

孩子不开心、 情绪易低落，

怎么办？

MY FEELING BETTER WORKBOOK

美国专业儿童心理学家亲子游戏养治大公开

[美] 萨拉·夏美勒 著
陈超 译



40个亲子小游戏，每天10分钟，帮孩子改变思维方式、改变一切不快乐的习惯，活出属于自己的快乐与美好！

辽海出版社

孩子不开心、 情绪易低落，

MY FEELING BETTER WORKBOOK

怎么办？

[美] 萨拉·夏美勒 著
陈超 译

 辽海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子不开心、情绪易低落, 怎么办? / (美) 夏美勒
著: 陈超译. -- 沈阳: 辽海出版社, 2014. 12
ISBN 978 - 7 - 5451 - 3193 - 2

I. ①孩… II. ①夏… ②陈… III. ①儿童心理学②
儿童教育 - 家庭教育 IV. ①B844. 1②G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 004153 号

辽宁省版权局著作权合同登记: 图字 06 - 2014 - 224

My Feeling Better Workbook: Help for Kids who Are Sad and Depressed

Copyright©2010 by Sara Hamil

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: 9.25

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

抑郁是成年人最常见的心理问题，然而不幸的是，它在儿童和青少年之间也已经变得越来越普遍。不久之前心理学家才指出，抑郁症是不会发生在儿童身上的，但是现在我们知道了那是错的。据估计，有2%~5%的儿童和青少年会时不时地有些抑郁症的症状。

问题在于抑郁症体现在不同的孩子身上可能会有不同的症状，而且通常很难被发现。有些得抑郁症的孩子甚至看起来一点儿都不难过。抑郁症的症状包括：

- 逃课
- 饮食和作息习惯上发生变化
- 对很有兴趣的活动失去兴趣
- 和老师、家长有矛盾
- 绝望
- 优柔寡断、健忘、注意力不集中

对于有些孩子会得抑郁症而另一些孩子不会的原因至今还很难下结论。当然，一些特定的事件——家中有人去世、有人得了严重的疾病，或是父母离异——都能触发抑郁症。但是很多出现抑郁症症状的儿童并没有经历过这些特定的触发抑郁症产生的事件。

不管让孩子产生抑郁症的原因是什么，这本书中的活动都能为他们提供帮助。这些活动是以被大家广为接受的用来帮助孩子的治疗方法为基础设计出来的。它们将教给孩子一些重要的情感和行为习惯，例如，克服消极的想法、沟通感情、期待一个光明的未来等。

被诊断出患有抑郁症的孩子应该经常去专业顾问和训练有素的医生那里做评估。对于表现出中度至深度抑郁症状的孩子，可能需要通过使用药物来使他们更快地减轻抑郁症状。然而，仅仅使用药物是不够的。尽管药物能使患抑郁症的孩子心情变好一些，但是他们依然需要学习这些情感和行为习惯来帮助自己处理问题。研究表明，对于那些患有中度至深度抑郁症的孩子，最好的治疗方法就是使用药物治疗的同时结合情感技能的训练。情感技能的训练可以通过引导孩子参加本书中设计的活动来实现。

不管你的孩子是正在接受专业顾问的治疗，还是曾经接受过专业顾问的治疗，这本书中的活动都将帮助你巩固和加强孩子已经学到的那些技能。事实上所有研究表明，父母参与到帮助孩子解决心理问题的过程中来是使治疗取得成功的关键因素。

当你帮助你的孩子时，很有可能会遇到的一个问题，就是有些话题对于孩子来说很难启齿。如果你的孩子不想谈论这些话题，千万不要强迫他。让你的孩子放开心胸的最好方法就是自己做一个良好的榜样，涉及每项活动时谈谈你自己的想法、感觉和经验，对他强调你处理问题的积极方式。尽管你的孩子还是一言不发，你的话语也将会对他的行为产生一定的影响。

如果你能保持耐心并尊重孩子的意愿，利用这本书来帮助你的孩子绝对是正确的选择。如果你的孩子正在接受专业顾问的治疗，确保要和治疗师分享这本书中的秘诀。她可能会有其他想法，使这些活动获得最佳效果。

儿童抑郁症是一个严重的问题，但是我知道这本书将会为此提供帮助。你的耐心和理解将会改变一切。

作者敬上

写给小朋友的话

Introduction for Kids

亲爱的小朋友：

你好！每个人都会有感到难过和郁闷的时候。当我们疲惫、孤独或是失落时，自然就会产生难过和不舒服的感觉。这些感觉只是生活的一部分。

有时难过的感觉会经常出现，这是我们患了抑郁症。这意味着我们不再是偶尔感到一点郁闷或一点难过，而是难过的感觉在我们心中开始挥之不去。这时，我们就很难做到对人友善，很难安下心来学习，在家也不愿意做家务，有时想要玩儿得开心甚至也是很难的。

如果难过的感觉挥之不去，并让我们感到不愉快，我们就应该采取行动了。是时候让自己击败抑郁，快乐起来了。

作者

目录

Contents

▶ 写给家长的话	01
▶ 写给小朋友的话	03
活动1 关于心情抑郁的一些事实	1
活动2 关于心情抑郁的一个小故事	2
活动3 日复一日.....一个不同的故事	4
活动4 你有多郁闷	5
活动5 颜色和感觉图表	7
活动6 思想检查：命名我们的想法	9
活动7 思想检查：自我对话	13
活动8 思考想法和自我对话	15
活动9 思想检查：倾听自我对话	17
活动10 那不是真的	20
活动11 每天鼓励一下：塑造美好的一天	27
活动12 在地图上标出来：制定一个计划	30
活动13 在地图上标出来：开始并继续下去	32
活动14 在地图上标出来：为成功做练习	36
活动15 战胜抑郁：目标清单	39

活动16	凡事有轻重缓急·····	41
活动17	回归基本：第一部分·····	43
活动18	回归基本：第二部分·····	48
活动19	我的动作·····	54
活动20	大步，小步·····	56
活动21	开辟一条路·····	61
活动22	飞动的羽毛·····	64
活动23	每日新闻·····	67
活动24	开怀时刻·····	73
活动25	创造一个怪物·····	75
活动26	自我标签·····	82
活动27	小心警告标志·····	85
活动28	冻结与变暖·····	89
活动29	对我来说这是一个谜·····	92
活动30	身体语言·····	95
活动31	失物招领·····	97
活动32	找出词语·····	100
活动33	嘿，听着·····	103
活动34	我最喜爱的·····	104
活动35	奇怪的鸟·····	106
活动36	信号：停止，放慢，行动·····	109
活动37	危险区·····	113
活动38	这可行吗·····	117
活动39	全家福·····	119

Contents

活动40	动物面具·····	123
活动41	很多面孔，很多感受·····	126
活动42	财富之轮·····	130
活动43	彩色的世界·····	132
活动44	梦想之椅·····	134

关于心情抑郁的一些事实

- 成年人和儿童都有心情抑郁的时候。
- 心情抑郁时我们会感到疲倦、伤心和难过。
- 你没做错任何事，或者说，不是你自己让自己变得抑郁的。
- 也许有一天你会感到非常郁闷，而第二天你就会感觉好多了。
- 有时心情抑郁过后，紧接着人们会感到精力充沛，或是感到“兴奋”。
- 心情抑郁时，不管是在家还是在学校，我们都会忽略一些重要的事。
- 心情抑郁时我们会觉得没人喜欢我们，或是会有别的不好的想法。
- 有时医生会说药物治疗对消除抑郁会有帮助。
- 你会感觉好一些，战胜抑郁吧！

关于心情抑郁的一个小故事

日复一日

艾米今天又感到很郁闷。她本来以为今天一定会是不同的一天，但却和之前一样。就这样日复一日，艾米还是感到很郁闷，想不到该做什么。虽然在学校的时间还算混得过去，但是在课堂上大部分时间她都不能集中精力，她的学习成绩开始落在同学们后面了。

在休息的时候，她不想去玩儿，而是宁愿独自绕着操场闲逛，或是盯着草丛中的不同颜色发呆。

爱丽丝是艾米最好的朋友。因为艾米不爱说话也不爱玩儿荡秋千，现在爱丽丝每天都会和罗伯特玩儿荡秋千。艾米真的希望爱丽丝和罗伯特过来邀请她一起去玩儿，可是她的朋友们以为她只想一个人呆着。就这样日复一日，艾米还是感到很郁闷，她想不到自己该做些什么。

第二天，艾米的妈妈问艾米下午想不想把自己的朋友请到家里来吃点点心并一起玩儿。艾米心里想这应该很有趣，可是她却对妈妈说：“随便，我无所谓。”于是整个下午艾米就独自度过了，她一直呆在家看电视了。

吃晚饭的时候，妈妈问艾米感觉怎么样，艾米对妈妈说：“很好。”艾米吃完晚饭就去睡觉了，她希望明天能够感觉好一点。就这样日复一日，艾米依然感到很郁闷，不知道该做什么。

艾米是时候要击败抑郁来使自己变得开心一些了。

当日复一日，我们依然感到郁闷而且不知道自己该做什么的时候，我们就应该采取行动啦！

我们将通过谈论这种抑郁的感觉和尝试一些新的事物来击败抑郁。

这本书会给你提供不同的活动从而帮助你获得一定的技能让自己感觉好一点。这些活动都很有趣也很有创意。如果其中有你真正喜欢的活动，你可以重复它们，如果你想到了新的主意，还可以对它们进行改进。对于其他的活动尝试一次后就可以继续参加别的活动了。

日复一日……一个不同的故事

艾米今天早上感觉好了一些。起床后，她开始了日常基本的自我打理——刷牙、梳头发，然后穿上最喜爱的衬衫。她已经准备好去上学了！

日复一日，艾米在过去总是感到郁闷，但现在她正学习该怎么去做。

她已经有一周或两周在学习上有麻烦了。但是她现在知道了在学习上遇到困惑或是落后的时候要找老师来帮助自己。艾米的老师给她提供了很大的帮助。

在休息的时候，艾米也开始和爱丽丝和罗伯特玩儿荡秋千了。最近她还交了一些爱跳绳的新朋友。直到上周，艾米才第一次尝试去玩儿跳绳，之后她发现跳绳是她最爱做的事情之一。跳起绳来让她感觉很开心。

日复一日，艾米在过去总是感到郁闷，但现在她正学习该怎么去摆脱这种感觉。

艾米的妈妈主动提出要邀请艾米所有的朋友来家里吃披萨，并和她一起玩儿。艾米想了一下说：“太棒了！我们明天请他们来玩儿吧，因为今天下午我想骑自行车。”

那天下午，艾米完成作业后就去骑自行车了，然后吃了一顿丰盛的晚餐。当她舒服地躺在床上睡觉的时候，她觉得很兴奋，期待着明天快点到来。

日复一日，艾米在过去总是感到郁闷，但现在她知道该怎么做了。

你有多郁闷

花一些时间思考一下你多久会感到悲伤或是郁闷。

你是每天都感到很悲伤或沮丧，还是只在某些时候会有这样的感觉？

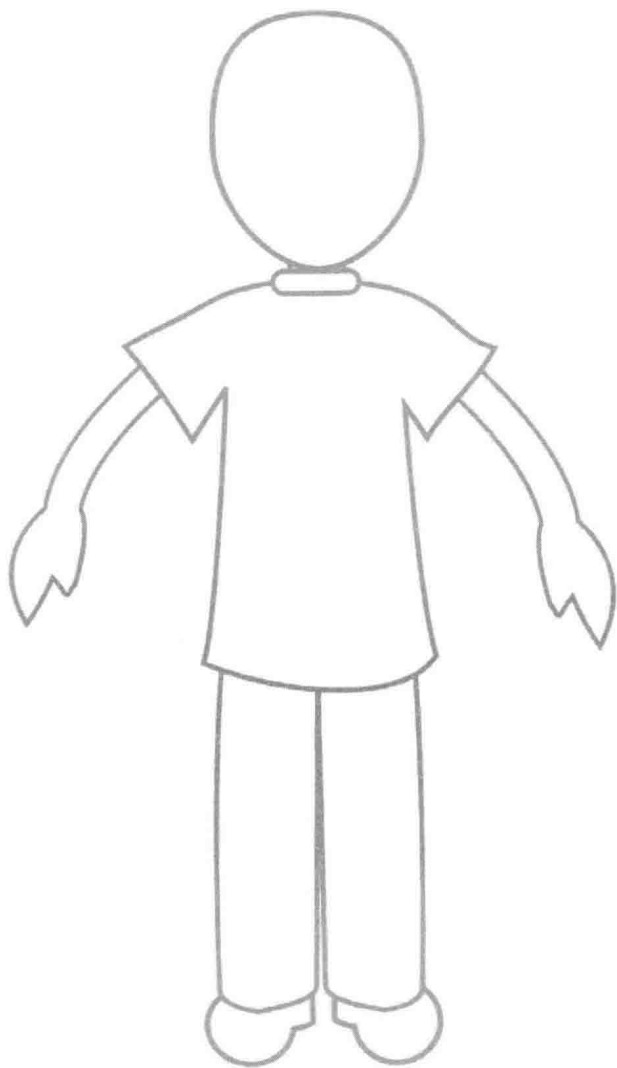
一周有七天。一周里有几天你会感到郁闷？ _____

你是一天里绝大部分时间都感到很糟糕，还是在某些时候会这样？ _____

写下一天里你感觉最郁闷的时间： _____

用蓝色的记号笔或是蜡笔给下一页的人像涂色，通过涂色表现出你现在有多么难过和沮丧。

活动4



现在给这个人像添加其他的颜色来表现你除去悲伤之外的其他感觉。

确保你的感觉和你所涂的颜色相符。记住，这就是你现在的感觉或是你最近一段时间的感觉。随着感觉慢慢变化，你就会感觉好了很多。现在就让我们来给这个人像添加一些其他的色彩吧。

颜色和感觉图表

列出活动4绘图中出你用过的所有颜色。

写出与你所涂的颜色相关联的感觉。其中一种颜色可能会与几种不同的感觉联系起来。

颜色

感觉

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

确保要有蓝色。

我们用“抑郁 (the blues)”这个词来形容人低落和沮丧的感觉，但是在

活动5

英语里“蓝色(blue)”一词还有别的意思。

列出对你来说所有能和蓝色联系在一起的感觉。

与别人谈论一下颜色和感觉。人们对于颜色和他们自己的感觉有很多想法。当你想要击败郁闷的感觉时，说出你自己的感觉是很重要的。