


阳光宝贝
Sunshine Baby

儿童生活智慧培养丛书

学会舒缓压力

哈珀利特·科尔[印] 著
童茗 编译



张

青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

儿童生活智慧培养丛书

学会舒缓压力

哈珀利特·科尔[印] 著
童茗 编译



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

学会舒缓压力 / (印)科尔 (Kaur, H.) 著 ; 童茗译. — 青岛 : 青岛出版社, 2015.6

(儿童生活智慧培养丛书)

ISBN 978-7-5552-1912-5

I. ①学… II. ①科… ②童… III. ①心理压力-调节(心理学)-儿童读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第077452号

©Quixot Publications

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or utilised in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage and retrieval system, without prior permission in writing from the publisher.

青岛出版社经授权在中华人民共和国境内出版发行简体中文版。

山东省版权局版权登记号: 图字15-2015-141号

版权所有 翻印必究



书 名 儿童生活智慧培养丛书·学会舒缓压力
著 者 哈珀利特·科尔
编 译 童 茗
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026
责任编辑 杨 慧
印 刷 深圳市美达印刷有限公司
出版日期 2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷
开 本 16开 (889mm × 1194mm)
印 张 1.5
书 号 ISBN 978-7-5552-1912-5
定 价 10.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。电话: 0532-68068638

儿童生活智慧培养丛书

学会舒缓压力

哈珀利特·科尔[印] 著
童茗 编译



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位





bú yào dǎng lù kuài ràng kāi kuài ràng kāi
“不要挡路！快让开！快让开！”

tóu yūn yǎn huā de hóu zi lái le méng dí yì biān qí
头晕眼花的猴子来了！”蒙迪一边骑

zì xíng chē yì biān dà hǎn dà jiào
自行车，一边大喊大叫。

nǐ cái méi yǒu tóu yūn yǎn huā ne cháng jǐng lù lú kè lán zhù le méng dí de
“你才没有头晕眼花呢！”长颈鹿卢克拦住了蒙迪的

chē zi shuō dào nǐ bù yīng gāi qí de zhè me kuài zhè yàng hěn róng yì fā shēng wēi
车子，说道，“你不应该骑得这么快，这样很容易发生危
xiǎn 险。”

bài tuō nǐ men le kuài fàng wǒ zǒu méng dí zhāo jí de kuài kū
“拜托你们了，快放我走，”蒙迪着急得快哭

了，nǐ men bú yào lán zhù wǒ wǒ hái yǒu hǎo duō shì qing yào zuò ne
了，“你们不要拦住我，我还有好多事情要做呢。”

hǎo ba xiǎo tù mài kè shuō fàng
“好吧！”小兔迈克说，“放

nǐ zǒu kě yǐ bú guò nǐ yào dā yīng wǒ men yí gè
你走可以，不过你要答应我们一个

tiáo jiàn dào míng tiān zǎo shàng wéi zhǐ nǐ yào bǎ zhè
条件：到明天早上为止，你要把这

dǐng dì qiú yí mào zi yì zhí dài zài tóu shàng lián shuì
顶地球仪帽子一直戴在头上，连睡

jiào yě bù kě yǐ zhāi xià lái
觉也不可以摘下来。”

kuài bǎ nà dǐng nán kàn de mào zi ná gěi wǒ
“快把那顶难看的帽子拿给我

ba wǒ yào zǒu le wǒ yí dìng huì xìn shǒu nuò yán
吧，我要走了。我一定会信守诺言

de 。” méng dí dài shàng mào zi yòu yí liú yān er
的。”蒙迪戴上帽子，又一溜烟儿

de qí chē zǒu le
地骑车走了。





讨厌的帽子!!!

舒缓压力小贴士

小朋友，你有过为了准备某场比赛或其他重大事情而不吃饭的经历吗？当承受巨大压力的时候，人们常常会忽视自身的生理和心理健康，这样可不好哦！

dì èr tiān zǎo shàng méng dí miàn róng qiáo cuì yǎn wō shēn xiàn de cóng shù wū lǐ zǒu
第二天早上，蒙迪面容憔悴、眼窝深陷地从树屋里走

chū lái 。 “ à —— ” tā cháo péng you men dà shēng jiān jiào “ wǒ yì zhěng wǎn dōu
出来。“啊——”他朝朋友们大声尖叫，“我一整晚都

méi yǒu shuì zháo gǎn jué hěn bù shū fu zuó tiān shèn zhì dōu méi yǒu bàn fǎ hǎo hǎo chī wǎn
没有睡着，感觉很不舒服，昨天甚至都没有办法好好吃晚

fàn 。 wǒ yì zhěng wǎn dōu zài dān xīn mào zi huì diào xià lái 。 nǐ men néng bù néng tíng zhǐ zhè
饭。我一整晚都在担心帽子会掉下来。你们能不能停止这

zhǒng zhuō nòng bié rén de xíng wéi
种捉弄别人的行为！”

hā hā shì shén me duì nǐ zào chéng zhè me zāo gāo de yǐng xiǎng ya lú kè
“哈哈，是什么对你造成这么糟糕的影响呀？”卢克

xiào zhe wèn dào
笑着问道。

shì shén me méng dí gèng shēng qì le “ hái bú shì
“是什么？！”蒙迪更生气了，“还不是

yīn wèi zhè dǐng pò mào zi tā yì bǎ chē xià tóu shàng de mào zi
因为这顶破帽子！”他一把扯下头上的帽子

rēng dào dì shàng tiào shàng qù bù tíng de cǎi
扔到地上，跳上去不停地踩。

kàn lái nǐ hái shì méi yǒu nòng qīng chu zào chéng zì jǐ zāo gāo zhuàng
“看来你还是没有弄清楚造成自己糟糕状

kuàng de zhēn zhèng yuán yīn sōng shǔ dài bǐ shuō dào
况的真正原因。”松鼠黛比说道。

péng you zhēn zhèng yǐng xiǎng nǐ de shì yā lì jù zuǐ niǎo qiáo
“朋友，真正影响你的是压力！”巨嘴鸟乔

zhì shuō dào “ zuì jìn nǐ yì zhí dōu shēng huó zài jù dà de yā lì zhī
治说道，“最近你一直都生活在巨大的压力之

xià nǐ zǒng shì pǎo dōng pǎo xī máng zhè máng nà nǐ de nǎo dai
下。你总是跑东跑西，忙这忙那。你的脑袋

lǐ zhuāng mǎn le tài duō de shì qing zhēn zhèng yǐng xiǎng nǐ de bìng bú shì
里装满了太多的事情，真正影响你的并不是

nà dǐng mào zi ya nǐ dào dǐ zěn me le
那顶帽子呀。你到底怎么了？”



méng dí zhè cái yì shí dào péng
蒙迪这才意识到，朋

you men bú shì zài zhuō nòng tā ér shì
友们不是在捉弄他，而是

xiǎng tōng guò mào zi bāng zhù tā zhǎo dào fáng ài yǐng
想通过帽子帮助他找到妨碍影

xiǎng tā de zhēn zhèng yuán yīn tā duì péng you men dào qiàn
响他的真正原因。他对朋友们道歉，

rán hòu shuō dào wǒ gāi zěn me zuò ne wǒ de gōng zuò
然后说道：“我该怎么去做呢？我的工作

qīng dān shàng yǒu nà me duō de shì qing yào shàng xué yào zhǔn
清单上有那么多的事情：要上学；要准

bèi kǎo shì yào xún zhǎo xīn fáng zi bān jiā zài sēn lín bào shè nà
备考试；要寻找新房子搬家；在森林报社那

lǐ yǒu yī fèn jiān zhí mā ma jiào wǒ bāng zhù zhào gù dì dì bà ba
里有一份兼职；妈妈叫我帮助照顾弟弟；爸爸

yào wǒ nǚ lì xué xí wǒ jiǎn zhí bù zhī dào gāi zěn me bàn le
要我努力学习……我简直不知道该怎么办了。”

nǐ cháng shì guò shǐ yòng shí jiān guǎn lǐ jì qiǎo ma dài bǐ wèn
“你尝试过使用‘时间管理’技巧吗？”黛比问。

yòng guò méng dí huí dá dào wǒ zài shí jiān guǎn lǐ fāng miàn bìng méi yǒu tài
“用过。”蒙迪回答道，“我在时间管理方面并没有太

dà wèn tí wǒ zǒng shì nǚ lì jí shí wán chéng gè xiàng gōng zuò wǒ miàn lín de wèn tí shì
大问题，我总是努力及时完成各项工作。我面临的问题是

shì qing zǒng shì wú qióng wú jìn gōng zuò qīng dān zǒng shì hǎo cháng hǎo cháng ér qiě měi xiàng gōng
事情总是无穷无尽，工作清单总是好长好长，而且每项工

zuò kàn qǐ lái dōu fēi cháng zhòng yào
作看起来都非常重要。”

qiáo zhì shuō de duì lú kè shuō dào nǐ shì yā lì tài dà le
“乔治说得对，”卢克说道，“你是压力太大了，

wǒ xiǎng nǐ xiàn zài xū yào de shì xué huì rú hé shū huǎn yā lì
我想你现在需要的是学会如何舒缓压力！”





“shì de , wǒ dí què yà lì hěn dà , ” méng dí shuō

dào , “shì bú shì yǒu shén me yào wù wǒ fú yòng hòu jiù kě yǐ

fàng sōng le ? ” “dāng rán bú shì la ! ” lú kè

yáo yáo tóu , “yǒu xiē fāng fǎ shì jué duì bù kě

yǐ yòng lái shū huǎn yā lì de . ”

首先，酒精、毒品和药物是最不能接触的。

有压力时，也不要远离朋友。



靠吃很多食物或者饥饿来减压是没有效果的。



咖啡因、尼古丁也要排除。



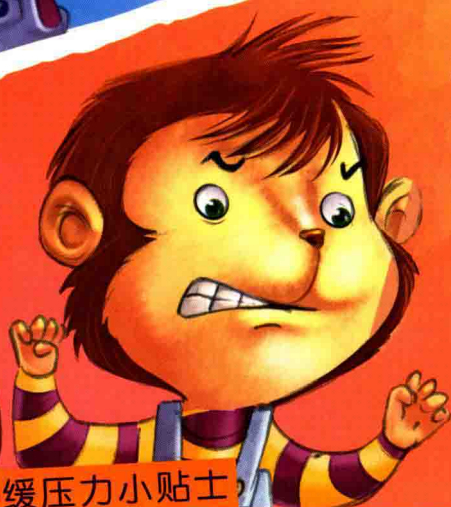
过量睡眠对减缓压力没有帮助。



不要选择逃避问题。



不要通过发脾气来发泄压力。



用拖延的方式也毫无用处。



舒缓压力小贴士

小朋友，舒缓压力最好的方法是：直接面对压力，解决掉造成压力产生的原因。要学会用乐观的态度去看待压力，用积极正面的方法去缓解压力。

大量看电视、玩游戏也不会有效果。





从照顾好自己的身体开始。

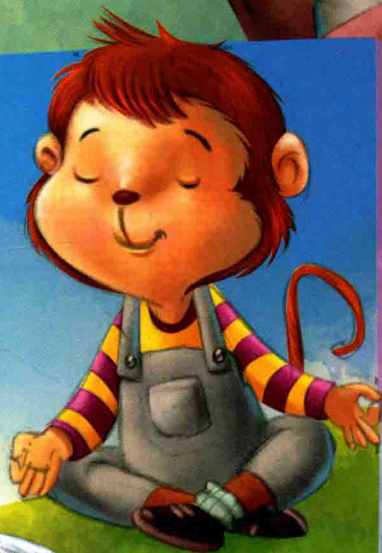
那么，我要怎么做呢？



保持健康、营养均衡的饮食。



有规律地进行体育锻炼。健康的身体可以更好地帮助对抗压力。冥想、瑜伽、有氧锻炼都可以帮助舒缓压力。



保持充足、安稳的睡眠。条件允许的话，来个短暂的午休。



进行身体按摩也会有很棒的减压效果。



保持积极的态度，对自己的能力要有自信，同时也要提醒自己：我不是超人，我不能一下子做完很多事情。



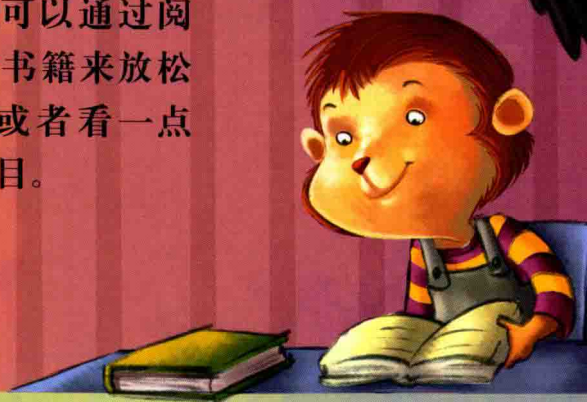
同时还需要充实自己的思想。



花点时间欣赏大自然，或者陪伴自己的宠物，享受它们带给自己的乐趣。



也可以通过阅读优秀书籍来放松大脑，或者看一点喜剧节目。



培养一点兴趣爱好，例如欣赏音乐或者画画。



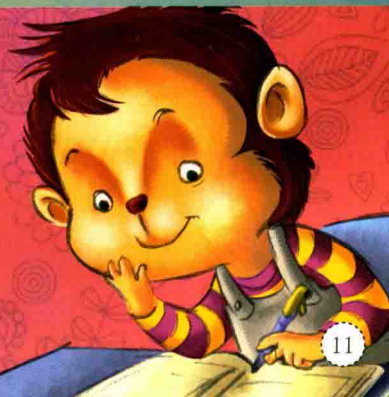
多和朋友、亲人还有喜欢的人相处。



散步、泡澡和熏香也可以帮助放松身心。



保持写日记的习惯，记录下自己面对压力时产生的各种感受。



第一，要学会避免压力。

学会拒绝别人，对自己能够处理的事情设定一个限度。任何时候都准备好事项处理清单，不要做清单之外的工作。

我明白了！不过，即使我知道了怎么去舒缓压力，我还是要面对那些给我造成压力的问题和困境。

尝试改变环境。如果某件事情对你困扰很大，那么尝试改变处理这件事情的方式。例如：如果长长的纸张工作清单会让你感觉压抑，那么尝试使用网络清单看看。

远离那些给自己造成不必要压力的人。不要加入到无用的讨论中去，那会让你的情绪更加糟糕。



A cartoon illustration of a giraffe and a rabbit. The giraffe, with orange and brown spots, is wearing a blue t-shirt and has its mouth open as if speaking. A speech bubble originates from its mouth. The rabbit, which is light blue with long ears, is wearing a red cap, an orange shirt, and red overalls. It is standing next to the giraffe, looking up at it. The background features green foliage and a pinkish-purple sky.

你说得对！这里有四条建议或许可以帮助你。第一和第二条建议是关于“改变问题或困境”的。

第二，如果没有办法避免压力，就尝试去改变压力。

多和别人讨论、分析那些给自己造成压力的人、事、物，说出自己的处境。

明确自己的观点、态度，但是不要表现得太强势。表明自己的立场，但是不要发脾气。

做一件事时，如果一时困难太大，可以换另一件事先做。例如：写作文时若一时写不出来，就先去运动一下，或先学学英语。

使用好“时间管理”技巧。根据紧急程度和重要程度给工作任务分类，永远优先处理那些既紧急又重要的事情。

第三，学会适应有压力的环境。

多发现事物好的一面。例如：搬家会很麻烦，但是去到一个新环境，也可以为自己的成长带来很多新体验。

用长远的眼光去分析有压力的环境给自己造成的各种影响。如果从长远来看，那些压力对自己有好处，并且很重要，那么这种环境是值得自己花费时间和精力去适应的。

尝试灵活调整自己的做事标准。例如：当你有大量的工作要完成时，不要追求每件事都做到“非常好”，学会适当接受“还可以”。

学会寻求帮助。不用担心，别人帮助分担工作不会分走你应得的荣誉。

