

(美)塔玛·琼斯基 著
孙金红 译

远离消极

提升孩子挫折容忍的
心理指导课

弹性 思考力

Freeing Your
Child
from Negative
Thinking

不安世界的 安全感 导师 塔玛·琼斯基,
30年儿童心理研究实践之作,教你培养拥有心理弹性的孩子

弹性 思考力

远离消极
提升孩子挫折容忍的心理指导课

Freeing Your
Child
from Negative
Thinking

(美)塔玛·琼斯基 ◎ 著
孙金红 ◎ 译

图书在版编目(CIP)数据

弹性思考力: 远离消极, 提升孩子挫折容忍的心理指导课 / (美) 琼斯基著; 孙金红译.

-- 武汉: 长江少年儿童出版社, 2017.11

书名原文: Freeing Your Child from Negative Thinking

ISBN 978-7-5560-4191-6

I. ①弹… II. ①琼… ②孙… III. ①挫折教育—家庭教育 IV. ①B848.4②G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第031095号

著作权合同登记号: 图字17-2014-329

FREEING YOUR CHILD FROM NEGATIVE THINKING

by Tamar E. Chansky, Ph.D.

Copyright © 2008 by Tamar E. Chansky

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by Dolphin Media Co., Ltd.

This edition published by arrangement with Da Capo Press, an imprint of Perseus Books, LLC,
a subsidiary of Hachette Book Group, Inc., New York, New York, USA.

through Bardon-Chinese Media Agency

博达著作权代理有限公司

ALL RIGHTS RESERVED

本书中文简体字版权经美国Perseus Books授予海豚传媒股份有限公司,
由长江少年儿童出版社独家出版发行。
版权所有, 侵权必究。

弹性思考力: 远离消极, 提升孩子挫折容忍的心理指导课

[美]塔玛·琼斯基 / 著 孙金红 / 译

责任编辑 / 傅一新 佟一兰 芳

装帧设计 / 黄珂 美术编辑 / 胡金娥 内芯绘画 / 杨欣怡

出版发行 / 长江少年儿童出版社

经销 / 全国新华书店

印刷 / 江西华奥印务有限责任公司

开本 / 787 × 1092 1 / 16 19.5印张

版次 / 2017年11月第1版第1次印刷

书号 / ISBN 978-7-5560-4191-6

定价 / 55.00元

策划 / 海豚传媒股份有限公司

网址 / www.dolphinmedia.cn 邮箱 / dolphinmedia@vip.163.com

阅读咨询热线 / 027-87391723 销售热线 / 027-87396822

海豚传媒常年法律顾问 / 湖北珞珈律师事务所 王清 027-68754966-227

目录

3	名家推荐
6	推荐序
9	目录
13	引言 打开心灵的天窗
25	Part 1
	改变孩子的想法
27	第一章
	了解消极思维：天生容易过早放弃
29	从心里走出来
33	消极思维的原因及它与抑郁症的关系
48	第二章
	改变孩子的思维：与消极思维的大脑对抗
48	培养双行道思维：问题不在于你怎么想，而在于你怎么做
53	学会弹性思考的九堂课
81	第三章
	走过消极情绪的强风暴雨：接受、化解与修复
81	情绪：是阻拦，还是化解？
84	第一步：准备好成为孩子的情绪导师
87	第二步：要学习的功课
94	第三步：掌握情绪调节的工具
102	第四步：应对情绪风暴

108 **第四章**

让光芒照耀孩子的特殊才能：发现并运用孩子的长处

110 积极心理学：重点关注对孩子有效的方法

131 **第五章**

克服消极思维的整体方案：从“不”到“知”

131 改变你能改变的：从消极思维中解放自己

133 离开消极轨道：你还有其他地方可以去

135 在学习中放松：远距离学习与放松

136 建立框架：如何向孩子解释消极思维

142 整体方案

159 **Part 2**

当消极情绪遇上现实

161 **第六章**

当消极情绪长驻不走时：我的孩子需要专业的帮助吗？

162 什么程度的消极是正常的？

164 正常发育、消极情绪与危险信号

171 抑郁症的诊断

178 抑郁症的治疗

190 **第七章**

输赢、失败和嫉妒：慈爱地陪孩子走过生命中的坎坷

192 困难重重：思维消极的孩子最需要学习的一课

198 处理人生中麻烦的问题

222 当损失实实在在发生了的时候

227 **第八章**

父母的角色：教导孩子处理消极情绪但不被卷入其中

228 困境：要轻松以对，还是严阵以待？

231 父母对消极思维的反应和结果：跳进去、弹出来、稳住不动

240 减少消极思维的循环

247 **Part 3**

开启更多的可能性

249 **第九章**

培养弹性、保持开朗：从挫折中恢复，开发积极态度

251 振作起来：快速走出生活中的磕磕绊绊

262 把积极性带到他们身边

269 **第十章**

乐观每一天：为持续稳定的家庭生活播下快乐的种子

270 乐观的家庭是什么样的？

299 **第十一章**

点亮未来：让孩子行走在正确的轨道上

300 用心去寻找，就会找到

300 弹性思考：听见改变的声音，赶走绝对化

304 影响一生的乐观主义：让孩子和你都从消极思维中解脱

308 眼光要放长远

弹性 思考力

远离消极
提升孩子挫折容忍的心理指导课

Freeing Your
Child
from Negative
Thinking

(美)塔玛·琼斯基 ◎ 著
孙金红 ◎ 译

名家推荐

塔玛·琼斯基博士再一次写出了一本令人难以置信的有用且实用的书——《弹性思考力：远离消极，提升孩子挫折容忍的心理指导课》，这本书为父母或孩子的照顾者提供了明确的策略来帮助孩子，并就不同年纪的孩子细分出不同的应对方法。家有悲观、消极倾向孩子的父母都需要阅读这本书。父母在练习琼斯基博士提出的思维与行为策略时，将发现自己不仅是在面对孩子时，在生活的各个方面，也都会变得更加乐观。我强烈推荐这本好书。

——朱迪·贝克 (Judith S. Beck, Ph.D.)

贝克认知行为治疗研究所主任、宾夕法尼亚大学临床心理学副教授、美国认知治疗研究院前院长

继为强迫症孩子的父母而著的优秀指南书之后，琼斯基博士再次提出了很多明确、可行而且实用的建议，同时也指出了应该如何明智、悉心对待消极的孩子，她是这方面的大师。

她能给父母很多睿智但又非常容易理解的建议，能非常有效地解决现实存在的问题，她的才华让人印象非常深刻。

——杰弗里·施瓦兹 (Jeffrey M.Schwartz)

著名认知神经学家、加州大学伯克利分校心理学教授，著有《致小伙帕特里克》《脑锁》和《心智和大脑：神经可塑性和精神力量》

很多年轻人现在总是被不自信、悲观和抑郁的情绪所累。他们的不自信和悲观往往会引起父母内心的困惑和忧虑，于是父母会想尽一切办法去寻找帮助孩子的最佳途径，帮助他们形成更乐观向上、适应性更强的品格。父母们可以从塔玛·琼斯基的《弹性思考力：远离消极，提升孩子挫折容忍的心理指导课》一书中受益良多。琼斯基博士很好地解释了消极思考的根源问题，但最重要的是，她提出了具体而且切合实际的策略并结合了对话实例，父母们可以学以致用，将孩子的消极思维倾向最小化。她对孩子以及父母的理解和同理心都渗透在书的每一页，有很高的可读性和实用性。如果任何年龄段孩子的父母想要帮助自己的孩子以更光明的眼光去看世界的话，那么他一定要反复读这本书。

——罗伯特·布鲁克斯 (Robert Brooks)

哈佛大学医学院教授，著有《培养适应性强的孩子》《培养自律的孩子》

塔玛·琼斯基为父母们带来了一种灵活的方式去帮助孩

子们摆脱自卑和悲观的情绪——从轻微的消极情绪到临床抑郁症。她在认知行为治疗的科学基础上提出了包含深刻见解和创新意识的技巧，这在任何时候对我们任何人都有帮助，而不仅仅是父母和孩子们。下次我犯了错或者对什么事开始后悔的时候，我要翻开这本书，我知道看完之后我很快就会好起来。

——莫纳·舒尔博士 (Myrna Shure)

著有《培养会思考的小孩》《培养孩子的问题解决能力》

塔玛·琼斯基把乐观主义、悲观主义、抑郁和适应力方面最前沿的研究提炼成了一部体贴入微的父母指南。她在书中提出了很多有趣又实用的建议，比如应该追求什么、应该做什么(不应该做什么)。这本书能让父母和孩子都轻松地赶走乌云。

——巴里·施瓦兹 (Barry Schwartz)

斯沃斯莫尔学院心理学教授，著有《选择的悖论》

推荐序

许多年来，很多父母在享受着与孩子之间天伦之乐的同时，亦饱受很多烦恼和困惑，“为什么我的孩子总看到一事情中坏的、糟糕的一面？”“如何才能让孩子从失败中走出来？”“如何帮助孩子建立自信、积极乐观的心态？”“孩子的抗挫折能力如何提升？”……帮助孩子克服消极的思维和想法，养成积极乐观的心态，始终是世界各国、各种文化下的父母们一直苦苦追寻着的目标和方向，对父母们亦不啻是一场场严峻的考验。

《弹性思考力：远离消极，提升孩子挫折容忍的心理指导课》一书为上述各种问题的回答指明了一条独特且亮丽的大道。之所以独特，因其从“弹性”的角度入手谈孩子消极思维和消极情绪的转变，及新型思维框架的构建。“弹性”是一个内涵非常丰富的词语，英文原文为“flexible”，书中的意思是指每一个人在压力、逆境、创伤之下仍能积极应对并良好适应的能力。弹性视角下的每个孩子，都具有改变消极思维与消极情绪的潜能，拥有应对各种困境的优点和才能，可以在父母的关爱和支持下战胜困难、直面挫折和应对挑战，看到自己长期以来未被发现的长处，调整、转化自身的消极、固定式思维方式，建立具有成长性质的新思维框架，并使自己的人生充满各种可能性。“从失败事件中进行学习”以及“在困境中找到孩子的优点”就是这一独特性的充分体现。

此外，该书还具有以下的突出特点：

第一，系统性。该书将孩子的消极思维与情绪的转化与父母的努力紧密地结合在一起，由此从家庭系统的角度强调了亲子之间的良性互动过程以及这种互动对孩子的重要影响。要帮助孩子远离消极，父母首先要有积极的教育理念和科学可行的教育方法，书中渗透于每一页的父母对孩子的深度理解和同理心，就是父母对孩子最好的爱和支持。当这种无条件的爱和接纳如清晨的阳光照耀进孩子的内心之后，任何抑郁、焦虑和消极的思维都会随之消失殆尽。这份光明不仅进入了孩子的内心，更使父母自身的内心世界也变得更加宽敞亮堂，达到双向促进、共同成长之良效。

第二，操作性。该书最大的特点之一就是给父母们提供了诸多灵活有用、操作性很强的方法和技巧，书中不仅有改变消极思维的九堂课，也有步骤清晰的帮助孩子改变消极思维的整体性方案，更有遍布全书的小游戏、小方法，便于父母们随处找到应对的方法和技巧。书中为父母们呈现了从学龄前幼儿到青少年的体现不同年龄段特点的应对方法，且语言生动活泼，将深刻的心理学知识融汇到可操作的应对方法和解决方案中，可读性强，最大程度上便于父母们学习、掌握和运用。

第三，前沿性。该书还有一个突出的特色就是将脑科学的最新前沿研究结果直接转化到儿童心理与教育之中，可以说，这是一本融合了传统的认知行为治疗、积极心理学和最新脑科学成果的应用类父母教育宝典。如果你想了解孩子消极思维形成的大脑机制以及

如何更科学、有效地向孩子解释消极思维，阅读这本书吧！它会带着你深入浅出地洞悉消极思维形成和转化的大脑奥秘，从问题的核心本质和基本规律入手带领孩子进行改变，达到事半功倍之目的。

第四，跨文化性。此书虽是一本国外的著作，但书中的诸多方法具有跨文化的有效性，可供不同国籍、不同文化和种族的父母阅读并实践书中所提方法。作者亦非常注重在解读西方的理论和方法时融入东方的哲学思想，读者可从中读到老子的话语，感悟“知足常乐”等中国几千年的文化与智慧在促进亲子关系改变中的历史穿透力。

综上，虽每年出版的亲子教育类图书众多，但此书可谓其中精品。对父母而言，此书无异于雪中送炭，温暖又亲切；对心理咨询实务者来讲，此书可谓是“众里寻他千百度”；对学校和教育实践工作者，此书可充分展现其“柳暗花明又一村”的功能，与学校教育相辅相成，共同促进儿童青少年的健康快乐成长。书中所述内容和方法适用于从学龄前到大学阶段的孩子，读者群可涵盖父母、青少年、教育工作者以及各类助人者。

对于身处变化时代的父母而言，这是一个最好的时代，也是一个最坏的时代。但只要心怀深切的关爱、接纳和同理，采用科学有效的方法，以积极、乐观、灵活的心态对待各种困境和挫折，亲子之间的共同成长性模式终将建立，生命之花终将灿烂绽放！

北京师范大学心理学部教授、副部长 林丹华
2017年农历新年于北京师范大学

● 目 录

- 3 名家推荐
- 6 推荐序
- 9 目录
- 13 引言 打开心灵的天窗

25 Part 1 改变孩子的想法

- 27 第一章
了解消极思维：天生容易过早放弃
- 29 从心里走出来
- 33 消极思维的原因及它与抑郁症的关系
- 48 第二章
改变孩子的思维：与消极思维的大脑对抗
- 48 培养双行道思维：问题不在于你怎么想，而在于你怎么做
- 53 学会弹性思考的九堂课
- 81 第三章
走过消极情绪的强风暴雨：接受、化解与修复
- 81 情绪：是阻拦，还是化解？
- 84 第一步：准备好成为孩子的情绪导师
- 87 第二步：要学习的功课
- 94 第三步：掌握情绪调节的工具
- 102 第四步：应对情绪风暴

108 **第四章**

让光芒照耀孩子的特殊才能：发现并运用孩子的长处

110 积极心理学：重点关注对孩子有效的方法

131 **第五章**

克服消极思维的整体方案：从“不”到“知”

131 改变你能改变的：从消极思维中解放自己

133 离开消极轨道：你还有其他地方可以去

135 在学习中放松：远距离学习与放松

136 建立框架：如何向孩子解释消极思维

142 整体方案

159 **Part 2**

当消极情绪遇上现实

161 **第六章**

当消极情绪长驻不走时：我的孩子需要专业的帮助吗？

162 什么程度的消极是正常的？

164 正常发育、消极情绪与危险信号

171 抑郁症的诊断

178 抑郁症的治疗

190 **第七章**

输赢、失败和嫉妒：慈爱地陪孩子走过生命中的坎坷

192 困难重重：思维消极的孩子最需要学习的一课

198 处理人生中麻烦的问题

222 当损失实实在在发生了的时候

227	第八章
	父母的角色：教导孩子处理消极情绪但不被卷入其中
228	困境：要轻松以对，还是严阵以待？
231	父母对消极思维的反应和结果：跳进去、弹出来、稳住不动
240	减少消极思维的循环
247	Part 3
	开启更多的可能性
249	第九章
	培养弹性、保持开朗：从挫折中恢复，开发积极态度
251	振作起来：快速走出生活中的磕磕绊绊
262	把积极性带到他们身边
269	第十章
	乐观每一天：为持续稳定的家庭生活播下快乐的种子
270	乐观的家庭是什么样的？
299	第十一章
	点亮未来：让孩子行走在正确的轨道上
300	用心去寻找，就会找到
300	弹性思考：听见改变的声音，赶走绝对化
304	影响一生的乐观主义：让孩子和你都从消极思维中解脱
308	眼光要放长远