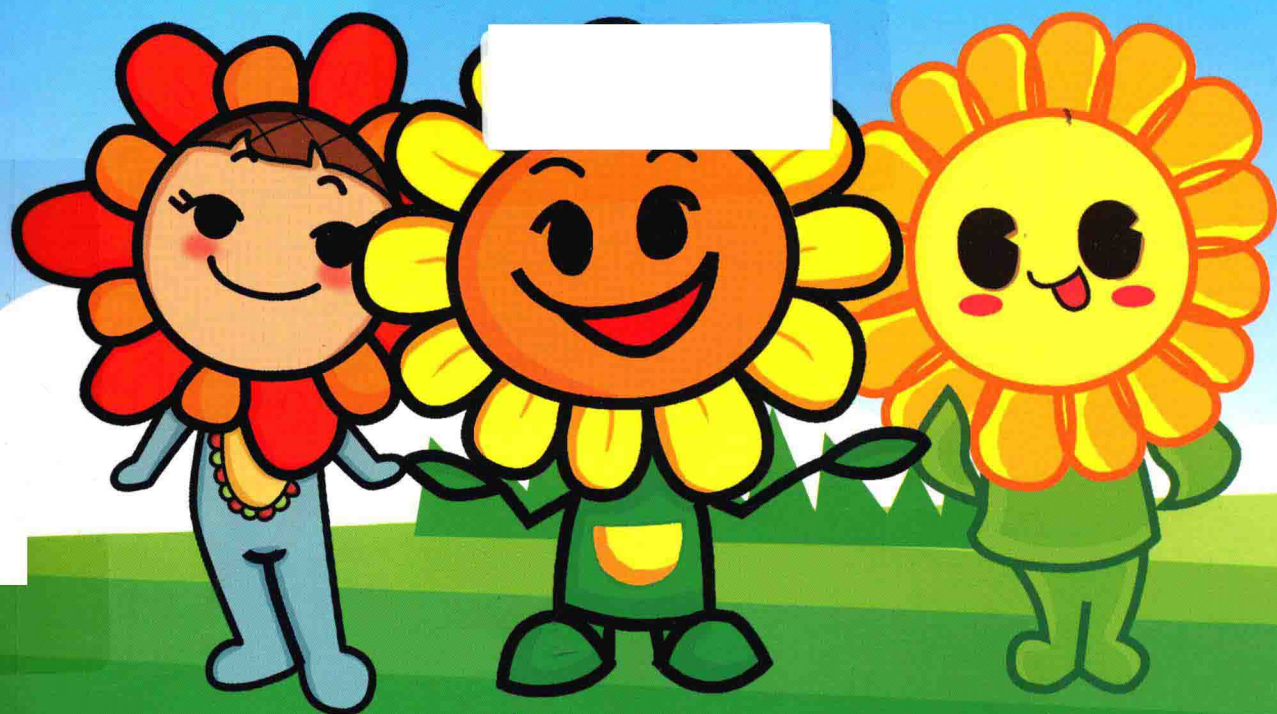


临危不惧

儿童心理危机之自我应对

主编 张劲松

副主编 帅 澜



复旦大学出版社

上海市加强公共卫生体系建设三年行动计划（2011~2013年）

《重点人群心理健康服务》项目（GWIII-30）

子项目：儿童创伤事件后心理危机干预机制

临危不惧

儿童心理危机之自我应对

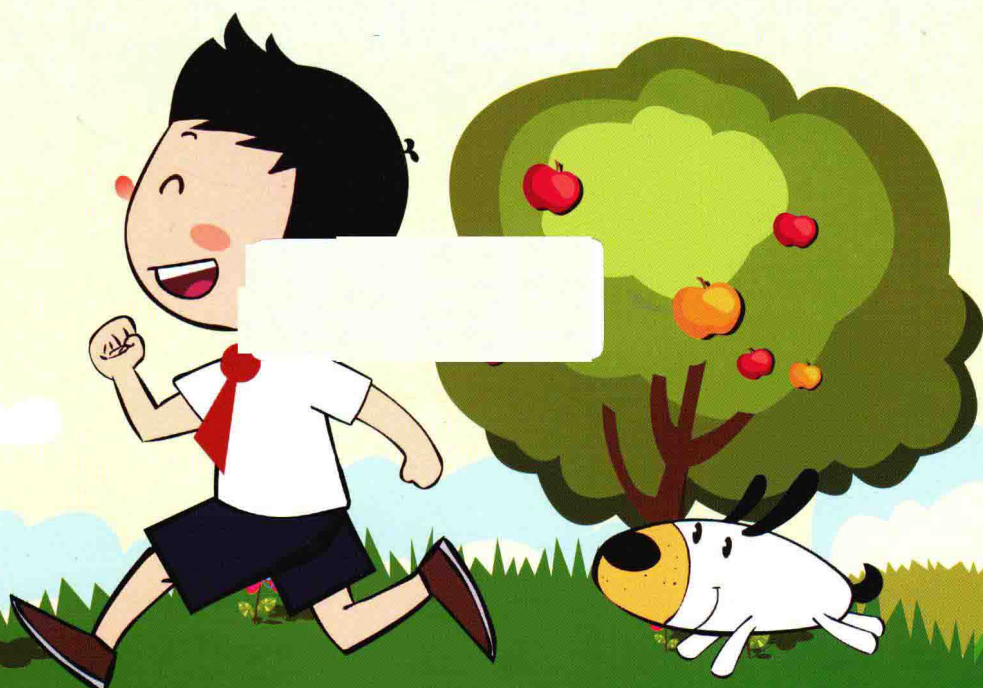
主 编 张劲松

副主编 帅 澜

编 者（按姓氏笔画排序）

王周烨 孔艳婷 帅 澜

张劲松 谭 歆



 復旦大學 出版社

图书在版编目(CIP)数据

临危不惧——儿童心理危机之自我应对/张劲松主编. —上海:复旦大学出版社,2014.9
ISBN 978-7-309-10912-2

I. 临… II. 张… III. 儿童-心理健康-健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 176118 号



临危不惧——儿童心理危机之自我应对

张劲松 主编

责任编辑/傅淑娟

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

上海丽佳制版印刷有限公司

开本 787×1092 1/16 印张 2 字数 48 千

2014 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-10912-2/G·1410

定价:20.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究



新的一天，阳光照进来，这时阳阳还在睡觉。突然闹钟响了起来。



阳阳睁开双眼，伸了一个大懒腰，准备下床迎接新的一天。



突然，伴随着乒乒乓乓，尖锐刺耳的声音，父母争吵了起来。



阳阳听到爸爸和妈妈争吵的声音，感到非常难过，脸上露出痛苦的表情。这时阳阳看见窗前阳台上的向日葵化身为葵葵，向自己飞来。



葵葵对阳阳说：你不要太难过。其实，我们每个人都有情绪，而且，面对不同的事情，我们还会有不同的情绪。

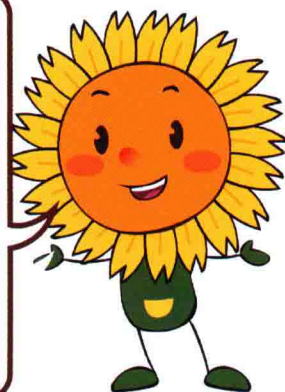
常见的情绪有：快乐、愤怒、悲伤和恐惧。

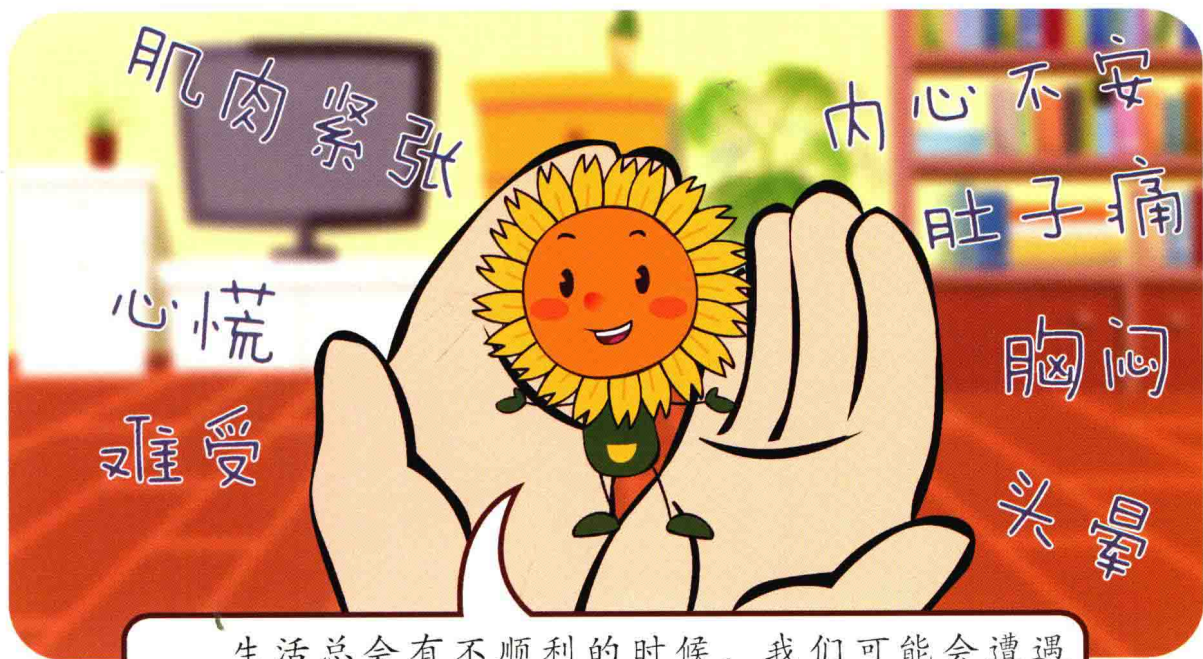
快乐的时候，觉得一切都很美好；

愤怒的时候，感到生气，觉得什么都不顺心；

恐惧的时候，会很害怕，会发抖；

悲伤的时候，会很难过，有时会哭泣落泪。





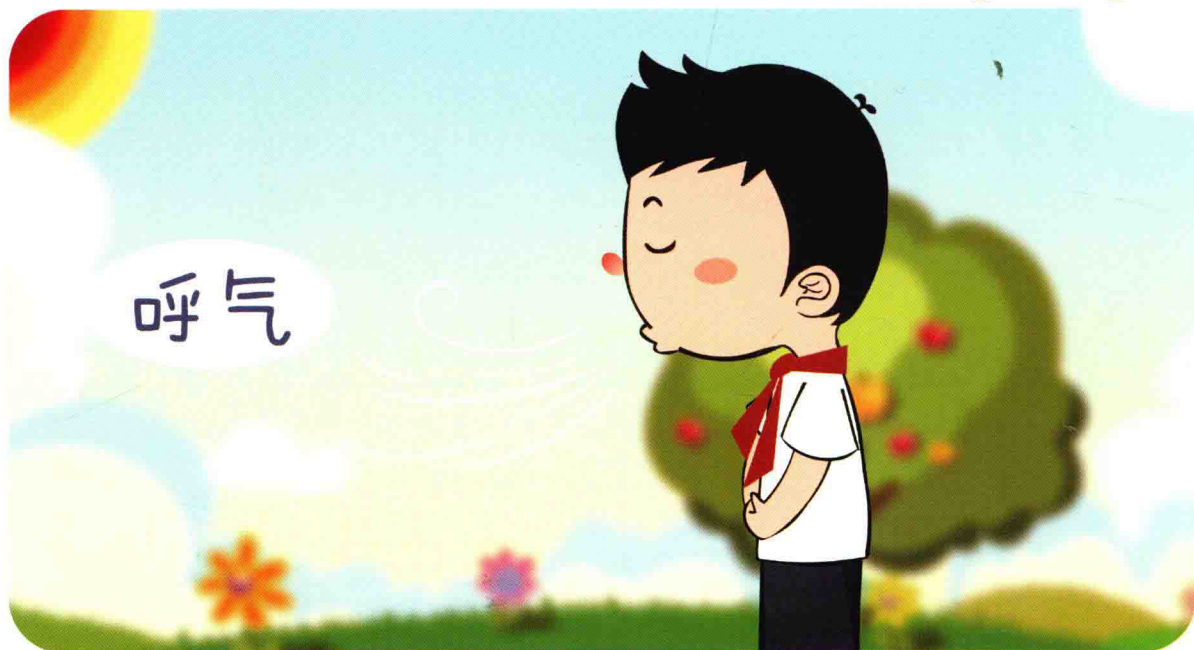
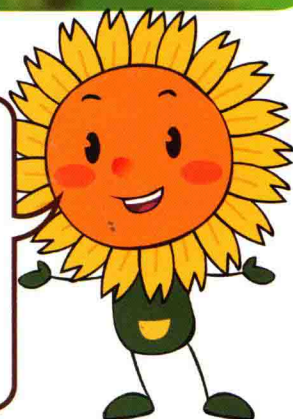
生活总会有不顺利的时候，我们可能会遭遇一些不好的事情，会带来不好的情绪，伴随着这些情绪，我们的身体也会有一些不舒服的感觉。



我有一种帮助你们赶走坏心情、保持好心情的方法哟！请小朋友们闭上双眼，想象沐浴在明媚的阳光下，平躺在松软的草坪上，这是个让你们感到轻松自在、非常舒适、安全和放松的地方。



将你们的双手放在自己的肚子上，用鼻子吸气，想象吸入好闻的花香，用力吸气，同时心里面默数1—2—3，别急着吐出来，憋住一会儿，感觉这香味进入你的身体，然后用嘴巴慢慢呼气，就像一只撒气的气球，长长地呼气，同时心里面也默数1—2—3。



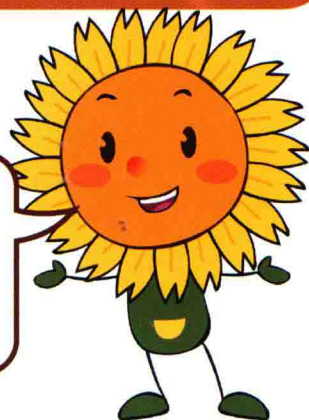


我们来进行手臂的放松练习。把手臂伸直，就像一把尺，笔直笔直的。然后突然把手臂放下，像湿面条一样软软的。好，我们练习一下：大家把手臂绷紧—绷紧—绷紧—放松。





大家再做腿和脚的放松练习，将你们的双腿和双脚绷直，像一条直直的棍子，然后放松。听我口令，我们来感受下：绷直—绷直—绷直—放松！





我们也可以做一些让自己忘记糟糕情绪的事情：玩游戏，读一个快乐或滑稽的故事，做喜欢的体育运动，看搞笑的电视节目。

或是做其他让自己感到愉快的事情：拥抱你的玩偶或宠物，聆听愉快的音乐等。

没关系，
我现在是
安全的。

勇敢点，
我是坚强的。

我很棒！我有
能力照顾自己。



小朋友们，无论面临什么困境，我们要学会安慰自己。来，深呼吸，双手交替着像一只蝴蝶一样慢慢拍自己的肩膀，一边拍一边鼓励自己。



要是天气好的话，可以去室外安全的地方进行锻炼，比如跑跑步，玩玩球。



保持好心情的方法有很多，例如可以和自己心爱的宠物做些小游戏。



我们也可以在心情不好的时候，找个安静的地方，听一些自己喜欢的、能放松心情的音乐。



也可以找个干净的塑料袋或者纸袋吹气。先用力吸一口气，然后嘴巴对着袋子用力吹一口气，注意不要漏气哦。



心情不好的时候，也可以把你的愤怒与抱怨写在纸上，然后用力地把纸揉成一团，将愤怒的事情和生气的感受扔进垃圾桶里。



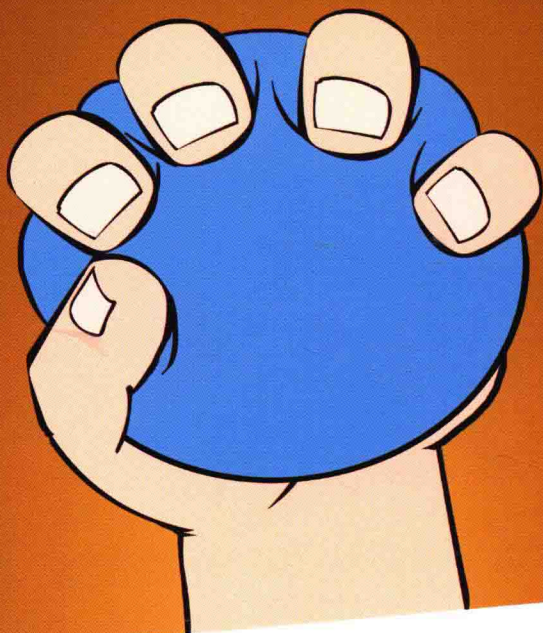
千万不可以随意发泄情绪，不可以一不顺心就乱发脾气，不可以让愤怒控制你的行为，这样可能导致更不好的后果。愤怒应该用适当的方式将它疏散、发泄出去，让自己的心情尽快平静下来。



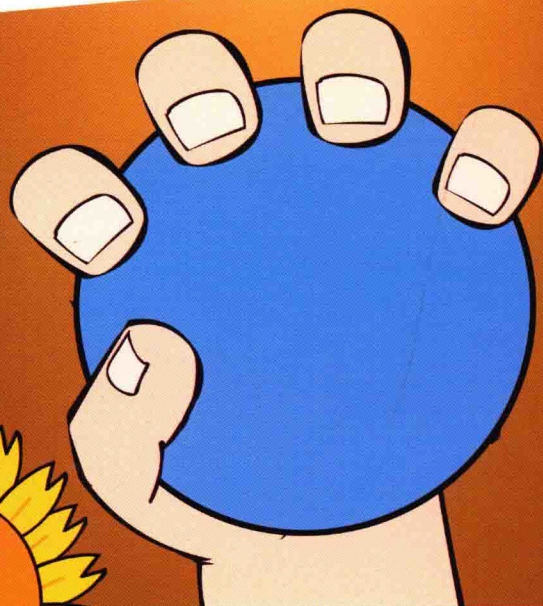
接下来我们来学习一些安全的发泄怒气的方法，在你使用之前，请记得检查是否安全。方法1：用力击打枕头。



握紧



放松



方法2：握软球。现在伸出你的小手，握住一个小软球，用力握紧，再握紧，继续握紧，然后放松。



方法3：对着空气或令你愤怒的假想人物做几个拳击动作，将你的怒气用不会伤人毁物的方式发泄出去。