

Free Spirit

Free Spirit

施完美成长计划丛书

Stress Can Really Get on Your Nerves!

我轻松，我快乐

[美] Trevor Romain & Elizabeth Verdick 著

刘春雁 高晶 译



天津科技翻译出版公司

1200417293



1200417293



Free Spirit

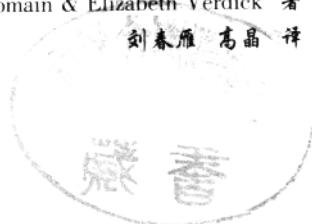
施完美成长计划丛书

Stress Can Really Get on Your Nerves!

我轻松,我快乐

[美] Trevor Romain & Elizabeth Verdick 著

刘春雁 高晶 译



Handwritten initials 'KW'

Handwritten text 'Bee 6'

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2003-69

图书在版编目(CIP)数据

我轻松,我快乐/(美)罗曼(Romain, T.), (美)维迪克(Verdick, E.)
编著;刘春雁,高晶译. —天津:天津科技翻译出版公司,2004. 1

(Free Spirit 超完美成长计划丛书)

书名原文:Stress can really get on your nerves

ISBN 7-5433-1676-5

I. 我... II. ①罗... ②维... ③刘... ④高... III. 儿童心理学 IV. B844. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第079711号

Copyright © 2004 by Free Spirit Publishing Inc.

Simplified Chinese language edition arranged through Amer-Asia Books
Inc. All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in
any manner whatsoever without permission of the Publisher.

授权单位: Free Spirit Publishing Inc.

出版: 天津科技翻译出版公司

地址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电话: 022-24314802

传真: 022-24310345

网址: www.tsttpc.com

印刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

发行: 全国新华书店

版本记录: 850 × 1168 32开本 3.125印张 50千字

2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

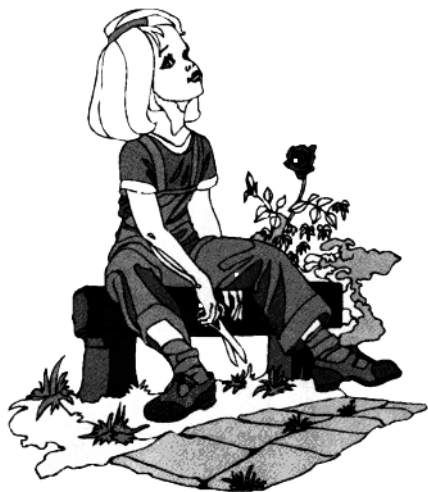
定价: 8.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

目 录

简介(测测你的压力)	1
你的成绩解说	6
压力是什么	7
压力的其他表现形式	10
压力的特征	14
压力对行为的影响	19
压力的来源	28
离奇但真实的故事	33
会产生不良后果的逃避方法	40
一些不太好也不太坏的方法	43
世界上最糟糕透顶的“降压”方法	44
怎样成为一个恐慌修理工呢	53

快速降压法	64
10 步放松法	76
日常预防压力的方法	86
给家长和老师的话	92
作者简介	96



简介

(测测你的压力)

在你看这本书之前,请先做做以下的测试。非常有意思的!你只需回答几个简单的问题,就可以轻而易举地得到高分。

1. 晚上睡觉的时候是不是做过这样的梦:被人追赶;考试试卷发下来,可是一道题也不会做;没穿衣服,赤裸裸地站在一群人面前,等等?是;不是。



2. 是不是一想到要去上学就浑身不舒服,甚至想要呕吐? 是;不是。



3. 是不是有的时候感到有一条大蟒蛇缠在脑袋上？是；不是。

4. 是不是有的时候走在路上，走着走着累了就会感到自己像是坐在一辆自动行驶的机车上？是；不是。



5. 是不是总觉得有干不完的事等着你去？是；不是。



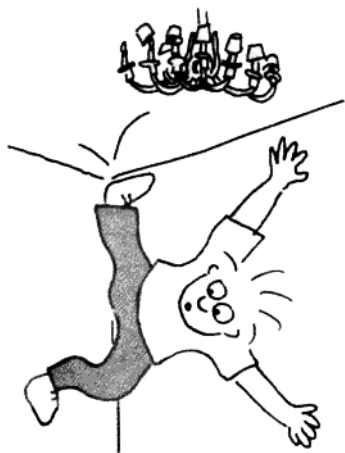
6. 是不是有时候希望有一根魔杖能让身上的压力消失？是；不是。

7. 是不是经常感到紧张，抬不起头来，甚至总把脖子缩进衣领里？是；不是。



8. 是不是有一个绰号叫“小牢骚”？是；不是。

9. 是不是有时候心惊肉跳，感觉心脏就像一个皮球一样，弹来弹去？是；不是。



10. 是不是希望来一个外星人把你带走, 这样就可以从身边的麻烦事儿中解脱出来? 是; 不是。



11. 是不是觉得这个世界变化得太快了，想走出来喘口气休息一下？是；不是。

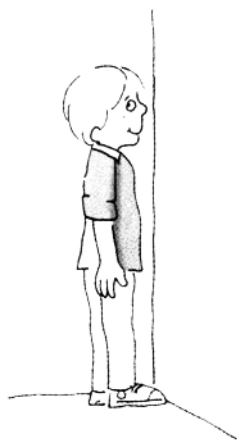


你的成绩解说

如果全部或者大部分的题目你都回答“是”，说明你的压力很大，那么这本书就可以帮助你降降压。

如果只有一部分的题目你回答“是”，说明你有一些压力，不很严重，那么这本书就可以在你感到有压力的那些日子帮助你。

如果全部题目你都回答“不是”，那么只能说明你在撒谎。就请你去墙角罚站，面壁思过吧！（开个玩笑！）



压力是什么

1. 压力是看不见、摸不到的，但却绝对可以感觉得到。

2. 压力是紧张的又一种说法。

3. 压力就是对新事物、可怕的事物或与众不同的事物做出强烈的反应。

4. 压力尤其存在于那些害羞的或总希望自己出类拔萃的孩子中。

5. 压力也是头疼、胃痛的导火索。

6. 大多数的小朋友们，都没有意识到压力也存在于自己的身上。



下面是用来描写压力的一些词汇：

孤独

焦虑

困惑

脾气坏

古怪



爱发怒

兴奋

坐立不安

心情混乱

心惊肉跳

沮丧

战战兢兢



紧张

喜怒无常

恐慌

不知所措



恶心

反常

压迫

惊悚

颤抖

忧虑

不耐烦

不安

深陷不能自拔



不友好

杞人忧天

焦虑不安

压力的其他表现形式

有时候，压力会突然降临到你的身上，就像是有人拿了一大桶水从你的头上泼下来一样。但是有的时候，压力会悄悄地来到你身边，它会慢慢地爬到你的身上，让你总感觉到有点不对劲，可又不知道到底是怎么回事。



然后呢，压力是不会离开你的，它就像是你的家人一样会长期围绕着你。





压力呢,就像人一样,也同样有着自己繁忙的工作任务,它主要负责如下工作项目: