

这样

教孩子合作、分享， 孩子才善良、有爱心

LEARNING TO LISTEN, LEARNING TO CARE

美国专业儿童心理学家亲子游戏养治大公开

[美] 劳伦斯·夏皮罗 著
李昊 译



40个亲子小游戏，每天10分钟，让孩子恢复活力，变得更加自信、轻松。



辽海出版社

这样

教孩子合作、分享， 孩子才善良、有爱心

LEARNING TO LISTEN, LEARNING TO CARE

[美] 劳伦斯·夏皮罗 著
李 昊 译



辽海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这样教孩子合作、分享,孩子才善良、有爱心 /
(美) 夏皮罗著; 李昊译. -- 沈阳: 辽海出版社,
2014. 12

ISBN 978 - 7 - 5451 - 3194 - 9

I. ①这… II. ①夏… ②李… III. ①儿童教育 - 家
庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 004175 号

辽宁省版权局著作权合同登记: 图字 06 - 2014 - 216

*Learning to Listen, Learning to Care: A Workbook to Help Kids Learn Self-control
& Empathy*

Copyright©2010 by Lawrence Shapiro

This edition arranged with New Harbinger publications

Through Big Apple Agency

Simplified Chinese edition copyright:

©2014 Liaohai Publishing House

All rights reserved.

责任编辑: 刘波

责任校对: 汉风

装帧设计: 杜帅

出版者: 辽海出版社

地 址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮政编码: 110003

电 话: 024 - 23284469

E-mail: dyh550912@163.com

印刷者: 香河县宏润印刷有限公司

发行者: 辽海出版社

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 9

字 数: 100 千字

出版时间: 2015 年 5 月第 1 版

印刷时间: 2015 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

写给家长的话

A Note To Parents

现在的孩子，很多都有行为上的毛病和问题。这些问题有的可能是一些无伤大雅的小问题，比方说：不爱讲话或者不听从家长的话，不配合家长的工作；也有的可能就比较严重的问题，例如爱乱发脾气或者会攻击其他的小朋友。

或许，你已经听说过或者读过一些矫正孩子行为的标准建议或教导。确实，对于如何教育这些有行为问题的孩子，我们有一些基础的规则，包括：

- 找出孩子这些行为的问题所在
- 对孩子有坚定的原则以及在这个年龄上的期望
- 对好的行为给予表扬和鼓励
- 成为一个好的行为典范
- 对于错误、不恰当的行为给予合适的惩罚（例如，停止他的一些特权）

这些规则通常都会非常有效，但是本书又增加了一些新的帮助孩子更改错

误行为的方法。书中的这些活动将会帮助你教会孩子在情感、社会以及行为方面所需要的技巧，让他们变得更加善良、耐心、容忍和合作。

本书中的这些活动与专业顾问运用的方法很相似，能帮助孩子们克服在日常行为上存在的问题。这些活动能教会孩子管理自己的愤怒，教会他更好地理解 and 关心别人，体会到帮助和给予的价值，当然还有一些其他能力。每一个活动都会教给你的孩子一种新的情商技巧，而且一旦他们学会了，这些能力和技巧将不仅能提高他在家庭中的行为，而且会帮助他结交一些新的朋友，培养新的习惯，最终使他在学业上和工作上获得成功。

对于孩子们来说，学习情商技巧就如同他们学习学术知识或体育技巧一样，需要不断地练习和鼓励。在学习本书的过程中，孩子很有可能需要你的指导，当然他也需要你的鼓励和支持。

在帮助孩子的过程中，你可能会发现孩子很难把一些事情讲清楚。如果他不想讲，绝对不要逼迫他。而让孩子们敞开心扉的最好方法就是，让自己成为一个好榜样，并作为他们学习的对象。在每一个活动中，你可以将自己的有关想法、感受还有经验跟他们分享，尤其要强调你处理这些问题的积极方式。即使孩子对你的故事并没有给予评价或者回应，但你所讲述的每一句话都会对他的行为有很大的影响。

本书的目的在于帮助那些有行为问题的孩子，但同时你的孩子可能也会需要一些其他的辅助指导和帮助。对于孩子的这些错误行为，出现的原因有很多，一个彻底的评估将会帮助你准确地找到应对方法。如果你非常担心孩子的行为，我强烈推荐你快去寻求帮助。孩子们错误的行为习惯将会引起周边人的消极反应，这些都可能引导孩子产生更多的不良行为。你矫正孩子不良行为的速度越快，你的孩子就会越容易学习新的积极行为。如果你的孩子需要专业的帮助，或者你需要一些指导，你将会从本书中获益良多。你还可以将这本书给你的心理咨询师看看，或许他会在如何最大限度地发挥本书的价值方面给你一

些其他的意见和想法。

只要对孩子保持足够的耐心和充分的尊重，那么你在使用本书时就不会犯错误。父母在教育孩子的时候会有一些非常艰难的时刻，但是我希望本书为应对这些令人棘手的不良行为而定制的积极处理方法将会对你有一些帮助。

作者敬上

写给小朋友的话

Introduction for Kids

亲爱的小朋友：

你好！我敢打赌说，从你记事那天起就一直有人在你身边唠叨着告诉你如何按他们的要求做；我还敢打赌，他们也没能用你喜欢的方式告诉你应如何做。

你的父母有对你大吼大叫过吗？你有没有因为没完成他们让你做的事而被惩罚过呢？你的老师是否让你为难过呢？你曾经在放学后不得不接受留校处分或者去校长室报道过吗？你的朋友有没有对你发过脾气呢？你有没有希望其他人都远远走开，只留下你一个人呢？

如果对于上面的问题，你的答案有一个是肯定的，那这本书就肯定可以帮助你。

这是一本教你如何做事才能够让那些挑剔你的人满意你的书；这是一本教你怎样才能够变得和别人更加亲近的书；这是一本让你能够对自己更加自信的书。

现在，你或许在想别人为什么要为难你或者不给你好脸色看并不是你的

错，而是他们自己不好。但是，事情的真相却是当人们互相不满意的时候，问题就不仅仅是一个人的了，而是每一个人都有责任；另外一个真相就是，你并不能够改变其他人的行为习惯，但是你可以改变你自己的。而如何改变，正是这本书要教你的。

我当然也希望你们会觉得这本书中的大多数活动是非常有趣和好玩的。当然，改变一个人的习惯并没有那么简单和容易，但是我希望这本书会将它变得简单一点。

祝你们好运。

作者

目录

Contents

▶ 写给家长的话	01
▶ 写给小朋友的话	05
活动1 说出你的感受	1
活动2 处理复杂的感受	4
活动3 倾听他人的感受和心情	8
活动4 读懂肢体语言	12
活动5 使用积极的肢体语言	15
活动6 坏脸色与好表情	18
活动7 成为情绪小侦探	21
活动8 即使心烦意乱也要保持冷静	25
活动9 表达情绪的方式有好有坏	28
活动10 用自我对话改变自己的情绪和行为	31
活动11 理解他人的感受	34
活动12 只要愿意, 你就能改变自己的情绪	37
活动13 变得乐于合作	43
活动14 变得乐于助人	46
活动15 设立积极目标	49

Contents

活动16	有种美德叫耐心	52
活动17	学会妥协	55
活动18	言必信，行必果	60
活动19	跳出恶性循环	63
活动20	为自己的努力打分	67
活动21	遵守规矩	71
活动22	要保持冷静	74
活动23	又吵又讨厌的声音	77
活动24	良好行为日记	80
活动25	积极的言辞创造积极的感受	83
活动26	和朋友积极相处	87
活动27	讲真话	90
活动28	撒谎的结果	95
活动29	避免他人的不良影响	99
活动30	不告而取谓之窃	102
活动31	停止戏弄别人	105
活动32	结交新朋友	109
活动33	要尊敬师长	112
活动34	学会设身处地为他人着想	116
活动35	身体接触法则	119
活动36	你的梦想是什么	123
活动37	让别人知道你有多了不起	126
活动38	你想要做到哪些事	129
活动39	寻求帮助	132

说出你的感受

小贴士

说出你的感受是与人相处的重要环节。

我们都希望他人，特别是爸爸妈妈们可以理解我们的感受，并且以我们期望的方式对待我们。

比如说，小乔尼今天在学校过得糟透了。他和小亚瑟打了一架，老师狠狠地批评了他，而且他的读书笔记也得了低分。当他回到家时，妈妈看到他很高兴，热烈地拥抱了他，同时说道：“嗨，宝贝，要来点妈妈刚做好的布朗尼蛋糕吗？”

但是小乔尼心情实在是太糟了，他不想被拥抱，对布朗尼蛋糕也没有一点兴趣，甚至连妈妈快乐的模样都刺激到了他。

他大叫道：“就不能让我一个人待着吗！”

小乔尼的妈妈被他的反应吓到了，很是伤心。然后她也生气了，说道：“好吧，如果你想的话，就回自己的房间一个人待着好了。”

活动1

小乔尼回到了自己的房间，他现在也生妈妈的气了。他和妈妈在接下来的整个晚上都闷闷不乐。

如果小乔尼一开始就说：“今天糟透了，我心情很不好。”事情也许会变得更好。他的妈妈可能就会知道他今天为什么会这样，甚至会让他把他的坏心情说出来，而跟妈妈倾诉这糟糕的一天后，他很有可能会感觉好些。

你的任务：开始说出你的感受，而不是指望别人读懂你的心思。

你要去做的

很多孩子觉得绘画可以更好地表现他们的感受。接着他们可以解释他们都画了些什么。在下面的空白处，把你现在的感受统统画出来吧。然后讲讲是什么让你有了这样的感受。



更多要做的……

哪三件事总让你感到快乐？

1. _____
2. _____
3. _____

哪三件事总让你觉得生气？

1. _____
2. _____
3. _____

你认为可以对谁说出你的感受？

为了创造一个合适的时机和地点来倾诉你的感受，你能做些什么呢？

处理复杂的感受

小贴士

每个人都有很多不同的感受，其中一些比其他感受更难以启齿。当你理解了自己不同的感受时，你会发现，与人相处变得更加容易了。

尽管你不一定会注意到，但是你的感受无时无刻不在发生着变化。每天都有很多不同的感受纷沓而至，而其中一部分，比如说怒火、悲伤或者内疚感，都可能让你举止失常，从而使事态更加糟糕。说出你的感受通常可以帮你找到处理复杂情绪和解决困难状况的办法。但往往说出你的感受甚至去思考你当时的感受是一件很难的事。比如说：

- 你可能感到悲伤，因为一只宠物死去了。
- 你可能害怕狗，却不想让自己的朋友们知道。
- 你可能撒谎了，并对此感到内疚。
- 你可能因为家长无缘无故责骂你而感到生气。

即使困难，思考和说出你的复杂感受也是很重要的。

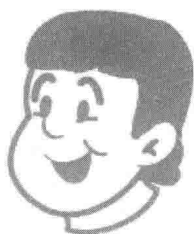
- 当说出这些感受时，你会感觉好一些。
- 当你说出这些感受时，大家会更理解你，甚至用不同的方式对待你。
- 有很多积极且富有创意的方式来应对复杂的感受。学会处理自己的复杂感受是成长的重要环节之一。

你的任务：如果你感觉忧虑或者难过，慢慢想想你为什么会有这种感觉，你还能做些什么。

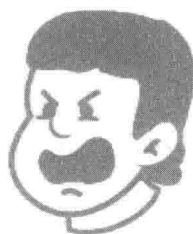
活动2

你要去做的

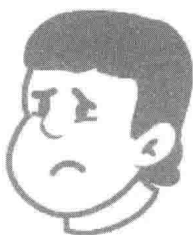
看下面的图片：每一个小朋友都有一种不一样的心情。写下你最近一次有这种心情的时间。



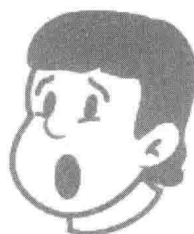
开心



生气



伤心



担心

更多要做的……

你最常有的感受是什么呢？

你几乎从来都没有过的感受是什么？

你曾经有没有过在同一时间，有两种不一样的感受呢？表述一下这种情况。

你现在的心情怎么样呢？你认为是什么原因让你有这样的感受呢？
