

【美】简·韦尔巴赫 (Jane Waterbach) 伊丽莎白·菲利普斯-赫尔希 (Elizabeth Phillips-Hershey) 著

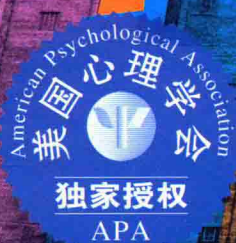
北京市绿色印刷工程
优秀青少年读物绿色印刷示范项目

儿童情绪管理与性格培养绘本

玩转篮球

应对压力的自我训练

Mind Over Basketball



化学工业出版社

儿童情绪管理与性格培养绘本

玩转篮球

应对压力的自我训练

Mind Over Basketball

Coach Yourself to Handle Stress

[美] 简·韦尔巴赫 (Jane Weierbach)

著

[美] 伊丽莎白·菲利普斯-赫尔希 (Elizabeth Phillips-Hershey)

[美] 查尔斯·贝恩 (Charles Beyl) 绘

微笑 译



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

玩转篮球: 应对压力的自我训练 / [美] 韦尔巴赫 (Weierbach, J.), [美] 菲利普斯-赫尔希 (Phillips-Hershey, E.) 著; [美] 贝恩 (Beyl, C.) 绘; 微笑译. —北京: 化学工业出版社, 2014. 6

(儿童情绪管理与性格培养绘本)

书名原文: Mind Over Basketball: Coach Yourself to Handle Stress

ISBN 978-7-122-20393-9

I . ①玩… II . ①韦… ②菲… ③贝… ④微… III . ①儿童文学-图画故事-美国-现代 IV . ①I712.85

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 073388 号

Copyright ©2008 by the Magination Press

This Work was originally published in English under the title of: **Mind Over Basketball: Coach Yourself to Handle Stress** as a publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright © 2008 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。

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: 01-2013-5349

责任编辑: 王 玮 肖志明

特约编辑: 李 征

责任校对: 战河红

装帧设计: 黑羽平面工作室

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×1230mm 1/32 印张2 字数60千字 2014年10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: 12.80元

版权所有 违者必究

目录

第1章

还有比这更糟的吗 8

训练指南 1 什么是压力 12

第2章

篮球式呼吸 15

训练指南 2

做你自己的教练 21

呼吸的力量 22

视觉化：想象的力量 23

第3章

保持冷静 25

训练指南 3 选择你的行为 29

第4章

调换你的频道 32

训练指南 4 与自己积极对话 36

第5章

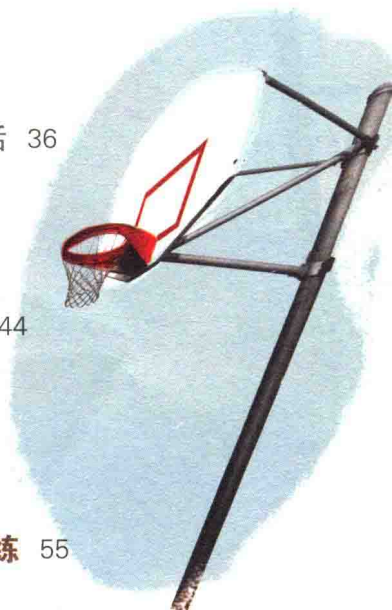
展现你的强项 38

训练指南 5 专注于当下 44

第6章

坚持你的计划 48

独立完成部分 自我抗压训练 55



绿色印刷 保护环境 爱护健康

亲爱的读者朋友：

本书已入选“北京市绿色印刷工程——优秀出版物绿色印刷示范项目”。它采用绿色印刷标准印制，在封底印有“绿色印刷产品”标志。

按照国家环境标准（HJ2503-2011）《环境标志产品技术要求 印刷 第一部分：平版印刷》，本书选用环保型纸张、油墨、胶水等原辅材料，生产过程注重节能减排，印刷产品符合人体健康要求。

选择绿色印刷图书，畅享环保健康阅读！

北京市绿色印刷工程

献给山姆，擅长打密集防守的老兄。

——简·韦尔巴赫

献给鲍勃，他对周遭发生的一切都很关心。

——伊丽莎白·菲利普斯-赫尔希

献给我所有助人为乐的健身伙伴们。

——查尔斯·贝恩

儿童情绪管理与性格培养绘本

玩转篮球

应对压力的自我训练

Mind Over Basketball

Coach Yourself to Handle Stress

[美] 简·韦尔巴赫 (Jane Weierbach)

著

[美] 伊丽莎白·菲利普斯-赫尔希 (Elizabeth Phillips-Hershey)

[美] 查尔斯·贝恩 (Charles Beyl) 绘

微笑 译



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

玩转篮球: 应对压力的自我训练 / [美] 韦尔巴赫 (Weierbach, J.), [美] 菲利普斯-赫尔希 (Phillips-Hershey, E.) 著; [美] 贝恩 (Beyl, C.) 绘; 微笑译. —北京: 化学工业出版社, 2014.6

(儿童情绪管理与性格培养绘本)

书名原文: Mind Over Basketball: Coach Yourself to Handle Stress

ISBN 978-7-122-20393-9

I. ①玩… II. ①韦… ②菲… ③贝… ④微… III. ①儿童文学-图画故事-美国-现代 IV. ①I712.85

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 073388 号

Copyright ©2008 by the Magination Press

This Work was originally published in English under the title of: **Mind Over Basketball: Coach Yourself to Handle Stress** as a publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright © 2008 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。

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: 01-2013-5349

责任编辑: 王 玮 肖志明

特约编辑: 李 征

责任校对: 战河红

装帧设计: 黑羽平面工作室

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×1230mm 1/32 印张2 字数60千字 2014年10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: 12.80元

版权所有 违者必究

亲爱的读者：

这是个关于孩子和篮球的故事，但它不是一本教你“如何打篮球”的手册，而是教你“怎样应对压力”。其实无论球场内外，压力是我们每个人都要面对的。你生活中有哪些压力呢？也许你正努力争取加入球队，或要应付大量作业。可能是家里发生了重大的变化需要你调整 and 适应，又或者你正和一些有恶意行为的孩子做较量。要知道，不管哪种挑战，世上不止你一个人在承受着这些。

在《玩转篮球》一书中，塔克就是这么一个正应对类似压力的孩子。由于父母离异，他不得不搬到新的城市居住。虽然塔克酷爱篮球也有天赋，可他遇上个“恶霸”总是阻挠他进球场，这导致塔克没法准备球队选拔赛。就在他觉得没希望入选时，他的新篮球教练沃尔顿教了他几招，好像还挺管用的。

沃尔顿教练指导塔克如何应对生活里遇到的种种压力。压力让你感觉好像身体里塞了一只巨大的由乱七八糟材质做成的球。这些材质可能是焦虑、伤害、愤怒和对各种糟糕往事的回忆。我们都曾有感到压力的时候。当生活中有太多的压力，我们的身体或精神（通常两者兼而有之）会试图让我们对此有所察觉。可能会头疼或胃疼，会总觉得很累或晚上不能入睡。我们会感到紧张、困窘，或是急躁、愤怒，我们会比平时更容易感到沮丧，还可能遗忘重要的事情。



我们不可能消除所有的压力，但可以把它缩减到一个较为健康的水平。在沃尔顿的帮助下，塔克学到了几项技巧：保持冷静，做适当的选择，把注意力放在值得关注的事物上。沃尔顿还教他如何保持洞察力，从而控制小问题不发展为大问题。这些都是减压技巧，能帮助我们更冷静、更自信，并更好地控制自己。不论什么场合、面对哪种压力，这些技巧你迟早都用得着。

不论是小组阅读，还是与父母、老师、辅导员、教练一起看，或者自己单独看，你都能从塔克的抗压策略里学到几招运用到自己的生活中。我们邀请你结合章节之间的“训练指南”和书后“独立完成部分”的练习，量身定做一套适合自己的抗压策略。就像是篮球赛，一个精心准备的好计划加上练习会让球队一开赛就有出色表现。

你一定能行的！

祝你平安幸福！

简·韦尔巴赫

伊丽莎白·菲利普斯-赫尔希

目录

第1章

还有比这更糟的吗 8

训练指南 1 什么是压力 12

第2章

篮球式呼吸 15

训练指南 2

做你自己的教练 21

呼吸的力量 22

视觉化：想象的力量 23

第3章

保持冷静 25

训练指南 3 选择你的行为 29

第4章

调换你的频道 32

训练指南 4 与自己积极对话 36

第5章

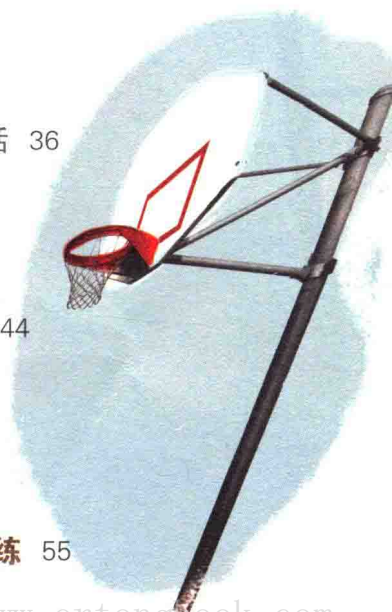
展现你的强项 38

训练指南 5 专注于当下 44

第6章

坚持你的计划 48

独立完成部分 自我抗压训练 55



还有比这更糟的吗

塔克踏进了位于第四街和集市交叉口的篮球场。汽车飞驰而过。他朝手指上哈气，使劲搓手。



老天！真够冷的！但起码这儿没人。塔克确实该好好练练球了。手里拿着篮球的感觉真好，他运了几回球接着投篮。球击中篮板后偏向一侧，弹回时塔克接住再投，没进。

“嘿，琼斯，你看来来了个新家伙！”

塔克转过身。两个约莫高过他一头的男孩子站在场边。

“窝囊废，你在这儿干啥呢？”穿红夹克的那个男孩开口问道，“你想在这儿打球啊？这是我的地盘，没门儿！”他把自己的篮球在地上拍了几下。

塔克转回身，对着篮网投了一球。啪！一个球打在他的胳膊上。好疼！



“哎，住手！”他对那个应该叫作琼斯的男孩说道，“这是个自由国家。我可以在这儿打球。”

另一个男孩冲着塔克又重重地扔了一球。啪！“嘿！太好了！”他叫着，“干脆玩躲避球^①！”

琼斯猛地冲向塔克，把他摁倒在地。他俯身用拳头抵着塔克的脸。“我们说了叫你离场，你连投个球都不可以！”

塔克手脚并用倒爬着跳起来，强忍住泪水抓起自己的篮球跑开了。他听见他们在窃笑。

他讨厌这个地方。

塔克想念他的家、朋友、爸爸，甚至还有妈妈，她现在很多时间都用在工作上。他觉得自己永远也没法参加旅行篮球队^②了。

自从父母离婚以后，他的生活变得非常糟糕：新城市，新学校，还有这个所谓家的破烂地方。爸爸住得很远，不会再和他在车库前练习投篮了。一个空心球，又一个空心球……爸爸会和他聊林肯掘金队的故事，那是爸爸高中时的篮球队。空心球，空心球……塔克很爱听爸爸说他们冠军赛的故事。爸爸过去打前锋，这也是塔克想打的位置。

① 躲避球游戏 (dodgeball game)：一种西方中小学普遍的集体游戏，一方尽量四处跑动以躲避对方投来的球，类似中国的躲沙包，但以球为工具也更激烈。——译者注

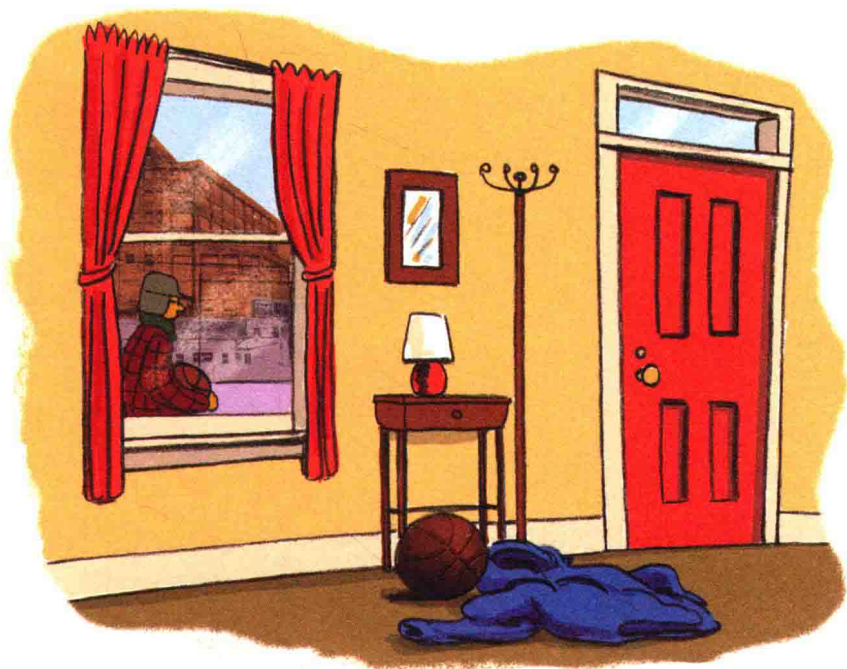
② 旅行篮球队 (basketball travel team)：需要外出旅行参加比赛的球队，水平较只在本区比赛的主场队 (home team) 要高。——译者注

塔克把篮球抱在胸前，一路跑回家，心怦怦直跳。他险些撞到一位老人，因为塔克压根没注意到对方。“别挡我的路。”他抽噎着继续跑。

老人看着塔克跑进了那排房子，他手里拿着的，是一个篮球。

塔克一进门就把外套扔在地上。

“我这日子糟透了！”他大发脾气。“简直就是个超级三不沾球^❶！”他把门踢关上了。“就不能让我消停会儿！”



❶ 三不沾球 (air ball): (篮球中的) 空气球。俗称“三不碰”，即投篮未中且未触及篮板、篮圈和篮网的球，也称篮外空气球。——译者注

什么是压力

是不是觉得自己脑子里像是有一堆篮球在胡乱蹦跳？是不是感到生活失败得像一个超级三不沾球？是不是觉得再多一件事情你就不能承受了？也许生活只是不断地在向你输送另一个失望、失败，或者要你承担另一份压力。至少在感觉上就是这么回事。

我们都会感觉到压力，有时很多，有时较少。压力是生活的一部分，特别是当你的生活中发生了一些预料之外的改变时。也可能当你发现无法控制当下发生在自己身上的事情时，压力不期而至。

压力就像身体里有一个巨大的球，里面杂乱地充斥着焦虑、伤害、愤怒，或是对糟糕过往的回忆。我们没办法消除所有的压力，但是却可以把它缩减到一个较为健康的水平。

当感到压力重重时，你的身体会通过几个途径发出信号，提醒你做出必要的调整。你能辨识出这些身体信号吗？

- 头痛。
- 胃痛，缺乏食欲或暴饮暴食。
- 肩膀、脖子或牙关肌肉紧张。
- 入睡困难或长睡不起。



你的大脑也有一些方式提醒你正在经受压力。你能辨认以下信号吗？

- 做作业、运动或听音乐时不能集中注意力。
- 忘记别人告诉过你的事情。
- 担心已经发生了的或未来可能发生的事。
- 对自己生气或过于自责。
- 执拗于一些挥之不去的念头。
- 对于必须要做的事情全无头绪，一团乱麻。
- 感到紧张、焦虑。
- 大多数时候都很沮丧。
- 感觉不知所措。

如果你有很多以上这些身体或精神压力信号，说明你可能正承受着巨大的压力。有时你可能没意识到自己的生活其实很复杂。有时你也不注意这些由身体和大脑发出的信号。

