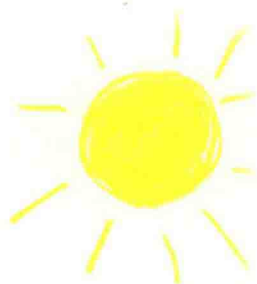


Trauma-Proofing
Your Kids

[美] 彼得·莱文 著
[美] 玛吉·克莱恩 著

李菁 译



让孩子 远离伤害

父母如何培养
自信、快乐、坚毅的孩子



美国亚马逊
排行榜推荐图书

儿童心理创伤
预防指南



治愈创伤 减压游戏
步骤详解 简单实用
树立自信 健康成长

教会孩子大声说“不！”

本书被读者评为“每位父母都应该拥有的一本书”！

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子远离伤害：父母如何培养自信、快乐、坚毅的孩子 /
(美) 莱文, (美) 克莱恩著; 李菁译. —北京: 金城出版社,
2016.1

书名原文: Trauma-Proofing Your Kids

ISBN 978-7-5155-1313-3

I. ①让… II. ①莱… ②克… ③李… III. ①儿童心理学 IV. ①B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 272036 号

TRAUMA-PROOFING YOUR KIDS By PETER A. LEVINE, MAGGIE KLINE

Copyright © 2008 BY PETER A. LEVINE, MAGGIE KLINE

This edition arranged with NORTH ATLANTIC BOOKS

Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright © 2016 GOLD WALL PRESS

All rights reserved.

本作品一切权利归 **金城出版社** 所有, 未经合法授权, 严禁任何
方式使用。

让孩子远离伤害：父母如何培养自信、快乐、坚毅的孩子

作 者	(美) 彼得·莱文 (美) 玛吉·克莱恩
译 者	李 菁
责任编辑	丁洪涛
文字编辑	刘艺炜
开 本	787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张	16
字 数	150 千字
版 次	2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷
印 刷	三河市鑫利来印装有限公司
书 号	ISBN 978-7-5155-1313-3
定 价	32.00 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区利泽东二路 3 号

邮编: 100102

发 行 部 (010)84254364

编 辑 部 (010)64210080

总 编 室 (010)64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

本书点评

“彼得·莱文和玛吉·克莱恩这两位作者帮助家长充分认识到了儿童可能会面对的各种创伤。我自己童年时也有过创伤，接受过不少创伤治疗，使用了书中提供的一些简单易行的方法之后，我感受到了从未有过的放松和平静。希望你们跟我一样也喜欢这本书。”

——维莱特·奥克兰德博士，《儿童之窗：
青少年和儿童的格式塔疗法》和
《隐秘的宝藏：带你领略儿童自我》作者

“如果你一直以来都在思考如何为儿童崎岖波折的人生道路指引方向，本书就是天赐的指明灯。”

——桑德拉·布拉克斯利，《身体自己知道》作者之一

“对于每位家长和老师来说，本书都是必读书籍，有助于我们更好地理解儿童成长的每个阶段，帮助家长更恰当，也更敏感地应对儿童成长的每个阶段。本书是一部开创性的作品，意识前卫，获得了前所未有的成功。”

——米拉·罗斯伯格在前言中说



“《让孩子远离伤害》一书告诉家长及所有成人如何帮助创伤儿童。经历创伤是生活中不可避免的一部分，明白这一点后，我们所有人还是要学会如何应对生活中不可避免的创伤。”

——荣·斯科拉基斯，体育教练、家长和祖父

“非常优秀的作品，完全抓住了受创伤儿童的感受，同时让我们更加理解儿童从创伤中恢复的天然能力，也促进了儿童这种能力的发展。本书情感丰富，字里行间充满智慧，能让读者对儿童和对自己关心的人有更清晰、更深入的理解和认识。”

——约翰·斯图尔特博士，

《短暂休息之外》作者，MSE/MHC医疗主任，

缅因医疗中心儿童精神专科医生，

公立学校顾问

“就独创性来说，有些书打破了常规；相比《儿童眼中的创伤》一书来说，本书不仅打破了常规，甚至更进一步地建起了自己的学说，让所有关心儿童健康和幸福的人都受益匪浅。”

——盖博·梅特，医学博士，《坚持守护孩子：

为什么父母必须比孩子的朋友更重要》作者

“我在本书中找到十分行之有效的方法，能够帮助儿童重新焕发活力、缓解症状，帮助培养儿童面对未来创伤的韧性。我多希望9·11事件后，红十字会将我派驻在华盛顿的五角大楼特殊应对小组时，我就掌握了这里面的所有技巧。”

——丽萨·R·拉杜，社会工作硕士，独立社会工作者，
爱荷华大学全国灾害死亡研究所资深顾问
(创始人及研究所前所长)

“本书是难得的佳作，所有人都可以将这本书作为珍贵的礼物馈赠给朋友、同事、父母、亲属和所有关心儿童的人。这是我们心目中的年度最佳图书。”

——科学防范暴力国际协会

“没有什么比教会我们的孩子如何解放与生俱来的心理韧性、正视创伤、回归平静更重要的了。我很感激作者用他们优秀的作品改变了一些儿童的一生。”

——帕珀尔·布莱克，加州大学伯克利分校
学生发展办公室项目主任

致 谢

谨将此书献给我的教子雅各布、雅达和奥西恩。能够走进你们的生活，陪伴你们从出生走到童年、少年、青年，这段经历是我无比珍贵的礼物。你们，还有许许多多在这一路上遇到的孩子们教会了我什么是创伤、什么是治愈，这些课程比全世界所有的教科书都更加详细、更加有用。此书是献给你们的。书里有我深深的谢意，也有我最热诚的期望——期望我能将从你们身上学到的一切与所有父母分享，让他们也知道如何引导自己的孩子度过苦难、战胜挫折、迎来人生最终的胜利。我也想向全世界所有孩子致以深深的敬意，你们是世界未来的希望。

我还想感谢我的学生（现在许多已经成为我的同事）。感谢阿娜·杜凡勒，谢谢她在治疗受创伤的婴儿时展现的敏锐观察力；感谢朱莉安娜·杜凡勒（这位年轻的女士正在向演艺和写作道路上努力发展），谢谢她在11岁时画的图画，现在这些图画成了本书的插图；感谢罗琳·海格，谢谢她为本书润色；最后，



非常感谢玛吉·克莱恩——我才华横溢、创意无限的同事——感谢你的帮助和奉献，我欠你实在良多，无法用语言表达。

彼得·莱文

谨将此书献给我的儿子杰克，他教会了我，孩子需要自信、需要欢乐，还需要良好的恢复能力。感谢杰克在生命中遇到挑战时表现出的慷慨的性格、无私的品质和坚强的韧性。

我还想向数年来在公立、私立学校里一起工作过、玩耍过的儿童和青少年表示衷心的感谢，谢谢你们的勇气、开朗、直率和自然流露的感情。你们让我学会了倾听，学会了接受儿童的领导，还学会了不管创伤如何深刻都可以信任儿童先天的自愈能力。最后，我最想感谢的是彼得·莱文，他自创并发展了身体感觉治疗创伤法，帮助我们预防和治疗创伤。他对我的指导，他的智慧、热情、鼓舞和仁爱不仅改变了我的性格，还永久深刻地改变了我的职业生涯。他对儿童的未来设想不仅仅只是愿景，而是可以指导家长一步步跟随的，从而减轻对孩子不必要的伤害。彼得·莱文对所有儿童的博爱和关怀，让我不胜感激。

玛吉·克莱恩

前言

很久很久以前，有一座美丽的王国。

国王十分睿智又和蔼，却在为一件事苦恼：他深爱的女儿今年8岁，聪明美丽，但只要看见狗，甚至只是听见一声狗叫，就会号啕大哭，因此特别不愿意离开宫殿，更从未见过外面的世界。

国王因此下了一道命令：“王国里不许养狗。”于是所有的狗都被驱逐出了王国。然而就算这样，公主的恐惧症还是没有任何改善，王国里其他孩子反而都因为这道命令感到悲伤难过。见到小公主仍不愿离开宫殿，国王只好下了另一道命令：“若有人可以让公主愿意离开宫殿，我一半的王国将归他所有。”

王国的乡下住着一位老巫师和一位女巫：彼得·莱文和他的好朋友玛吉·克莱恩。他们对国王说他们知道如何处理这种情况，在得到国王同意后，他们来到了宫殿，解释了小公主其实深受心理创伤的折磨（小公主4岁的时候曾被狗咬伤过）。巫师和女巫运用本书中的聪明才智治愈了小公主的心理创伤，小公主开始愿意外出



了，没过多久还要求要养一只小狗。看到这一切，国王既惊讶又欣慰。

小公主的恐惧症治好了，举国欢腾。王国里又允许养狗了，全国的孩子又可以与他们挚爱的好友一起玩耍了，但是没有人比小公主更珍爱她的宠物狗。国王对彼得和玛吉说：“现在，王国的一半归你们了。”

彼得和玛吉却说：“我们不需要你的王国，我们心中有自己的王国。我们只想与王国里的父母们都好好谈一谈，将如何不让孩子受到创伤，如何克服创伤的方法教给他们。”国王很惊讶，但也很高兴，说：“没问题！马上就能满足你们的愿望。”国王确实说到做到了。

从此以后这里变成了幸福的国度，这里的孩子不会欺负别的孩子，不会打架，没有人会感到害怕，所有孩子自由自在的学习，也喜爱学习。在这座幸福的国度里，没有战争，也没有性侵害，一代又一代延续下去。

才华横溢的彼得·莱文和玛吉·克莱恩，根据自己长久以来帮助儿童克服创伤的经验，以简单明了的解说、启发性的实践练习和丰富的实例，献上了这本宝贵的礼物。两位作者理论基础扎实，对儿童各个阶段的成长认识全面，两相结合之后的成果令人瞩目。彼得和玛吉不仅对儿童心理有着深入的了解，对父母的心理也了如指掌。两位作者教会我们如何理解和尊重儿童的伤痛、欢乐和恐惧等感情，如何培养一代更加快乐、更加自信、更加具有韧性的儿童、青少年和成人。对于每位家长和老师来说，本书都是必读书籍，有助于我们更好

地理解儿童成长的每个阶段，帮助家长更恰当，也更敏感地应对儿童成长的每个阶段。本书是一部开创性的作品，意识前卫，获得了前所未有的成功。本书虽然有畅想，但也是我们每个人都需知道的常识，单纯又简单。

米拉·罗斯伯格

畅销书作家

纽约布鲁克林区蓝莓治疗中心创始人之一、名誉主席

目 录

本书点评	1
致谢	5
前言	7

第1章

心理创伤：不可避免的生活真相.....001

儿童创伤的真实案例	006
不是只有事件会造成创伤	009
治疗创伤的处方	012
培养心理韧性的处方	014

第2章

不断练习，提高感觉技巧和心理韧性.....017

为受伤的孩子提供适当帮助	019
培养孩子心理韧性的步骤	020
平静的陪伴很关键	022
熟悉自己的身体感觉	024
练习1：注意观察身体的感觉	024
练习2：探索身体感觉，观察身体节奏	029
练习3：与同伴一起体验身体感觉	032



练习 4：制作身体感觉的百宝箱	035
预防创伤的急救办法：步骤详解	038

第3章

诀窍：通过游戏、艺术和儿歌重塑心理韧性.....047

萨米的故事	051
简单 4 步引导孩子通过做游戏治疗创伤	054
讨论 1：如果孩子没有得到帮助，他们会怎样？	059
讨论 2：创伤游戏和治疗游戏有什么区别？	060
通过“假装”游戏为孩子提供更多帮助	063
艺术活动：黏土、橡皮泥、油画和素描	067

第4章

特殊情况的疗法：从坐过山车到被斑马咬伤.....083

意外事故和跌倒的情绪急救	086
帮助受惊的儿童时，进行身体接触的目的	091
安慰疗伤的语言力量	093
练习：体验语言的力量	094
用动物儿歌帮助孩子重拾自信	098
创作治愈故事的实用指南	107
预防医疗手段引起的创伤	109
家长该如何帮助孩子为手术或其他医疗手段做准备	113
在紧急情况下一定要进行的医疗手段	120
手术的可选择性	122
对孩子的疼痛保持敏锐	122
关于校园欺凌和校园枪击案：几句适时的提醒	128

第5章 年龄和阶段：树立自信，健康成长131

对婴幼儿做出回应：有关安全感和信任感的问题 134

刚刚开始学走路的孩子的需求：“我自己来” 135

与3至4岁的孩子进行“拔河比赛” 136

恋母、恋父的4至6岁的男孩和女孩 138

青少年生长发育：我是谁？ 140

第6章 性侵害：减少危险和早期发现143

性创伤的症状 146

降低性伤害的危险性 148

什么是性侵害？ 150

监护人如何帮助孩子在情感上变得坚强 151

建立人际交往界线的游戏练习 161

约会强暴及其他青少年问题 166

第7章 面对父母分居、离婚和死亡：帮助孩子从悲伤中走出来 ..169

悲伤与创伤的症状对比 171

面对父母离婚：保留孩子的整体性 177

讨论：为雅各布设计更快乐的方案 181

帮助孩子度过悲伤期 187

如何处理宠物死亡事件 189

帮助孩子直面悲伤情绪 196

练习：怎样从悲伤中恢复过来 196



第8章

邻里之间的游击战：保护孩子远离恐怖的真实战斗..... 203

医院和医疗中心的改革示范 206

一睹为快——以家庭为中心的示范性儿童医院 211

地区危机干预的经验介绍 217

最新、最神奇的校园危机的事后总结 226

注 释 233

参考文献 237

第1章

心理创伤： 不可避免的生活真相



创伤是不可避免的生活真相，这可真是个坏消息。幸好，还有好消息——心理韧性也是人与生俱来的一部分。简单来说，心理韧性就是我们每个人从紧张、恐惧、无助等情绪的重压下恢复常态的能力。心理韧性经常被比作弹簧：如果你拉伸弹簧再放手，弹簧很自然地就缩回了原来的大小和形状；但是如果弹簧被拉伸了太多次，或者拉伸得太长，最后就会失去弹性。

日复一日的生活不应该让我们，特别是年轻人，失去弹性。相反，通过面对和处理生活中的压力和不顺，我们可以锻炼甚至提高自己的心理韧性。心理韧性强度大的孩子，更加勇敢。勇敢不是冒险，而是在逐渐成长、探索世界的过程中，在面对坎坷和矛盾时，仍然满怀热情，用更加开放、更加具有求知欲的态度面对生活。

心理韧性强度大的孩子不会将自己封闭起来，而是以开放的态度面对生活的各个方面。他们乐于接受玩伴，喜欢分享快乐，同时也知道对错的界线在哪里，知道如何守护自己的私人空间和物品。这样的孩子擅长用符合自己年龄的方式表达自己的情感，与人沟通和交流。尤其在面对坎坷和不顺时，心理韧性强度大的孩子潜力无限，令人惊叹，他们能够轻松地处理这些坎坷和不顺。这样的孩子快乐、有活力，连成人都会羡慕。他们面临的唯一挑战就是有可能造成创伤的意外事故。接下来我们来看一下生活中有哪些情况会让孩子做出剧烈的反应。