使没什么压力，他们也会抱怨多多。

要同情这种抱怨确实很难，大部分父母也不会这么做。最好的情况是，孩子的抱怨会让父母感觉很困惑，他们会问：“你为什么不高兴？”或者尝试逻辑推理，例如：“你也喜欢花生酱啊，为什么不吃一点呢？”最糟的情况是，孩子的负面心理让父母觉得很生气：“实在受不了你！没有什么能让你满意，对吧？我不知道为什么要这么费神。”一般情况下，父母会用平静（或恼火）的语调和爱负面思考的孩子争论。

如你所知，现在的目标并不是简单地结束抱怨。一个容易负面思考的孩子即使保持沉默也会生闷气。所以，真正的目标是要教孩子关于负面思考的知识，并激励他们采取措施改变自己的这一倾向。这也帮助他们在面对失望时更有韧性，为他们提供了一些必要的方法来关注积极正面的事物，而不是陷在负面思考的泥潭中无法自拔。

其实，那些深陷负面思考的孩子并不是自主选择了这样一种认知方式，绝大部分孩子甚至根本不知道负面思考是什么意思。而且，他们还对自己的这一品质充满了戒备心理。你的孩子看到这本书的第一反应可能就是：“我没有经常抱怨啊！”但是，当你们一起阅读本书，孩子就会逐渐进入状态。这本书在深切体会孩子心理的基础上，用轻松幽默的笔调，耐心细致地引领孩子理解负面思考的方式及其危害。那些有很多负面想法的孩子很容易束手无策或闷闷不乐，本书会用孩子可以理解的练习和相关说明来告诉他们该怎么做。

本书列出的方法在治疗师广泛使用的认知行为理论上进行了一定调整，适合6~12岁的孩子。父母和孩子一起阅读本书效果最佳。作为父母，你可以花些时间，找一个舒适的地方，准备好笔和纸，每次和孩子一起阅读1~2章。根据书中的图表和练习进行模拟训练，和孩子聊一聊书里的例子，在阅读的过程中带领他成长。当然，孩子需要时间来吸收新想法、实践新策略，但他每次都会作出改变。

这本书要求孩子履行新的思考方式，但你自己也需要作出改变，

不要再试图说服他不去负面思考问题，不要从逻辑出发解释问题，也尽量不要生气。相反，你应该识别出负面思考的形式。

不要对孩子抱怨的事情作出回应，试着体会他的感受。比如，你可以这样说：“你看上去确实不太高兴”或者“我知道，那件事情确实让你不开心”。然后，你可以使用书中的例子来提醒孩子实践新方法，鼓励孩子朝正确的方向努力，时不时幽默一下，但不要羞辱孩子，并对他学会并选择一种新的思考方式充满信心。通过设想孩子成功转变，你可以更好地促使成功变为现实。

负面思考常会存在于整个家庭里，家庭成员会相互影响。如果你自己也倾向于负面思考，可能要试着和孩子一起来做这些练习。如果你发觉自己的感受和反应很难扭转过来，就要在与孩子合作的过程中寻求专业指导。而且，如果负面思考严重干扰了孩子的日常生活，需要和孩子的医生谈一谈，或赶紧咨询心理健康专家。对于有些孩子来说，最好将本书作为相关心理治疗的辅助手段。

负面思考可以通过本书描述的认知行为疗法来矫正，这对大人和孩子来说都是好消息。孩

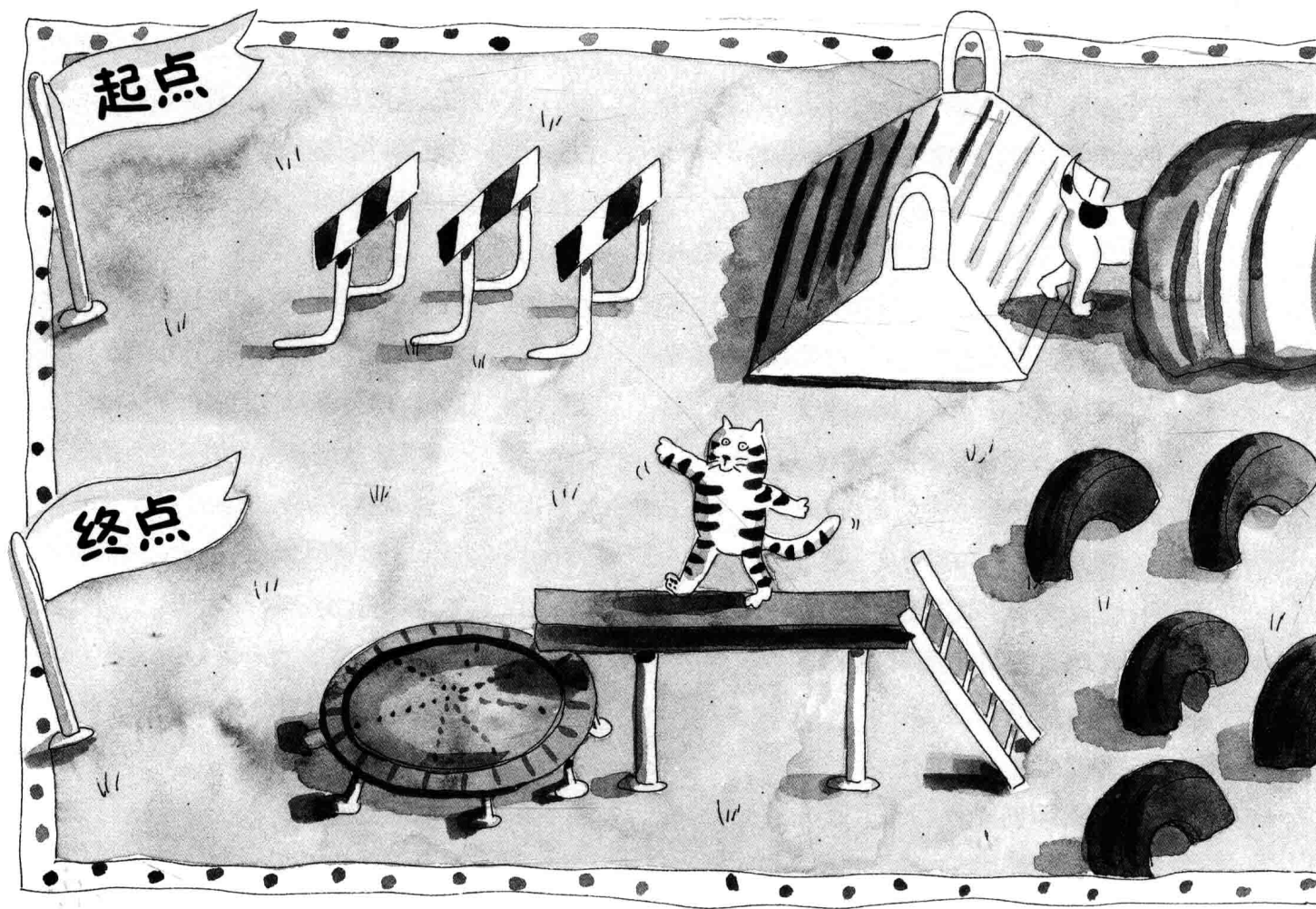
子可以学会识别并跳出负面的思考方式。这需要一些练习和实践，一旦孩子进入状态，问题就容易多了。你知道，正面的思考方式会不断得到强化。如果它让孩子感觉更好，就会更好地发挥作用，而最好的结果是，它会让孩子（以及他们的父母）变得更开心。



你遇到障碍了吗？

你跑过障碍赛吗？

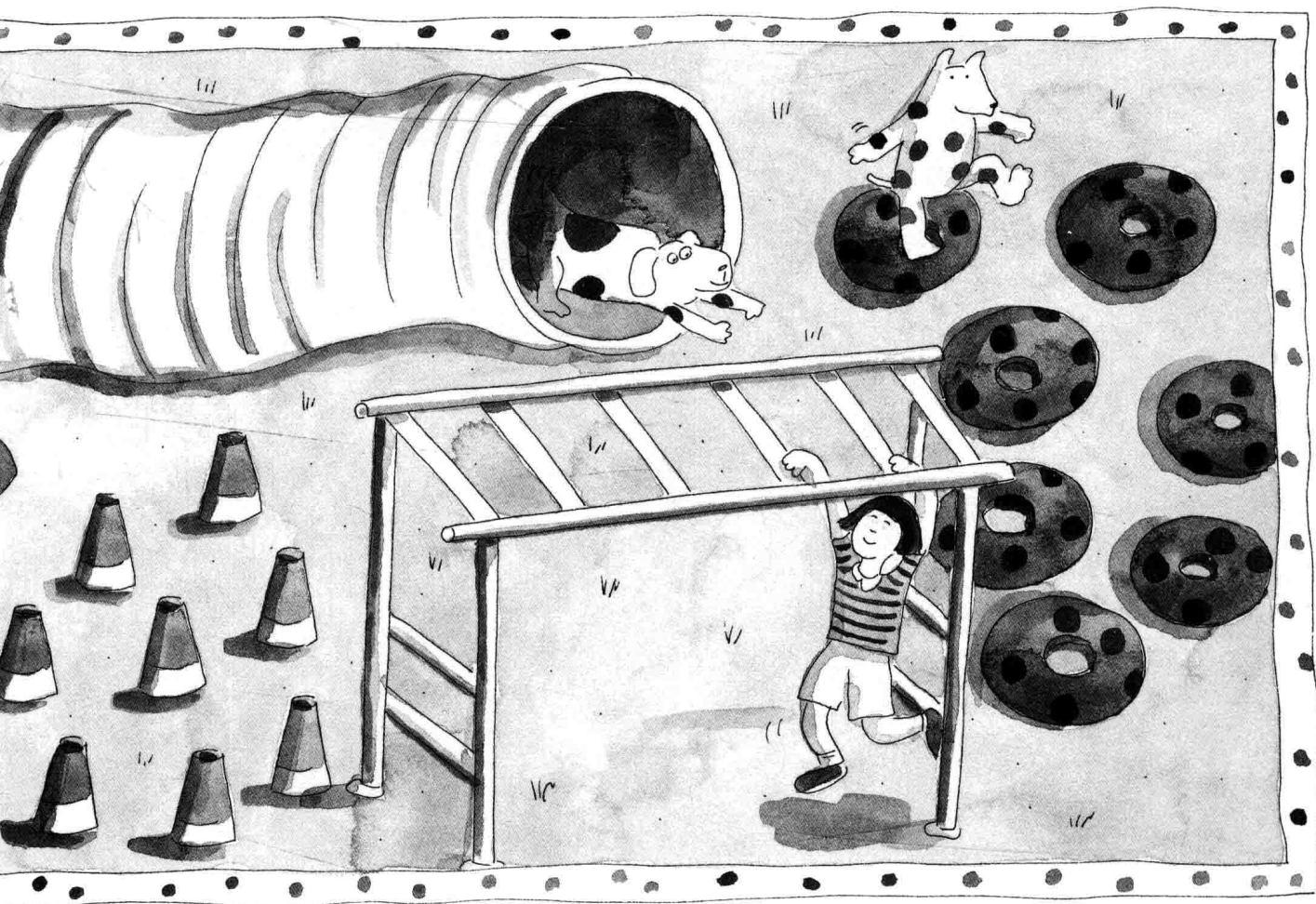
如你所知，障碍赛的跑道上布满了各种难以穿越的障碍。你需要跨过栏架，爬过隧道，走过平衡木，穿过锥形障碍物才能到达终点。



很多孩子看到障碍赛场就想：“哇，看上去很好玩！”
于是，他们全速出发，跳过跨栏，在锥形障碍物间穿插闪躲。

在障碍赛场上，跨越每一个障碍都是一次小小的探险。

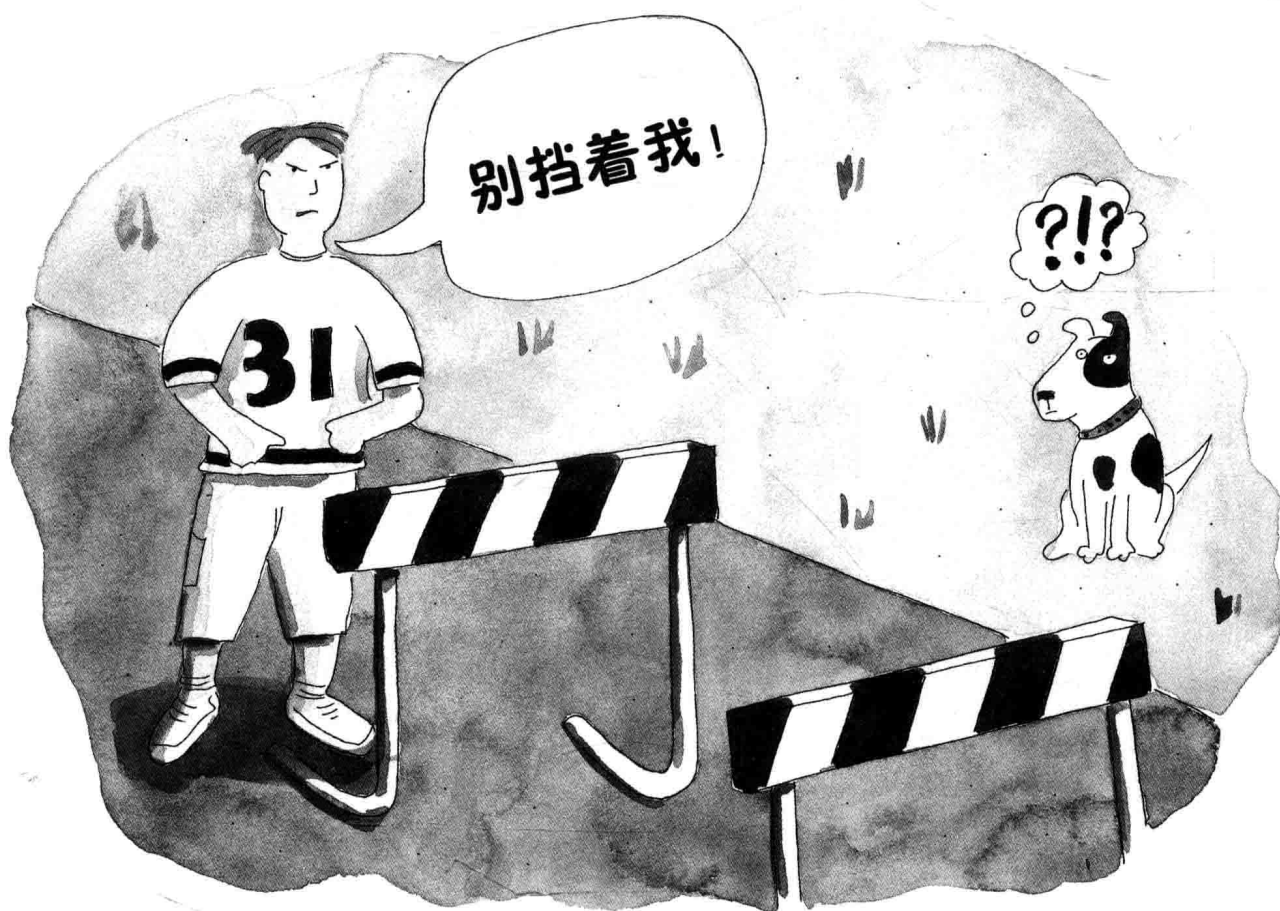
在下图上画出正准备跑障碍赛的自己，然后画出穿越障碍的路线。



现在想象一下，有个孩子喜欢跑步，但从来没跑过障碍赛。这个孩子以最快的速度出发了，然后到达了第一个栏架前。

等一下！栏架挡住了他的路。

孩子停下来，看着栏架。栏架没有移动。于是，就像许多孩子碰到障碍时的反应，这个孩子**非常生气**。



栏杆没有移动。

“这不公平！”孩子说。

栏杆还是没有移动。现在孩子真的发火了，他用力踢了这个栏杆，可它无动于衷（栏杆当然不会移动了）。

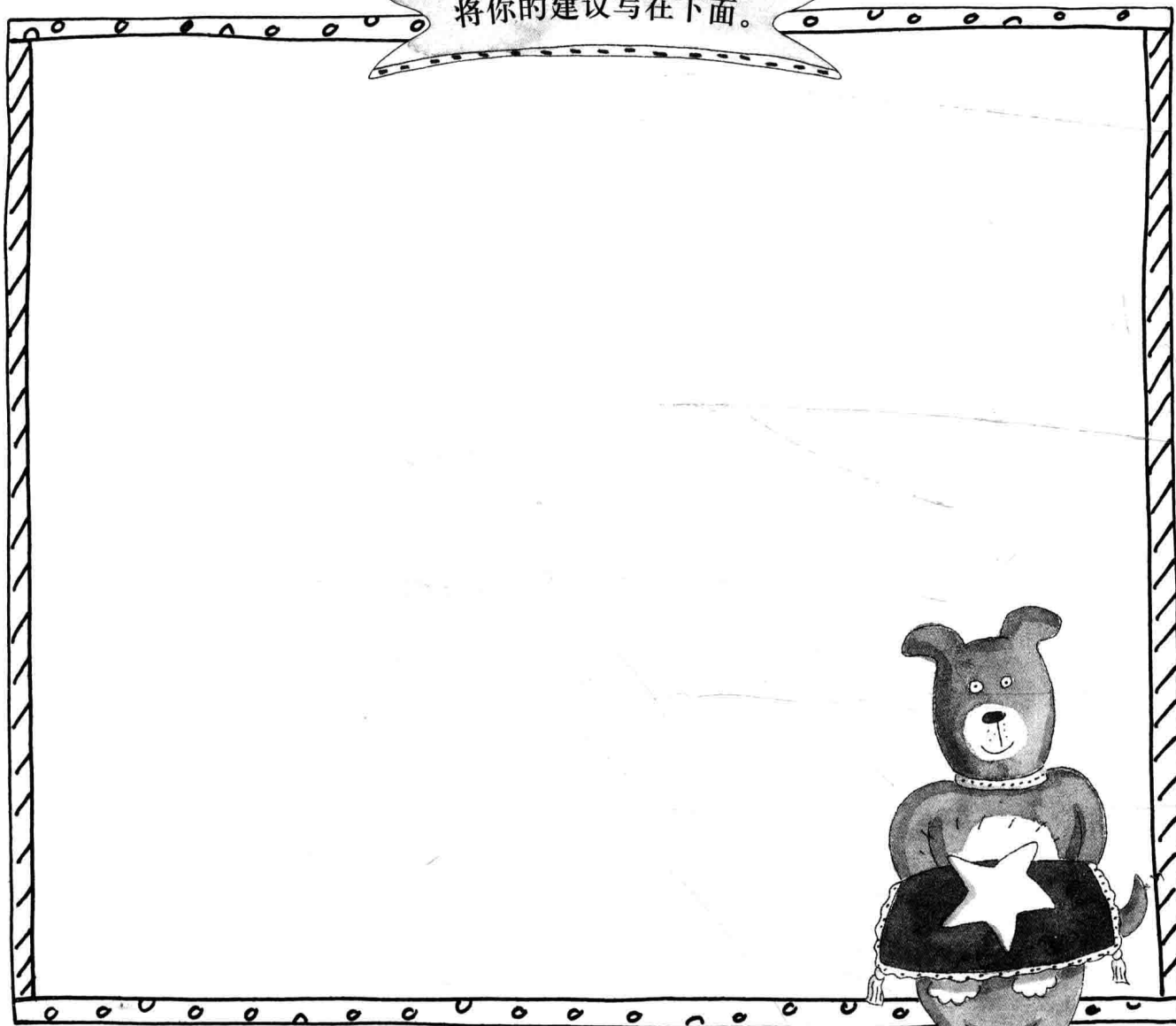
“这个愚蠢的栏杆！”孩子心里想着，“它挡了路，现在又弄伤了我的脚趾。”

孩子在那里站了很久，对着栏杆大声吼叫，不停地抱怨。



你能给那个被挡在栏架后面的孩子什么建议吗？（小提示：如果你在跑障碍赛，会怎么做呢？）

将你的建议写在下面。



如果你写的是**跨过栏架**，那就奖励自己一颗星吧，你非常清楚该怎样做。

你知道吗？人生就像是一个障碍赛场，有许许多多的障碍物等待着你去跨过去。

有些孩子，即使是像你这样特别擅长发现障碍物的孩子，也可能会卡在某个地方。

他们忘了栏杆只能跨过去，相反却在不停地抱怨这些栏杆。他们会说“不公平”之类的话，感觉生气或伤心，因为栏杆挡住了路。

如果你是这样的孩子，在前进的路上遇到过很多栏杆，如果你也曾抱怨这些栏杆，这本书就非常适合你。它会教你用新方式看待这些栏杆，思考怎样才能跨过它们。



什么是负面思考

事情并不总像计划的那样发展。

妈妈说，你可以买下最喜欢的系列悬疑小说中新出的一本，可当你到书店时，却发现已经卖完了。

妹妹想和你一起玩，可是她坚持要玩上课游戏，而你却想玩逛宠物商店的游戏。



爷爷带你去餐厅吃饭，却忘了告诉服务员不要放你讨厌的西红柿，结果现在你的汉堡包里躺着一大片西红柿！

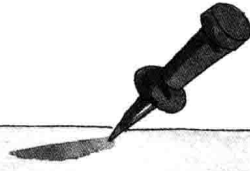
以上这些事情中，既有好的方面，也有不好的方面，把它们一一列出来吧。



妈妈说，你可以买下最喜欢的系列悬疑小说中新出的一本，可当你到书店时，却发现已经卖完了。

好的方面

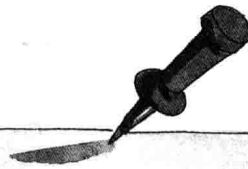
不好的方面



妹妹想和你一起玩，可她坚持要玩上课游戏，你却想玩逛宠物商店的游戏。

好的方面

不好的方面



爷爷带你去餐厅吃饭，却忘了告诉服务员不要放你讨厌的西红柿，结果现在你的汉堡包里躺着一大片西红柿！

好的方面

不好的方面