



父母和孩子共同的情绪管理书

让孩子幸福一生的 30个情绪管理游戏

美国常春藤联盟的最佳子女教育法



尚真儿 著

适合3-15岁孩子及其父母

玩具是孩子的单词
游戏是孩子的语言



耶鲁大学儿童心理咨询专家
精心挑选的30个亲子对话游戏

Relating Emotions
Healthy Child

Effective Coaching For
Parents and Children



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

让孩子幸福一生的 30个情绪管理游戏

美国常春藤联盟的最佳子女教育法

尚真儿 著



Raising Emotionally
Healthy Child



Emotion Coaching For
Parents and Children

图书在版编目(CIP)数据

让孩子幸福一生的30个情绪管理游戏：美国常春藤联盟的最佳子女教育法 /

(美) 尚真儿著；李连姬译.

—北京：中国青年出版社，2012.11

ISBN 978-7-5153-1094-7

I. 让… II. ①尚… ②李… III. 情绪 - 自我控制 - 儿童教育 - 家庭教育

IV. ①B842.6 ②G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 230372 号

행복한 놀이대화 Raising Emotionally Healthy Child : Emotion Coaching For Parents and Children By 상진아 尚真儿

Copyright © 2011 by 상진아 尚真儿

All rights reserved.

Simplified Chinese Copyright © 2013 by CHINA YOUTH PRESS

Simplified Chinese language edition arranged with RH KOREA CO.LTD (Random House Korea INC) . through Eric Yang Agency Inc.

All rights reserved.

让孩子幸福一生的 30 个情绪管理游戏： 美国常春藤联盟的最佳子女教育法

作 者：[美] 尚真儿

译 者：李连姬

责任编辑：程旭辉

美术编辑：张 建

出 版：中国青年出版社

发 行：北京中青文文化传媒有限公司

电 话：010-65516873/65518035

网 址：www.cyb.com.cn www.diyijie.com

制 作：中青文制作中心

印 刷：北京中科印刷有限责任公司

版 次：2013 年 1 月第 1 版

印 次：2013 年 1 月第 1 次印刷

开 本：880×1230 1/32

字 数：160 千字

印 张：8

京权图字：01-2012-6055

书 号：ISBN 978-7-5153-1094-7

定 价：33.00 元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动，敬请广大读者协助举报，经查实将给予举报者重奖。

举报电话：

北京市版权局版权执法处

010-64081804

中国青年出版社

010-65516873

010-65518035

目录

前言 请聆听孩子的肢体语言 • 007

家长行为检测表 • 010



第一章

“简单有用”——对游戏感到吃力的家长行动起来

睡觉的孩子比玩耍的孩子看起来可爱 • 017

跟孩子游戏变得有趣了——游戏对话的可能性 • 019

无法调节情感的孩子们 • 020

进行游戏对话的5个关键词——回应、满足、跟随、客观、包容 • 021

家长进行游戏对话应具备的基本姿态 • 023

第二章

“不再害怕”——消除孩子恐惧的游戏对话法

关于恐惧给家长的建议 • 033

超级英雄——培养克服恐惧的能力 • 041

画恐怖的梦——主动解决问题 • 049

提前体验——提前体验恐惧，减少不安 • 055

电梯呼吸——缓解身体的紧张 • 060

装饰T恤衫——积极应对恐惧 • 064

第三章

“心里很痛快”——消除孩子愤怒的游戏对话法

关于愤怒给家长的建议 • 071

- 愤怒的姿态——一生气马上知道自己的情绪 • 079
- 肥皂泡泡呼吸——发火时可以平复心情 • 084
- 愤怒的盾牌——理解生气的原因 • 092
- 怪物技术——自觉调节愤怒情绪 • 099
- 甩掉愤怒——不是硬忍着而是理智地平复情绪 • 105

第四章

“虽然伤心但会好起来的”—— 减少孩子悲伤的游戏对话法

关于悲伤给家长的建议 • 113

- 拥抱围巾——找到心灵的安慰 • 120
- 加油，我的心灵——承认和接受悲伤 • 127
- 告别仪式——通过仪式治愈受伤的心灵 • 132
- 制作回忆笔记本——将回忆一一记录下来 • 138
- 心灵急救箱——教给你安抚悲伤心情的方法 • 143

第五章

“现在安心了”——减轻孩子忧虑的游戏对话法

关于忧虑给父母的建议 • 153

- 担忧花盆——停止忧虑，保持积极的思考方式 • 158

倾吐心事——放下心理包袱并一一应对 • 164

放飞心事的气球——学习多种对策，提高问题解决能力 • 169

垃圾桶技术——睡前清理忧虑 • 174

像侦探一样思考——将忧虑变成积极的想法 • 181

第六章

“爸爸妈妈，我爱你”——

培养儿女家庭关爱的游戏对话法

为建立美满家庭给父母的建议 • 189

拍摄全家福——通过特别活动做积极体验 • 194

共同完成游戏——通过想象力体验协作 • 201

三种协作游戏——摆脱竞争关系，培养相互合作的精神 • 206

间谍游戏——兄弟姐妹之间的关系从消极变为积极 • 212

我们有一个身体——提高家庭的亲密感和凝聚力 • 219

第七章

“孩子更优秀了”——开发潜能的游戏对话法

关于开发儿女潜能给父母的建议 • 227

好帽子，坏帽子——提醒正确的行动 • 231

梦想储钱罐——培养制定目标的习惯 • 237

围巾的故事——提高注意力 • 241

发气球——培养关怀他人的心 • 246

想法放大镜——培养积极的想法 • 252

前言

请聆听孩子的肢体语言

“不管什么事，只要不如意就会不停地哭闹。”

“一生气就大喊大叫还打人。”

“他一直说害怕，不愿意跟妈妈分开。”

来诊所或咨询所的孩子大部分是被家长拽过来的。家长无法忍受孩子的突发行为，才来寻求外部的帮助。家长从孩子身上发现“问题行为”的那一刻开始就烦恼起来。其实造成这些问题的根源在于孩子的情感，孩子会用身体表达“我现在害怕、生气、担心、伤心”。

孩子用行为表达情感

孩子用行为代替情感的表达，是因为语言表达能力不够成熟。因为不知道如何表达内心的愤怒，所以大喊大叫或者踢别人。伤心却不知如何去表达悲伤，所以会突然哭泣，但是家长没有注意到孩子发出的信息，而是用“不要哭”等语言责备孩子表现出来的行为。

请我们家长回顾一下我们小的时候。当我们生气发脾气时，心灵受到伤害流泪时，为了避开感到恐惧的情景望而却步时，我们听到的是什么？我们同样也被指责说那种行为是“错误的”。我们会无意识地把我们小时候听到的话和看到的行为原封不动地搬来对待孩子。如果我们的父母没有指责我们，而是用“我女儿为什么这么生气啊”“应该

很难过吧”等语言来安慰我们的内心的话，那么会怎么样呢？

我们的行为都是出于头脑的想法和内心的情感。有肚子饿的想法之后，会做出吃饭的行为。有时情绪激动会做出稍微冲动的行为或对瞬间的情绪立刻做出反应。有时生气时会大喊大叫，忧虑袭来不知所措时会感到恐慌。

就算作为成年人，调整情绪也不是容易的事情，因此孩子对此感到困难是理所当然的。当孩子害怕、生气、忧虑、悲伤时，不要指责或数落孩子，而是要理解和抚慰孩子的内心，用“是啊，你有这样的情绪是理所当然的”等语言安慰孩子，孩子会觉得这个世界是舒服安全的。

孩子通过游戏表达想法和情感

游戏治疗权威专家加里博士说：“玩具是孩子的单词，游戏是孩子的语言。”同样的单词因为使用者不同，表现为不同的语言。同样的玩具，因不同的孩子，表现为不同的玩具。游戏是孩子生活中非常重要的因素。对于还对世界感到陌生的孩子来说，游戏成为了他们的小世界。在实际生活中不可能的事情在游戏中会变为无限可能。对孩子来说，游戏既是提前感受现实世界的安全世界，又是激动、有趣、让人兴奋的空间。

其实不只是孩子需要游戏，游戏对于我们成年人来说也是生活中不可或缺的要害。不消除压力而搁置起来，没有释放出来的攻击性能量会在内心里累积，这会表现为攻击性行为。游戏帮助孩子用安全的方法消除压力，孩子通过游戏把没有用语言表达出来而压制在心中的情感表达出来，这样会消除紧张忧虑等情感。父母同样也可以。

此外，游戏所具有的无限可能性和潜力将远远超出这本书的记载，是无法用数量去计算的。为了让其他家庭的父母也体验到我所经历的各种游戏的积极效果，这本书对父母与孩子进行心灵对话的过程以各种游戏的形式进行了详细说明。

家长首先理解自己的情感，才能读懂孩子的情感

各位家长渴望学习能够了解孩子内心的游戏方法和有效的对话方法，但又被“好家长情结”所困扰，我迫切地感到需要有一本书来减轻家长的精神负担，这就是我写这本书的契机。

我认为家长首先理解情感和掌握情感的处理方法是很重要的，家长不能理解自己的情感是不可能读懂孩子的情感的。在咨询过程中对家长的指导是重要的，因此这本书在介绍游戏之前，为了让家长能够了解自己的内心，在书的结构上让家长先读一读家长指导案例——“给家长的建议”。家长通过认识我们之前所沿袭的错误的习惯有哪些，具有哪些偏见并开始改变，才能有效地抚慰孩子的内心。

理解孩子的5种情感——恐惧、愤怒、忧虑、悲伤、关爱

我们所能感受到的情感有很多种，在此书中我们讨论最基本的情感——恐惧、愤怒、忧虑、悲伤，还有家人之间的关爱。

此外，本书还将介绍通过游戏学习和理解帮助孩子克服恐惧、平息愤怒、减少忧虑、消除悲伤的方法，加深与兄弟姐妹、父母的关系，以及以帮助孩子提高自信心、思考力、行为调节能力等丰富的心理游戏为中心的适当的对话方法。希望通过幸福的游戏对话，很多孩子和家长共同成长，得到心灵的安慰，成为一生中有益的经验。

家长行为检测表

《测测您的游戏知识水平》

1. 在涂色游戏中，孩子想用蓝色来涂人的脸庞，_____。

(1) “人的脸不是蓝色的，得用肉色去涂。” 这样去告诉孩子正确的颜色。

(2) “人的脸是什么颜色来着？看看妈妈的脸，你觉得像什么颜色？”
通过这种提问，帮助孩子自觉挑选颜色。

(3) “原来这人的脸是蓝色的。为什么会选择蓝色呢？” 先问孩子的想法，聆听孩子的说明并表示赞同。

2. 孩子拿过来童话书让你给她读的时候，_____。

(1) 你说：“你坐在这儿给妈妈读吧？”

(2) 给孩子读童话书的过程中发现没什么意思时说道：“妈妈觉得这本更有意思，我们来读这本吧！” 然后拿其他的书给孩子读。

(3) “原来想读这本书啊！那我们来看看这是什么故事。” 说着给孩子读她挑选的童话书。

3. 跟孩子一起玩时，_____。

(1) 认为这是教育的延续，希望孩子通过游戏学得多一点，因此最

大限度地多教孩子。

(2) 为了培养孩子的创造性，经常提一些能够刺激其想象力的问题。

(3) 不管什么游戏，在游戏的过程中询问孩子的想法，去聆听和了解孩子的心思。

4. 跟孩子游戏时的声音是，_____。

(1) 安静地说话。

(2) 以兴奋的声音尽量大声地说。

(3) 如果孩子小声说话，就跟着小声地说，孩子大声说话则跟着大声地说，会去迎合孩子。

5. 孩子执意要在屋子里骑自行车时，_____。

(1) 放任孩子做其想做的。

(2) “在屋子里不能骑自行车，不许骑！”训斥后不许孩子骑。

(3) “想骑自行车是吧？那去外面的游戏场骑着玩吧！”指导孩子在户外骑自行车。

6. 你对游戏的想法是，_____。

(1) 为了不让其成为没用的浪费时间的活动，从小开始要以教育性游戏为主。

(2) 去学校会专心学习，因此小时候要充分地游戏。

(3) 孩子通过游戏学习社会性、自我调节能力、忍耐力等很多能力，
因此游戏是孩子生活中的重要要素。

7. 关于父母与孩子的游戏，你觉得_____。

(1) 孩子之间在外面尽情玩耍比跟家长玩更有效果。

(2) 即使很累，家长花时间陪孩子一起玩是最有效果的。

(3) 每天哪怕10分钟，家长与孩子持续地留有一对一游戏的时间是
有效果的。

8. 与孩子游戏时，_____。

(1) 为了让孩子能赢，故意输给他，不伤害孩子的心。

(2) 游戏中孩子输了发火时，告诉他如果这样没有小朋友会跟他玩。

(3) 孩子赢了会表示祝贺，输了会去安慰，从而告诉孩子不管胜败
都可以度过愉快的时光。

9. 孩子用玩具刀或玩具手枪等攻击性玩具扎或攻击他人时，_____。

(1) 因为只是玩具，让孩子拿着玩。

(2) 因为孩子无法区分玩具和实际物品，所以无条件地抢过来不让
孩子玩。

(3) 告诉孩子不能用在人身上，但可以用于坐垫或枕头上。

10. 孩子把想象中的故事说成实际发生的故事时，_____。

(1) 告诉孩子说：“把不存在的事情说成现实生活中发生的事情等于在说谎，说谎是不好的行为。”

(2) 告诉孩子说：“那是在你头脑当中发生的事情，不是现实。”

(3) 因为孩子无法区分想象和现实，认为是自然的现象，聆听孩子想象中的故事，并会说：“啊，想做那个啊！”

评分方法：把答案的数字加起来计算分数

- 10-15分 游戏知识低的家长
- 16-25分 游戏知识一般的家长
- 26-30分 游戏知识高的家长

A. 游戏知识低的家长

你对游戏有很多误解，虽然想跟孩子玩游戏，但往往因为不知道游戏的方法而感到困难。游戏时，把家长的欲望放在首位，期望孩子随着家长的心意，而不是理解孩子的内心。认为游戏应该是教育性的，游戏必须是这样的，因此孩子和家长往往认为游戏时间无趣、无聊、不快乐。

B. 游戏知识一般的家长

你很想跟孩子玩游戏，也付出很大的努力，但往往感到挫折。对孩子的责任感很强，所以试着做这做那，但孩子不去跟从让你感到很郁闷。知道游戏的重要性，为了让孩子体验丰富的游戏而努力收集很多信息。如果站在家长的立场上觉得不合适或者以错误的方式去玩，会不惜指责孩子，因此孩子只能玩一些家长允许的游戏，不能按自己的意愿去玩，往往觉得自己的欲求被拒绝了。

C. 游戏知识高的家长

你具有正确的游戏知识，注重跟孩子的交流，努力了解孩子的内心，不会把家长自己的感受放在首位。即使孩子想做的游戏在家长看来不合适，但家长也会试着先去满足孩子的欲求。孩子表达自己的内心时，不会表示拒绝而是去赞同，并仔细地观察，如果孩子想做，尽量给他创造环境。

第一章

“简单有用”

——对游戏感到吃力的家长行动起来



跟孩子玩游戏，有时会让家长感到疲惫。虽然没有充足的游戏时间，但也不能放任孩子一直自己去玩。如果认为孩子自己玩得很好，因此让他自己一个人玩也是可以的，那么这是大错特错的。游戏不是孩子单纯地消磨无聊时间的手段，而是学习这个世界、为成长做准备而经历的必要因素。此外，还有很重要的一点就是：游戏不在于做多或少，而在于游戏过程中家长与孩子进行怎样的对话。