

儿童情绪管理与性格培养绘本

(美) 弗兰克·J·希洛 (Frank J. Sileo) 著
(美) 詹妮弗·若芙茵 (Jennifer Zivoin) 绘
武思文 译



别着急，停下来

通过正念练习提升专注力

A World of Pausabilities: An Exercise in Mindfulness



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

658

儿童情绪管理与性格培养绘本

别着急，停下来

通过正念练习提升专注力

A World of Pausabilities:
An Exercise in Mindfulness

(美) 弗兰克·J.希洛 (Frank J. Sileo) 著
(美) 詹妮弗·若芙茵 (Jennifer Zivoin) 绘
武思文 译



化学工业出版社

·北京·

献给我亲爱的朋友珊迪，感谢你将我带入正念的世界。——弗兰克·J. 希洛

献给奥利维尔、爱丽丝、詹姆斯、富尔顿、艾莉，还有欧文。——詹妮弗·若芙茵

A World of Pausabilities: An Exercise in Mindfulness, by Frank J. Sileo, illustrated by Jennifer Zivoin.
ISBN 978-1-4338-2323-7

Copyright © 2017 by the Magination Press, an imprint of the American Psychological Association.

This Work was originally published in English under the title of: *A World of Pausabilities: An Exercise in Mindfulness* as a publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright © 2017 by the American Psychological Association (APA). The Work has been translated and republished in the **Simplified Chinese** language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the APA. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA.

本书中文简体字版由 American Psychological Association (APA) 授权化学工业出版社独家出版发行。

本版本仅限在中国内地（不包括中国台湾地区和香港、澳门特别行政区）销售，不得销往中国以外的其他地区。未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分，违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号：01-2018-1812

图书在版编目（CIP）数据

别着急，停下来：通过正念练习提升专注力 /（美）弗兰克·J. 希洛（Frank J. Sileo）著；
（美）詹妮弗·若芙茵（Jennifer Zivoin）绘；武思文译. —北京：化学工业出版社，2018.9
（儿童情绪管理与性格培养绘本）

书名原文：A World of Pausabilities: An Exercise in Mindfulness

ISBN 978-7-122-32615-7

I. ①别… II. ①弗… ②詹… ③武… III. ①儿童故事-图画故事-美国-现代 IV. ①I712.85

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第149147号

责任编辑：战河红 肖志明

装帧设计：关 飞

责任校对：宋 夏

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

880mm×1092mm 1/16 印张2 字数30千字 2018年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：19.80 元

版权所有 违者必究

你知道停下来是什么意思吗？





停下来，是指你在某个时刻停一停，留意这个时刻里你感受到了什么、在想什么、在做什么。

停下来，就是活在当下，放松自己。

停下来的方式没有对错之分，所以不用担心会犯错。







有时候，停下来是安静下来，而有时候也可以是动起来。

停下来，会使你的内心平静，让生活变得美好起来。

让我们一起来探索一个停下来世界吧！



深吸一口气，然后缓缓地呼出。
放松肌肉，想象你的肌肉像面团
一样柔软。



去吃美味健康的食物。

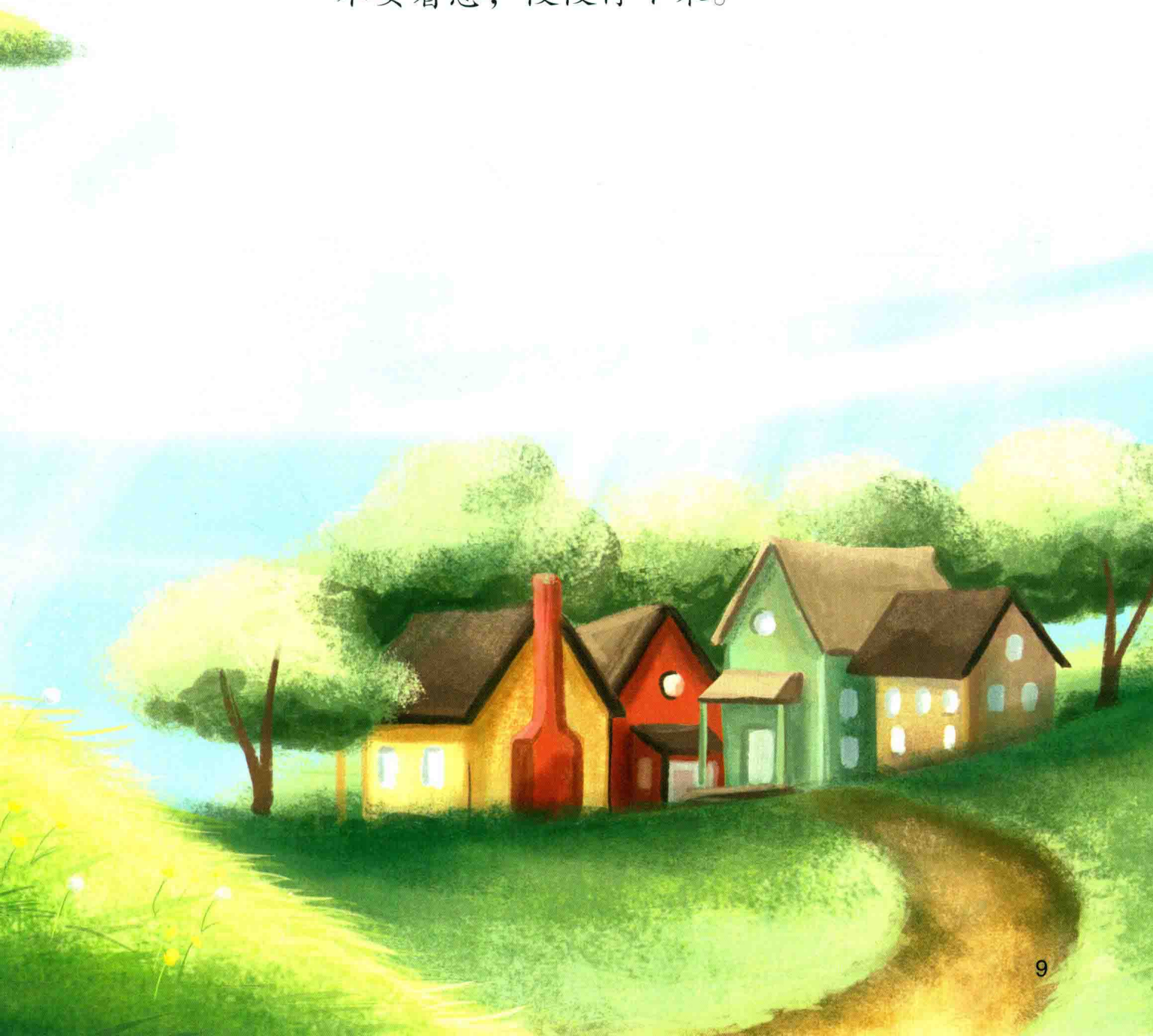
留意此刻它的味道，是咸的
还是甜的？





出去散散步。
在寂静中聆听，
试着不要说话。

让阳光温暖你的身体和面庞。
不要着急，慢慢停下来。





去画素描、油画、水粉画，或者简单地涂鸦。
让自己的身体柔软下来，就像意大利面一样。



穿上你最喜欢的、最舒服的衣服。
动一动脚趾，感受这个时刻。



停下来，对你的身体和大脑都有好处。
下雨时，静静地听雨的声音。



试着不要去挡雨。
感受雨水落在脸上的感觉。

看看水中自己的倒影，给自己一个灿烂的笑容。
微笑会让我们觉得很舒服，那种愉悦的心情可以持续很久。

