



A Mindfulness Program
for Teaching Children and Adolescents to Ease Stress and Difficult Emotions

A Still Quiet Place

孩子压力大怎么办

用正念缓解压力和坏情绪

[美] 埃米·萨尔茨曼 著

蒋春平 译



江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

A Mindfulness Program

for Teaching Children and Adolescents to Ease Stress and Difficult Emotions

A Still Quiet Place

孩子压力大怎么办

用正念缓解压力和坏情绪

[美] 埃米·萨尔茨曼 著

蒋春平 译

AMIE SALTZMAN



江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记：图字 14-2017-0517

图书在版编目（CIP）数据

孩子压力大怎么办：用正念缓解压力和坏情绪 /
(美) 埃米·萨尔茨曼著；蒋春平译.-- 南昌：江西教育出版社, 2018.8

(父母学校书系)

ISBN 978-7-5392-9784-2

I. ①孩… II. ①埃… ②蒋… III. ①压抑(心理学)
—青少年读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 243825 号

版权声明

**A STILL QUIET PLACE: A MINDFULNESS PROGRAM FOR TEACHING CHILDREN
AND ADOLESCENTS TO EASE STRESS AND DIFFICULT EMOTIONS**

By AMY SALTZMAN, MD, FOREWORD BY SAKI SANTORELLI, EDD, MA

Copyright ©2014 BY AMY SALTZMAN

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS through BIG APPLE
AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright © 2018 Jiangxi Education Publishing House Co., Ltd

All rights reserved.

孩子压力大怎么办

——用正念缓解压力和坏情绪

HAIZI YALIDA ZENMEBAN

——YONG ZHENGNIAN HUANJIE YALI HE HUAIQINGXU

[美] 埃米·萨尔茨曼/著 蒋春平/译

江西教育出版社出版

(南昌市抚河北路 291 号 邮编：330008)

各地新华书店经销

江西省和平印务有限公司印刷

880 毫米×1230 毫米 32 开本 11 印张 字数 186 千字

2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5392-9784-2

定价：46.00 元

赣教版图书如有印装质量问题，请联系我社调换 电话：0791-86710427

投稿邮箱：JXJYCBS@163.com 电话：0791-86705643

网址：<http://www.jxeph.com>

赣版权登字-02-2018-96

版权所有 侵权必究

出版说明

家庭是社会的基本组成部分，也是人生的第一所学校。据《中国教育报》2017年12月14日报道，中国目前有3亿多未成年人家。在当下这样一个经济全球化、社会信息化与价值多元化的世界里，我们面临的挑战都是空前的；特别是技术发展的脚步如此之快，几乎每个人都能在时代的车轮声中本能地感受到威胁。在这种大环境下，父母们面临的挑战也是空前的，除了传统的教育问题，一些具有时代特征的教育问题也困扰着众多家庭：

如何开发孩子的智力？面对爱挑食的孩子我们该怎么办？孩子注意力不集中父母该怎么办？现代儿童和青少年要承受来自家庭、学校及同龄人的重重压力，身为父母的我们如何才能

帮助孩子掌握压力管理的技能、情绪管理的方法，提高自我调节的能力，让他们健康快乐地成长？青春期的孩子有哪些特点、烦恼，身为父母的我们该如何帮助他们？什么时候和怎么样对孩子进行性教育？到底该不该在孩子未成年时就把他们送到国外去学习？发光的屏幕科技对孩子的大脑发育有哪些影响，我们该如何帮助孩子戒掉屏瘾？……

不仅是子女教育问题，还有家庭关系、夫妻关系等诸多问题也困扰和冲击着人们焦虑不安的心灵。迅速变化的社会，带来越来越多的不确定性，这就要求现代人特别是为人父母者需要不断地学习。

家庭教育最终要走向自我教育。家长通过自我教育，维系好夫妻感情，营造出和谐的亲人关系，其乐融融的家庭环境，这是教育好孩子的一个基本前提；如果通过学习能在脑科学、认知科学、发展心理学和教育学等科学的基础上做到真正的科学养育，那么就可以养育出身心健康的孩子，并为孩子未来的良好发展打好基础。

我们希望通过出版国内外专家学者的关于家庭建设、婚姻经营、亲子教育方面的书籍，为父母读者们带来一些启发，并在一定程度上提供有益的指导，帮助父母们更好地进行自我教育，于是我们精心策划了这套“父母学校书系”。书系将甄选

国内外心理学、神经科学、教育学、认知科学等领域的权威专家和学者之图书作品，在这些作品中他们将与读者分享其多年的研究成果，以及经过实践检验行之有效的方法。希望这套书能成为父母自我教育的参考书，也提醒父母们在为孩子提供“面向未来的教育”的同时，为人父母者能起到表率作用：拥抱这个变化的时代，与时俱进；与孩子一起不断学习，共同成长。

编者

2018年5月

目录

推 荐 序	001
本书简介	007
一 为什么要将正念介绍给年轻人?	015
二 找到你的路: 教学与指导方法	045
三 分享“安静的一角”	053
四 第1课 吃一口, 呼吸一下	083
五 第2课 重新开始	109
六 第3课 思想观察和非友善思维	123
七 第4课 情感与不愉快经历	143
八 第5课 回应与反应: 黑洞与不同的出口	169
九 第6课 回应与沟通	193

十	第 7 课 沟通与爱	215
十一	第 8 课 呼气的结束	243
十二	准备好了吗？与孩子们拜访“安静的一角” 所需的素质与能力	255
十三	提示及注意事项	269
十四	同时向家长和儿童教授正念	285
十五	最新的学术观点及研究	293
	附录 A 展示或宣传正念	315
	附录 B 课程大纲	322
	参考文献	329
	致谢	335

推荐序

我们的儿童是我们最宝贵的财富，但他们自己拥有的财富却被隐藏了，有待挖掘。父母、老师及全人类的工作就是引导他们发现自己生来就有的不朽财富和不衰光芒。

如果你关心儿童，想要开发他们的深层遗产，发展他们与生俱来的直接理解身体、头脑和内心的能力；使他们学会做出更加明智的选择；培育能让他们在这个世界上占据一席之地的资源，那么请打开这本书，直接体会埃米·萨尔茨曼博士所要传递给我们的东西。

据了解，美国儿童承受的压力正在上升。大部分的压力是有害处的，会夺走我们国家最宝贵的财富：生机勃勃、充满热情的年轻人。有数据明确揭示出：与1980年相比，2010年美



国儿童面临的情况更加糟糕。根据儿童保护基金会发表于2010年的一份名为《美国儿童现状》的报告，在工业国家中，美国的国内生产总值、卫生经费支出，亿万富豪的数量排名均是第一。同时，15岁儿童的数学和科学分数排名却很不堪。在童年贫困、枪支暴力和青少年出生率方面排名最后。每1秒就有一个儿童被停课；每11秒就有一名高中生辍学；每20秒就有一个学生受到体罚；每3个小时，就有一个儿童或青少年被枪杀；每5个小时，就有一个儿童或青少年自杀；每6个小时就会有一个儿童或青少年死于虐待或疏于照顾。

面对这些事实，我们可以否定其存在，感到不堪重负，麻痹自己，也可以行动起来。身为一位母亲、医生、科学家和老师，埃米·萨尔茨曼明智地选择了行动。她通过辛勤的劳动创造出了一种全新的观点和方法，教导儿童们专注于目标，参与他们所见、所感、所知的事物并待之以善意。如同她之前的伟大教育家们那样，埃米致力于帮助我们的儿童在生活中开展探险，从而不断提高专注于生活的能力。

埃米将正念解释为“全人类都具备的带着善意和好奇心集中注意力的一种能力。”请注意是要带着善意和好奇心。我猜对于我们大部分人来说，当我们的父母或老师劝告我们“集中注意力”时，他们没有将“善意和好奇心”包括在内。但有了

这几个字，事情就会大不一样。这是一段埃米和一个四年级学生的对话（对话前的一个星期内发生了很多不愉快的事情），我们从中可以看到埃米那典型的充满友善和好奇心的方法，以及娴熟从事这份工作的精妙之处。

埃米：好，安吉拉。什么事让你不开心啦？

安吉拉：我想和朋友出去玩儿，但是妈妈让我先把房间打扫好。

埃米：是啊，不能做自己想要做的事情会让人不开心的。你现在怎么想？

安吉拉：我讨厌妈妈。我妈妈真小气。她从来不让我做自己想做的事情。这不公平。

埃米：你能意识到这些非常好，你想到了很多。那么你都有哪些感受呢？

安吉拉：我又愤怒又伤心。

埃米：其他的呢？

安吉拉：实际上，我也生自己的气，因为妈妈之前给我说过要打扫房间，但是我给忘了。

埃米：非常好的想法。有时候，和反思自己的选择相比，迁怒于他人容易多了。当所有的思想和情绪翻腾的时候，你的



身体发生了怎样的变化？

安吉拉：呃，我胳膊和手臂有点绷紧，脸有点扭曲和狰狞。

埃米：安吉拉，谢谢你勇敢分享自己的经历。还有其他人想要分享不愉快的事情吗？

如你所见，交流会上分享的很多东西对安吉拉（和她的同学们）目前和未来的生活都是很有帮助的。埃米帮助安吉拉仔细体会经历过的思想、情感和身体感知，以此帮助安吉拉认清自己经历的真实面目。

为什么这很重要？因为研究表明控制冲动和情感的能力对儿童的行为有着巨大的影响。科学研究表明：与智商（IQ）、入门级阅读或数学分数相比，自我调节的能力似乎与学术成绩的联系更加紧密，并且自我调节训练还可以有效降低学业不佳的概率。

正念似乎有助于人们提升管理能力（即自我调节的能力），提升情商，同时还鼓励换位思考，因此能够培养共情和同情行为的能力。

更多的科学研究帮助我们理解正念在我们儿童生活中的作用，已经有初步的证据表明正念有很多积极的益处。

我们要记住正念并不是宗教，它是一种通过刻意教授全人

类都可习得的一种能力。事实上，正念训练是非常具有美国特色的。我们美国伟大的教育家约翰·杜威说过“一盎司的体验好过一吨的理论”。埃米了解这一点。她的课程和解说一遍又一遍地强调了这一观点。实际上，埃米正在要求她所教授的学生从概念转向具体可见，从而展开自己的生活。安吉拉的故事就是现实生活中一个真实的例子。作为埃米的学生，现在，安吉拉有机会去进一步理解自己的行为，从而开始改变自己对外界的反应。对于我们来说，还有什么动因比认识和塑造自己的生活更好了？

这本书表达了我们对儿童及他们珍贵生命的深深尊重。它是一张地图，指引我们把正念更加全面地应用到教学、社区和儿童的家庭中。尽管我们的出发点是好的，但也可能会辜负儿童们对我们的深深信任。了解得越深，我们就会做得更好。他们的光芒与美好有待我们去持续地培育。

埃米正是我们的领路人。

萨奇·桑托莱利

教育学博士、文学硕士、医学教授、正念减压诊所主任
麻省大学医学院医学、保健与社会正念中心常务董事

本书简介

本书对课时八周的“安静的一角”正念训练课程提供了详细的一步步的指导，意为为同行和朋友搭建沟通渠道，便于他们和年轻人分享正念训练方法。在我们的交流中，当我们探讨与儿童和青少年分享“安静的一角”（也被称之为觉知）和正念训练的多种方法时，我们会挑战 and 激励彼此。

本书的宗旨在于帮助老师、学校辅导员、治疗师、内科医生、教练员、医务辅助人员和父母——任何与青少年工作、玩耍、生活在一起的人以及关心青少年的人——将已在科学上被证实的、有益的正念训练介绍给年轻人。因为组建团体是与青年人分享正念的最普遍的形式，本书将着重笔墨于团体训练。然而，书中介绍的那种方法在很多场景中都是适用的，无论是在朴素



简陋的治疗室，还是破瓦硬砖堆砌的学校，亦或是起居室内舒适的沙发上。这本书适用于那些和你一样，坚持做日常正念训练（或愿意培养这一能力的）和深爱年轻人的那些人。

“安静的一角”这个词包括多个维度的正念。生理方面，它指的是安静与静止的感觉，那种呼与吸之间的短暂停留。此时此地，如果你可以花一点时间感知一下你的呼吸，你就可以找到这个“安静的一角”。看你能否感觉到存在于呼与吸之间的那个“安静的一角”。

当儿童和青少年训练自己将注意力集中在呼吸上，在每次呼吸之间的停顿处休息时，他们就体验到了自己体内那种自然、踏实的安静与静止。随着时间的推移，他们发现自己能感知到呼吸，可以在“安静的一角”休息，还能把善意和好奇心带入到自己的思想、情感、身体感知、冲动和行为中，带入到和别人进行互动的过程中。最终，对内部与外部世界的观察会帮助年轻人做出更健康、更明智、更具同情心的选择，尤其是当他们碰到典型的日常挑战时——如操场上的恶霸、数学难题，或能使他们做出危险行为的诱惑。

对成年人来说，“安静的一角”可以被理解为正念或单纯的、富有同情心的连续不断的觉知。你在阅读本书的过程中会发现每一章的内容都将在这些词汇的基础上展开，更为重要的是，



其基础也是年轻人日常生活中对“安静的一角”和正念的体验与应用。

这本书针对4到18岁不同年龄段的儿童或青少年，并且也为治疗师和父母提供了针对单个儿童的个人方法。萨尔茨曼和戈尔丁于2008年研究证明：这本书中的训练方法可以减轻学生们的焦虑。他们的书面研究报告称参与了该课程的儿童们说自己变得更加冷静、注意力更加集中，对家庭作业和考试感到的压力也减小了。更重要的是，他们也说自己没有那么情绪化了，对自己和他人的同情心也增加了。

本书的理论基础借鉴自乔·卡巴金、萨卡·圣雷利和他们的同事在医学、卫生保健和社会正念中心取得的研究成果。然而，本书中的课程内容——同时也应用在我的医室及各类课堂中——则是基于现实生活中我作为全科医生、妻子、母亲、正念老师、运动员、诗人的经历，还基于我在光恩培训学校里长期学习本体论（即研究本质的哲学）的结果。请探索并相信自己的生活经验，并把自己所知的一切分享给他人，并和他们一起分享“安静的一角”这个课程。