

壓力管理教學

Teaching Stress Management

兒童和青少年適用活動

Activities for Children and Young Adults



納妮特·塔摩斯 著

解志強 譯

文景書局印行

壓力管理教學：

Teaching Stress
Management：

兒童和青少年適用活動

Activities for Children and Young Adults

Author: Nanette E. Tummers

原著：納妮特·塔摩斯

Translator: Chris Shei

翻譯：解志強

文景書局印行

國家圖書館出版品預行編目資料

壓力管理教學：兒童和青少年適用活動 / 納妮特·塔摩斯 (Nanette E. Tummers) 原著；
解志強 翻譯。-- 臺北市：文景，民102.04
面；公分。

譯自：Teaching stress management: activities
for children and young adults

ISBN 978-986-89385-0-2 (平裝)

1.壓力 2.抗壓

176.54

102005275

壓力管理教學：兒童和青少年適用活動

中華民國一百零二年四月出版

作者：Nanette E. Tummers

譯者：解志強 譯

發行者：文景書局有限公司

出版者：文景書局有限公司

地址：台北市和平東路一段 91 號 4 樓

電話：(02) 23914280 / 23942749

傳真：(02) 23943103 / 23222676

郵撥：0015791-1 (文景書局)

E-mail: winjoin@ms12.hinet.net

<http://www.winjoin.com.tw>

登記證：局版臺業字第 6275 號

定價：新臺幣參佰伍拾元整

ISBN：978-986-89385-0-2

版權所有・翻印必究

TEACHING STRESS MANAGEMENT: ACTIVITIES FOR CHILDREN
AND YOUNG ADULTS

Copyright©2011 by Nanette E. Tummers

Published by arrangement with Human Kinetics Publishers Inc.

Complex Chinese translation copyright©2013 by Win Join Book Company

ALL RIGHTS RESERVED

這本書謹獻給我最好的壓力管理工具：女孩們
(Becky, Carol, Dorothy, Jane, Kathy, Lee, Leslie, Lisa,
Lucy, Lynda, Jackie, Jessica, Peggy, Sara,
Sarah, 還有Greg和 Gus) ！

活 動	頁數	觀念	幼兒	小學	國中	高中	附錄A可複印教材
第四章							
正念日誌		正念		x	x	x	
正念工作習慣		正念			x	x	正念工作習慣，第251頁
你有在聽嗎？		正念	x	x			「你有在聽嗎」對白，第252頁
安靜時間		正念	x	x	x	x	
我背包內有甚麼？		復原力		x	x	x	
加強防禦工事		復原力		x	x	x	
改變人們對我和我朋友 的看法		復原力			x	x	
重要家庭成員或其他大人 長處調查		復原力			x	x	
堅毅性的討論和寫作 練習		堅毅			x	x	堅毅性的討論和寫作練習，第253頁
成功的學生有哪些好習慣？		堅毅			x	x	
壓力探員		社交與感情學習		x	x	x	壓力偵查紀錄，第254頁
保健腦力激盪		社交與感情學習			x	x	保健腦力激盪，第255頁
保健雜誌		社交與感情學習			x	x	

活 動	頁數	觀念	幼兒	小學	國中	高中	附錄A可複印教材
第四章							
正念日誌		正念		x	x	x	
正念工作習慣		正念			x	x	正念工作習慣，第251頁
你有在聽嗎？		正念	x	x			「你有在聽嗎」對白，第252頁
安靜時間		正念	x	x	x	x	
我背包內有甚麼？		復原力		x	x	x	
加強防禦工事		復原力		x	x	x	
改變人們對我和我朋友 的看法		復原力			x	x	
重要家庭成員或其他大人 長處調查		復原力			x	x	
堅毅性的討論和寫作 練習		堅毅			x	x	堅毅性的討論和寫作練習，第253頁
成功的學生有哪些好習慣？		堅毅			x	x	
壓力探員		社交與感情學習		x	x	x	壓力偵查紀錄，第254頁
保健腦力激盪		社交與感情學習			x	x	保健腦力激盪，第255頁
保健雜誌		社交與感情學習			x	x	

活 動	頁數	觀念	幼兒	小學	國中	高中	附錄A可複印教材
第四章							
感恩日誌		社交與感情學習	x	x	x	x	感恩日誌，第257頁
創意搭建		社交與感情學習		x	x	x	
愛心與仁慈		社交與感情學習		x	x	x	
慈愛的光芒		社交與感情學習	x	x	x	x	
隨機實施愛心行為		社交與感情學習	x	x	x	x	
聰明貓頭鷹說話了		社交與感情學習		x	x		聰明貓頭鷹核取清單，第258頁
你的生氣按鈕怎麼啟動的？		社交與感情學習		x	x	x	你的生氣按鈕怎麼啟動的？第259頁
應付困難局勢		社交與感情學習		x	x	x	應付困難局勢，第260頁
數到10		社交與感情學習	x	x	x	x	
討論感情		社交與感情學習	x	x	x		
了解強烈的情緒		面對激烈的感情	x	x	x		

活 動	頁數	觀念	幼兒	小學	國中	高中	附錄A可複印教材
第四章							
停、放、靜		面對激烈的感情	x	x	x		停、放、靜，第262頁
停、呼吸、聰明行事		面對激烈的感情	x	x			停、呼吸、聰明行事，第261頁
面對感情的按部就班工具		面對激烈的感情			x	x	
記錄激烈的感受		面對激烈的感情	x	x	x	x	激動情緒記錄簿，第263頁
問題日記		面對激烈的感情		x	x	x	問題日記，第264頁
注意到別人的情緒		面對激烈的感情	x	x	x		
表演出情緒		面對激烈的感情		x	x	x	
在腦內風暴中找到平靜		面對激烈的感情		x	x		找到平靜，第265頁
溫度上升與冷靜一下		面對激烈的感情		x	x	x	溫度上升與冷靜一下，第267頁
擔憂會議		面對激烈的感情	x	x	x	x	
表演出感情		面對激烈的感情		x	x	x	
如果我的_____能說話，他一定會說...		面對激烈的感情		x	x		

活 動	頁數	觀念	幼兒	小學	國中	高中	附錄A可複印教材
第四章							
主動聆聽		面對激烈的感情		x	x	x	主動聆聽之話題，第268頁
使用感覺話語		面對激烈的感情	x	x			
改編一下！		面對激烈的感情		x	x		有話直說模組，第269頁
誇讚中心		面對激烈的感情		x	x		恭維的種類，第270頁
拍一下背		面對激烈的感情		x	x		
權利法案		面對激烈的感情		x	x	x	
在衝突局勢中找出當事人		面對激烈的感情		x	x		
公平爭論原則		面對激烈的感情		x	x	x	
尋求解決方案：協商的角色扮演		面對激烈的感情		x	x	x	
個案研究		面對激烈的感情			x	x	
下決定		時間管理		x	x	x	好決定核對清單，第271頁
歸檔		時間管理		x	x	x	
設立目標		設立目標		x	x	x	目標設定準則，第272頁

活 動	頁數	觀念	幼兒	小學	國中	高中	附錄A可複印教材
-----	----	----	----	----	----	----	----------

第四章

訴諸辯論		學來的樂觀和心理控制源			x	x	辯駁的步驟，第273頁
黛比・悲觀還是波麗・積極		學來的樂觀和心理控制源		x	x	x	選擇黛比・悲觀還是波麗・積極？情節，第274頁
撰寫肯定宣言		肯定宣言		x	x	x	
進行改變		肯定宣言		x	x	x	
烏龜慢下來		肯定宣言		x	x		
壓下暫停按鈕		聰明心境		x	x	x	
這是我的快樂園地		幸福	x	x	x	x	
健康習慣如雨下		健康生活方式		x	x	x	心智圖，第275頁
較好睡眠習慣核對清單		健康生活方式		x	x	x	
體能活動挑戰		體能活動	x	x	x	x	體能活動挑戰日曆，第276頁
經由重複動作來消除壓力		體能活動		x	x	x	
為健康而食		健康飲食		x	x	x	
廣告評判		健康飲食		x	x	x	

第五章

用丹田呼吸		呼吸工具	x	x	x	x	
-------	--	------	---	---	---	---	--

活 動	頁數	觀念	幼兒	小學	國中	高中	附錄A可複印教材
第五章							
張開喉嚨呼吸		呼吸工具	x	x	x	x	
「我的名字是…」		呼吸工具	x	x			
野生國度的呼吸		呼吸工具	x	x			
盡量延伸呼吸		呼吸工具		x	x	x	
掩面呼吸		呼吸工具	x	x	x		
吸進，呼出		呼吸工具		x	x	x	
ABC呼吸		呼吸工具	x	x			
全身體呼吸		呼吸工具		x	x	x	
沉靜下來		呼吸工具		x	x	x	
吸入冷空氣，呼出暖空氣		冥想		x	x	x	
和平手勢		冥想		x	x	x	
我的心愛之物		冥想		x	x	x	
參加考試		冥想		x	x	x	
藍圖		冥想		x	x	x	
搖晃起來！		冥想		x	x		
精神、心靈、和身體掃描		冥想			x	x	
聲音冥想		冥想	x	x	x	x	
走路冥想		冥想		x	x	x	
戶外走路冥想		冥想		x	x	x	
頸部伸展		伸展		x	x	x	

活 動	頁數	觀念	幼兒	小學	國中	高中	附錄A可複印教材
第五章							
齣(Hold)住那個姿勢！		瑜珈動作	x	x			
別動！		瑜珈動作	x	x	x		
樹與葉子遊戲		瑜珈動作	x	x	x		
拜日式		瑜珈動作		x	x	x	
鑽石呼吸		氣功		x	x	x	
能量的遊走		氣功		x	x	x	
飛翔中的鳥		引導式創意想像		x	x	x	
漂浮的泡泡		引導式創意想像		x	x	x	
把它踢到路邊		引導式創意想像		x	x	x	
閃光罐		引導式創意想像		x	x		
畫一幅畫		引導式創意想像		x	x		
我的幾樣心愛之物		引導式創意想像	x	x			
腦部掃描		引導式創意想像		x	x	x	
春季大掃除		引導式創意想像			x	x	
超級英雄		引導式創意想像	x	x			

活 動	頁 數	觀 念	幼 兒	小 學	國 中	高 中	附錄A可複印 教材
第五章							
彩虹冒險		引導式創 意想像	x	x			
以彩虹光環來充沛能量		引導式創 意想像			x	x	
花的能量之浴		引導式創 意想像		x	x		
聰明的賢者		引導式創 意想像		x	x	x	
叫一份披薩		引導式創 意想像		x	x		
在宜人的大自然中健行		引導式創 意想像			x	x	
漸進式放鬆簡版腳本		放鬆	x	x	x		
注意一下我！		放鬆	x	x	x		
自我生成		放鬆	x	x	x	x	
一分鐘快速自我生成		放鬆	x	x	x	x	
溫暖的球		放鬆		x	x	x	
使用減壓球（壓力球）		放鬆		x	x	x	
三分鐘檢查		放鬆		x	x	x	
海灘上的浪		放鬆		x	x	x	
大自然的顏色		放鬆		x	x		
用豆豆娃來放輕鬆		放鬆	x	x			
海星		放鬆	x	x			

活 動	頁數	觀念	幼兒	小學	國中	高中	附錄A可複印教材
第五章							
瞬間凍結魔法棒		放鬆	x	x			
蝙蝠的耳朵		音樂療法	x	x	x	x	
模仿		音樂療法	x	x	x	x	
打鼓		音樂療法	x	x	x	x	
木偶		表達藝術療法	x	x	x		
首飾		表達藝術療法		x	x	x	
發牌者的選擇		表達藝術療法		x	x	x	
這是我的生涯！		撰寫記事本		x	x	x	
未寄出的信		撰寫記事本		x	x	x	
我的夢想		撰寫記事本		x	x	x	
填滿空白！		撰寫記事本		x	x	x	填滿空白！第277頁
我的成就		撰寫記事本		x	x	x	我的成就，第278頁
靜思禱告的迴想		撰寫記事本		x	x	x	我對靜思禱告的迴想，第279頁
靜思禱告的擴充		撰寫記事本			x	x	

活 動	頁 數	觀 念	幼 兒	小 學	國 中	高 中	附錄A可複印 教材
第五章							
分享我的壓力策略		撰寫 記事本		x	x	x	分享我的壓力策 略，第280頁
我最喜歡的解壓方式		撰寫 記事本		x	x	x	
短暫的哀悼		撰寫 記事本		x	x	x	目標設定指南， 第281頁
從新的觀點來重述一個 故事		說故事		x	x	x	
壓力管理英雄		說故事		x	x	x	
幽默剪貼簿		幽默		x	x	x	逗弄我的笑神經， 第282頁
本日或本週笑話		幽默		x	x	x	
為幽默挺身而出		幽默		x	x	x	
去…途中發生了一件趣 事		幽默		x	x	x	
荒謬電影節		幽默		x	x	x	
撰寫有趣的問候卡		幽默		x	x	x	
荒謬文字遊戲		幽默		x			
臉部按摩		按摩	x	x	x	x	
網球馬殺雞		按摩		x	x	x	
來點小壓力也不錯！		指壓按摩		x	x	x	
香味風扇		芳香療法	x	x	x	x	