

这样

教孩子减压， 孩子最轻松

THE RELAXATION & STRESS REDUCTION WORKBOOK FOR KIDS

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
李辉 译



55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

教孩子减压， 孩子最轻松

[美] 劳伦斯·夏皮罗 著
李 辉 译

 辽海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这样教孩子减压, 孩子最轻松 / (美) 夏皮罗著;
李辉译. -- 沈阳: 辽海出版社, 2014. 12
ISBN 978 - 7 - 5451 - 3203 - 8

I. ①这 … II. ①夏… ②李… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 249282 号

辽宁省版权局著作权合同登记: 图字 06 - 2014 - 226
*The Relaxation & Stress Reduction Workbook for Kids: Help for Children to Cope
with Stress, Anxiety & Transitions*
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: 10.5
字 数: 110 千字

出版时间: 2015 年 3 月第 1 版
印刷时间: 2015 年 3 月第 1 次印刷
定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

引言

Foreword

《放松与减压指导手册》的第六版，迄今为止已经帮助近百万人学会了如何放松身体、稳定情绪、主宰自己的生活。临床证明，本书中所提到的众多减压和放松方法能够帮助成年人有效地抵抗紧张情绪和压力，使他们能更合理地管理时间，能更自主地进行沟通。本书第一版是三十多年前面世的，从那时起我们决定将这些资源有效地整合在一起，以便帮助读者走出紧张和压力。

在本书中，作者劳伦斯·夏皮罗和罗宾·斯普瑞格提出了能帮助孩子缓解压力的各种办法。尽管有些压力对于成长是正常并且必要的，但过多的压力明显是有害身心健康，不管对成人还是孩子都是这样。对于大人和孩子来说，家里的经济问题、关系问题，家庭成员的去世和患病，转校，甚至进入更高年级的事情都会导致家庭成员产生很多压力。

本书通过一系列有效的减压方法，帮助你的孩子同压力作战。本书中所列举的一系列练习活动——从营造一个好的家庭氛围，到及时发现压力的存在——都是作者精心设计的，以便让家长和孩子能有效地管理压力。本书包括了一些很好的放松方法，包括呼吸、冥想、专注、瑜伽，还有游戏、手工等等，这些都能让孩子远离压力，充分放松。我认为，这本书最好的地方是，其中众多有趣、创新的练习活动非常适合孩子。每天只要10~15分钟，你和你的孩子就能学到惠及一生的技巧。

生活中不免有各种压力，但是本书将告诉你，控制压力的方法有很多。通过实践这些方法，你可以令生活变得很美好。书中的技巧将让你和你的孩子快乐、幸福地享受生活。

马修·麦凯
《放松和减压指导手册》第六版编者

写给家长的话

Introduction For Parents

压力伴随人的一生，甚至人出生之前就已经有压力。想想看，一个胎儿本来好好地待在母体的子宫里，这时候突然分娩开始了，胎儿的世界好像发生了巨大的灾难一样，子宫通过收缩强行把胎儿推入产道，一场惊心动魄的旅程开始了。最后胎儿恐惧地发现自己来到一个光线刺眼、声音嘈杂、空气冰冷的地方，任意被人拎过来放过去，还被人不分青红皂白地用水冲来冲去，天哪，这是多么令人害怕的经历。

小宝宝从婴儿长到幼儿时期的时候，值得开心的事情肯定不少，不过他们还是会遇到压力。儿童成长的过程中，在不同阶段肯定会遇到各种压力，从学着握住奶瓶到试着打开折叠桌，每一件要学习做的事情都让孩子感到某种程度的压力，当然还有在成功之后难以言表的成就感。

正常并且有益的压力是好的，但是太多压力可就不好了。过大的压力，比如转到新学校或者家里添了一位新成员，都会对孩子有影响。即便是比较轻微的压力，如果长期无法解决，也会造成问题。这样的影响有时候会表现为身体上的反应，比如疼痛或者其他健康问题。压力还能影响情绪和行为，会让一个孩子高度紧张、压抑、反叛或者焦虑。成长的道路上大多数孩子都会经历某些情绪上或者行为上的问题，如果有压力，这些问题会难以解决。

压力不是一个虚构的问题，是现实中存在的。我们可以通过生理的变化来衡量压力的程度，比如血压的升高、新陈代谢或者消化功能的紊乱、免疫系统能力或者恢复能力的下降。压力会使身体发出警报，让你知道身体的抗疾病能力开始减弱，要引起注意。

你可以在后面的章节中看到，减压和放松可以让你的生活更美好。教会孩子缓解自己的压力，不只会让孩子更加快乐，还能让孩子更加健康。

如何使用此书

本书的第一章会教你如何减少家中的压力。这并不简单，在这一点上你的责任并不比孩子小。你必须要以身作则，少看电视，和孩子一起养成更好的吃饭习惯。你必须要让孩子按时睡觉，多带他们出去玩。

第二章中的练习活动会让压力缓解的更加容易，因为你的孩子很快会看到压力其实也来自于他们自己。经过一段时间，你会发现，缓解压力这件事仅仅是一个生活健康习惯而已，就像每天刷牙或者洗澡一样简单容易。

有的压力可能不太好对付。你的孩子可能有某些学习障碍或者严重的健康问题，或者可能家中有些大的变化，比如父母离婚、搬家或者某位家长生了重病。种种情况都会让孩子每天不停地产生压力，但是，重要的是，孩子完全可以学会简单、有趣的方式来应对这些压力。孩子在这一章中学到的技能将使他们生命中本来看起来很困难的问题变得简单一些，能够使他们缓解自己生理上和心理上短期以及长期的压力问题。

第三章到第九章将告诉你和你的孩子学会放松的重要性以及缓解压力的方法。我们说的并不是看看电视或者周六早上睡个懒觉，尽管这也是个办法。我

们所说的放松指的是国内很多专家、顾问提出的，形成标准规范的积极的行动方法。

每个篇章之后，都有为你和你的孩子专门设计的通过呼吸、指导、冥想、游戏等方式来应对压力的小练习活动，孩子们通常会特别喜欢其中的某一些练习活动。我们建议你先浏览一遍全书，然后再找找看有哪些自己特别喜欢的练习活动。从我们多年来的经验看，家长喜欢的练习活动一般对自己的孩子也特别有效。

只要你发现适合自己、孩子和全家的放松方法，有一件事一定要记牢：你必须要每天坚持练习。因为放松作为一种减压方式不可以断断续续。不要担心，本书中所写的一些减压练习活动一般只需要花费10~15分钟而已，如果每天坚持做，一定会大有益处。

当然，我们对孩子所说的一切其实也针对你自己。如果你主动缓解自己身上的压力，每天也花10~15分钟做做放松练习活动，你也将更加快乐，更加健康。

现在就可以找一把舒服的椅子，放上舒缓的音乐，深呼吸几次。放松全身的肌肉，闭上眼睛几分钟，然后想象自己坐在湖边，看着平静的水面，微风徐徐吹来，全身都感到舒服和惬意……想必这时候你肯定已经觉得非常放松了。如果还是不行，别着急，那就继续读下去吧。祝你好运！

作者

目录

Contents

▶ 引言	01
▶ 写给家长的话	03

1 第一章 在家中缓解压力

你的压力到底有多大	3
找到缓解压力的方式	6
设定清晰的界限	8
不要有太多高科技产品	10
创造平和的家庭气氛	12

15 第二章 别让压力压垮你

压力从哪里来	18
第一时间发现压力	22
你哪里觉得有压力	24
养成健康的生活习惯	25
说出自己的感受	27
和自己说话	30
头脑风暴游戏	32
乐观主义者还是悲观主义者	35

	感恩的态度	38
39	第三章 正确呼吸：放松的关键	
	用腹式呼吸说话	43
	我有多伟大	44
	我最喜欢的事情	46
	随着开心的想法呼吸	48
51	第四章 通过引导式冥想放松	
	全身放松	55
	秘密空间	58
	守护小精灵	60
	治愈彩虹	62
	帮助孩子入睡	65
	加强自尊心	68
	高高地飞翔，远离压力	70
	摆脱胃痛	74
77	第五章 专注：缓解压力的好办法	
	用心地吃饭	80
	专注观察宠物	83
	专心地做家务	86
	用心观察大自然	88
91	第六章 儿童瑜伽	
	保持呼吸	94

103

第七章 在玩耍中放松减压

活动32 伸展运动	96
活动33 专注和平衡	98
活动34 入定	100

117

第八章 做手工

活动35 忘忧魔法盒	105
活动36 我们来合作	107
活动37 我的放松之家	109
活动38 云迷宫	110
活动39 重复、再重复	112
活动40 持续一生的游戏	113

135

第九章 笑一笑，放轻松

活动41 袜子玩偶	120
活动42 沙盘	122
活动43 超级英雄	124
活动44 画出自己的感觉	126
活动45 记忆手镯	128
活动46 放松罐	130
活动47 随着音乐来画画	132
活动48 拿自己的压力开玩笑	137
活动49 好玩的照片	138
活动50 笑话之夜	140
活动51 随意乱穿衣	142

Contents

活动52 搞笑的词汇	143
活动53 有趣的鬼脸照	145
活动54 趣味角	146
活动55 搞搞恶作剧	147
结束语.....	151
附录：更多放松和减压的方法.....	153

第一章



在家中缓解压力

尽管你是为孩子而买这本书，但这第一章是专门针对你的，因为你——孩子的爸爸或者妈妈——是家庭中最大的影响因素。不管家里出现什么样的压力，比如经济问题、婚姻问题、疾病、搬家——详细阅读本章内容将为你的家庭带来巨大的改观。

如果你想为你的孩子减轻心理压力，那么首先第一步要从你自己做起。本章包含的几项练习活动将让你发现自己身上的压力，让你学会如何应对它们。然后你就

会发现，在家里尽管你自己没有意识到，但你却无形之中给自己和孩子施加了某种程度上的心理压力。你的生活方式健康吗？你们夫妻对孩子的管教方式让孩子感到轻松还是紧张？是不是过多的高科技产品让家中到处充满压力？

很多父母告诉我，生活太过忙碌，有时候他们觉得好像有好多事情同时发生，让人手足无措。其实生活并不一定要那样。当然压力总是会有，但是你要学会如何正确地处理和控制在。本章中你要看到的几项练习活动，以及之后的一些练习都会让你和你的孩子受益良多。

如果你感觉需要更多的帮助，那就可以求助于专业人士。专业的心理医生不光可以通过减压技巧帮你减轻压力，还能让你学到不少应对压力的方法。

你的压力到底有多大

你是否在飞机上经历过机舱气压下降，氧气面罩落下来的情况？你要先戴上氧气面罩，然后再帮助孩子戴上。这其实和处理压力的方法是一样的。你要先解决你自己的心理压力，然后才能去帮助孩子。

毫无疑问，任何人都会有压力，只不过是有的人多些、有的人少些的问题，认清自己的压力所在是之后一切行动的起点。就像去看外科医生一样，我们要做一些检查，来看看问题到底出在哪里。

请看以下的表格，我们列出了对于父母来说，一系列常见的压力来源：比如工作问题、家庭问题、健康问题等等。请在3个选项中选择适合自己的情况，并记算最后的总分。满分是39分。

如果你算的分数在0~13之间，你的心理压力比较轻。如果你的分数在14~26之间，你有中度的心理压力，已经接近高危情况，但如果正确应用本书中的方法，你完全有可能成功应对压力。如果你的分数在27~39之间，你的心理压力非常大，可能已经开始危害你的健康，建议你尽快寻求心理顾问、专业人士或者亲密的家庭成员或朋友倾诉，赶快处理自己的心理问题，不然将对你自己和你的家庭非常不利。

家长心理压力测试

选择适合自己的选项，如果某条对你完全没有影响，可以略过。

压力来源	轻度（1分）	中度（2分）	重度（3分）
工作	兼职工作	全职工作	每周工作超过40小时
有几个孩子	一个	两个	三个或更多
父母	偶尔需要我们照顾	父母因为患有慢性病，以后我们照顾他们的时间会越来越多	父母因为患有慢性病需要和我们长期住在一起
岳父岳母（公婆）	偶尔需要我们的帮助	父母因为患有慢性病，以后我们照顾他们的时间会越来越多	岳父岳母（公婆）父母因为患有慢性病需要和我们长期住在一起
身体健康	发现自己年龄越来越大了	有点健康上的小问题	有严重的健康问题
经济状况	尽量花钱省着点	我常常担心钱不够用	有严重的经济问题
天气	每年都会有季节性的问题，比如冬天特别长之类	严重的天气问题，比如会有飓风或者台风等	家里经受过与天气相关的巨大灾难
家庭空间	住的稍稍有点挤	家里的地方不够用	每周都因为家里地方不够用而吵架

续表

压力来源	轻度（1分）	中度（2分）	重度（3分）
上班时间	上班路上的时间不到半小时	路上的时间在半小时到1小时之间	每天上班在路上的时间都要超过1小时
外界帮助	有几个在附近的朋友和家人能帮忙，但还不够	我的朋友和家人住得远，帮不上忙	我没什么能帮到我的朋友或者家人
孩子的问题	我的孩子与他的同学和朋友之间有些小问题，但还算正常	我的孩子有些中度的问题让他们不开心	我的孩子在学习、体质或者心理上有严重的问题
邻居	邻里关系有待提高	不太接触邻居	社区不太安全
其他家庭问题	偶尔会有家庭问题	家庭问题常出现	家庭问题出现好多而且没法解决
总分			