

即学即用 亲子教育互动指南

全套
版权引进
Children & Parenting

The Relaxation & Stress Reduction Workbook for Kids

快乐减压

55招帮孩子 应对压力

[美] 劳伦斯·E.夏皮罗 著

薛金强 李奉学 译



全方位解决
孩子成长难题

著名教育专家《好妈妈胜过好老师》作者 尹建莉 倾情推荐
中国教育学会家庭教育专业委员会秘书长 赵刚 作序推荐



联袂推荐

陕西师范大学出版总社有限公司

The Relaxation & Stress Reduction
Workbook for Kids

快乐减压

55 招帮孩子应对压力

[美] 劳伦斯·E·夏皮罗 著

薛金强 李奉学 译

陕西师范大学出版总社有限公司

SHAANXI NORMAL UNIVERSITY GENERAL PUBLISHING HOUSE CO., LTD.

图书代号 SK10N1270

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐减压: 55 招帮孩子应对压力/ (美) 夏皮罗著; 薛金强,
李奉学译. —西安: 陕西师范大学出版总社有限公司, 2011. 1
书名原文: The Relaxation & Stress Reduction Workbook for Kids
ISBN 978 - 7 - 5613 - 5396 - 7

I. ①快… II. ①夏… ②薛… ③李… III. ①家庭教育 - 教育心理学 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 254725 号

THE RELAXATION & STRESS REDUCTION WORKBOOK FOR KIDS: HELP FOR CHILDREN TO COPE
WITH STRESS, ANXIETY & TRANSITIONS by LAWRENCE E. SHAPIRO, PH. D., ROBIN K. SPRAGUE,
LCPC, FOREWORD BY MATTHEW MCKAY, PH. D.

Copyright: © 2009 BY LAWRENCE E., PH. D. SHAPIRO AND ROBIN K. SPRAGUE

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS

through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

This book's simplified Chinese edition copyright is owned by Shaan Xi Normal University Publishing House
CO., Ltd.,

now published in China and registered in CIP (2010, 254725).

All rights reserved.

快乐减压: 55 招帮孩子应对压力

(美) 夏皮罗 著 薛金强 李奉学 译

责任编辑 曾学民

责任校对 陈显英

封面设计 王 超

出版发行 陕西师范大学出版总社有限公司

社 址 西安市长安南路 199 号 邮编 710062

网 址 <http://www.snupg.com>

经 销 新华书店

印 刷 北京东海印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 11.75

字 数 70 千字

版 次 2011 年 2 月第 1 版

印 次 2011 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5613 - 5396 - 7

定 价 30.00 元

推荐语

Comments

我觉得这套书的特点有三：即学即用，书中的很多理论和方法可以让你看到立竿见影的效果；亲子，教育孩子是家长们不可推卸的责任，书中很多活动都需要家长和孩子一起做；互动，孩子们是善于模仿的，在和孩子一起做活动的时候，家长可以在潜移默化中将成人处理问题的方式表现出来以供孩子学习。

——强海燕，华南师范大学教育科学学院比较教育研究所所长，教授，博士生导师，曾担任加拿大多伦多大学安大略教育研究院、英国伦敦大学教育研究院合作教授

如今的中国，独生子女越来越多，很多家长也都忙于工作，无暇顾及孩子。没有了兄弟姐妹，没了家长经常的陪伴，孩子们遇见问题也没有人可求助，经常会感到孤独。如果你的孩子属于这种情况，那这套《即学即用亲子教育互动指南》就能为你解决这个问题。

——赵微，陕西师范大学教育学院副院长、硕士生导师，中国心理学会学校心理学专业委员会委员，陕西省心理学会学校心理学专业委员会主任

作为家长，我们真的了解我们的孩子吗？我们真的已经把自己所能给予的一切

好的都给他们了吗？翻开这套书，看看我们的孩子真正需要的是什么呢。《即学即用亲子教育互动指南》将是我们送给孩子的最好的礼物！

——闫嵘，北京第二外国语学院英语学院副教授、美国俄亥俄大学博士后，硕士生导师

他山之石，可以攻玉。联系自家实际，深思、慎思，创造性借鉴，必见实效。

——王宝祥，著名教育家，家庭教育专家

家长朋友，如果您能从眼花缭乱的家庭教育译著中，挑中《即学即用亲子教育互动指南》丛书的话，应当说，您是有眼力的。是的，一套优秀的图书作品可负责十年乃至终生，有什么比孩子健康成长更重要的呢？这十年的教育将奠定孩子成人成才一生的基础。

其实，您和孩子是共同成长的，他从4岁顽童长至14岁少年，您从青年步入中年，亲子双方都需要解读。此套丛书正成是双方解读沟通的载体。请从孩子4岁开始吧：在倾泻阳光的客厅沙发上，在院子的老槐树荫凉中，把孩子揽在怀里，打开图文并茂的书页，亲子共读共享共讲共演，那一定是您家的最温馨时刻。

——闵乐夫，著名亲子教育专家，家庭教育专家，青春期教育专家

这是一套必须经由家长或教师和孩子的共同参与、共同消化才能获得功效的书。我们生活中的困惑和问题很多，解决的途径：一是从理论上认识，二是从方法上改善。这套书提供的是方法，但它是建立在心理学理论基础上的。家长或教师如果善用这套书，则会使其成为良好的教育辅助工具。

——尹建莉，著名教育专家，超级畅销书《好妈妈胜过好老师》作者



序一

改革开放30年，伴随着家庭生活水平的提高，中国特色的独生子女现象催生了一系列的社会问题和市场经济行为，其中子女教育问题尤为突出。这个问题于家长表现为对孩子的期望值过高、持考分成功论等；于孩子表现为身心发展分离、生存能力弱等诸多问题。如今，家庭教育问题已成为社会关注的焦点。于是乎，理论探讨与操作性指导的书刊、方案、工程等纷纷出笼，抢占市场。然而，回头审视，其中有生命力与有价值的方案极少，多是昙花一现。其原因与我国家庭教育理论水平低有关，更与浮躁的家长心态与功利性的教育市场有关。

我多次赴美考察家庭教育，深感美国的家庭教育理论水平多有需要我们学习之处。家庭生活教育在美国的学校普遍开设，实践中的家庭教育理论渐趋成熟。以家庭教育为对象的产业多有成功典范。此次引进的这套针对4~14岁孩子在成长过程中所遇到的心理和社会问题而设计的图书极具针对性，其特色表现在理念超前、内容全面、形式活泼、即学即用。全套12本书如同12个各具特色的孩子，令人珍爱。相信广大家长阅读后会难以释手。

引进国外优秀的家庭教育学说，辅之以本土化的理论阐释，会在实践中促进中国家庭教育的发展，因为拥有近四亿个家庭的中国为这门学科的发展提供



了宽广的空间。这也是这套书出版的天赐良机，极有意义。

赵刚

2010年冬

赵刚，中国教育学会家庭教育专业委员会副理事长兼秘书长

序二

……点亮孩子心灵之灯，开启孩子成长之门

作为从事近十年家庭教育和亲子教育的研究者和实践者，我很关注新时代父母如何走进孩子的心灵世界，如何更有效地进行亲子互动、搭建家长与孩子共同成长的桥梁这样的课题，而《即学即用亲子教育互动指南》这套系列教程正是我所期许的，相信它也是中国家长所渴望的。

在孩子未来的发展中，成长对于孩子来说是非常重要的。家庭是孩子成长的沃土，而现实中家长面临的最大问题是没有系统、科学地了解孩子的智力特点、心理成长特点和学习特点，身边缺少一个对其进行正确家庭教育方法引导的教练。特别是孩子的小学阶段是其智力和身心发展最为关键的时期，此时的教育手段和教育模式将更大程度地影响孩子未来的发展。

我抽空拜读了此系列教程，认为书中很多经验、游戏、观点、形式、体例、建议都有其独到的价值。从一个亲子教育专家的角度来分析的话，该指南更能体现亲子教育发展的趋势，将为国内家庭教育指引一条可研究的方向；但我更愿意从一个父亲的角度来看，该指南不是简单的说教，而更多的是操作简单、方便的活动，更具有实用价值。相信此《即学即用亲子教育互动指南》会让更多的家长点燃教育孩子的希望。

我个人认为其主要价值体现在：

一、前瞻性。在了解每一位作者的简历后，我们能看出本系列指南把国外最先进的亲子教育理念和办法，经过实践使其本土化，让更多的家庭得以把握最前沿的教育策略。

二、互动性。在拜读的过程中，最让我进入情境的是，该书以亲子活动的形式来模拟、再现种种特定家教难题的具体场景，并配以切合实际、行之有效的解决方法，互动性很强。

三、操作性。全书没有长篇理论阐述，只有简明、精要的体现家庭教育规律的应用性知识和学生能力开发知识，这些知识是成功家庭教育和学习能力训练经验的升华，也借鉴、吸收了新的研究成果，相当于具备了教育孩子的工具箱。

四、指导性。从该指南整体构架看，涵盖了从4~14岁不同层面的教育问题，具有普遍的规律性特点；从单册看，又有很强的个性特点。每一位家长都可以根据孩子的个性特点、学习状态有针对性地对其进行相应的训练并与其互动。

教育孩子是一个系统工程，需要家长的耐心，细心；要用心去感受孩子的感受，这样才能真正地走进孩子的心灵世界。

此外，我也想借此机会表达我的希望：

希望这套集体验、互动、训练为一体的《即学即用亲子教育互动指南》能给你一个与众不同的感受。用心去品读和应用，望其能真正地帮助、指导家长与孩子共同成长，做好孩子的学习顾问，指导孩子养成良好的行为习惯，并以科学高效的方法投入到学习当中，从而建立和谐的亲子关系。

希望父母和孩子之间架设起一道心灵彩虹，点燃生命的激情，传递成功的梦想。更希望中国所有的家长能点亮孩子的心灵之灯，开启孩子的成长之门。

孙一鸣

2010年冬

孙一鸣，北京市家庭教育研究会会员、北京老教育工作者协会家长、教育研究会副理事长、著名亲子教育专家；从事家庭教育研究和当代中小学生学习能力研究多年，在家长教育心理、教师成长规划、成功演讲口才、孩子的成材规律、学习能力培养、学生学习成功心理素质、学生的潜能开发等方面做出了突破性的探索

序三

……读懂孩子的心

为人父母最大的心愿便是教育好自己的孩子，可现实总难尽如人意，于是，经常有家长向我诉说孩子的问题和教育孩子的痛苦。当孩子呱呱坠地时，我们为这个新生命而欣喜，因为他是世界上独一无二的——每个孩子来到世上都是“原创”，可是随着孩子的成长，我们慢慢发现孩子居然成了“盗版”。父母是个特殊的职业，谁都没有经验，所以我们渴求经验，加上望子成龙望女成凤的心愿，因此，我们常常掉进固定的模式，被一个个的“模子”所害。更要命的是，很多父母都是到孩子出了问题后才去反省，才去想办法。

我曾看过这样一则故事：

扁鹊三兄弟从医，魏文王问名医扁鹊说：“你们家兄弟三人，都精于医术，到底哪一位最好呢？”扁鹊答说：“长兄最好，中兄次之，我最差。”文王再问：“那么为什么你最出名呢？”扁鹊答说：“我长兄治病，是治病于病情发作之前。由于一般人不知道他事先能铲除病因，所以他的名气无法传出去，只有我们家的人才知道。我中兄治病，是治病于病情初起之时。一般人以为他只能治轻微的小病，所以他的名气只及于本乡里。而我扁鹊治病，是治病于病情严重之时。一般人都看到我在经脉上穿针管来放血，在皮肤上敷药等大手术，所以以为我的医术高明，名气因此响遍全国。”文王说：“你说得好极了。”



教育孩子不能像扁鹊那样，等问题严重时才去医治，而是要未雨绸缪，消除问题于萌芽时期。可喜的是，现在很多家长已经意识到了教育的重要性，越来越多的家长开始关注孩子儿童时期的教育。但问题也随之而来，到底该如何教育孩子，要教育孩子哪些方面？如今，我们可以找到很多与教育相关的书籍，可是其中很难有很体系化、很系统化的，而《即学即用亲子教育互动指南》这套书给广大家长们带来了惊喜。从这套书中可以看出，教育孩子绝没有我们想象的那么困难。大多数家长最喜欢得到直接的答案，这本书恐怕是你们最想看到的——“即学即用”，更为重要的是这套书可以帮你认识孩子不一样的一面。

我们给了孩子生命，还能给孩子什么？我们也许不是天才，但这并不意味着我们教不出天才的孩子；我们也许有种种遗憾，但是我们不能将这些遗憾传给孩子。“我们无法选择我们的祖先，但我们可以帮助下一代飞得更高！”这个时候，好的书籍就是我们教育孩子的良师益友。好好地翻阅这套书吧，它将帮你找到教育孩子的方向、找到教育孩子的方法、找到缔造良好亲子关系的妙方。我记得柳青老师有这样一句话：“人生的道路虽然漫长，但紧要处往往只有几步，特别是当他年轻的时候。”教育是一辈子的事，但是孩童时期的教育最为关键，让孩子赢在起跑线，就更容易赢得未来！

和云峰 于北京大学资源东楼

2010年冬

和云峰，北京大学博士，教育界新力军，情商提升和习惯养成专家，青少年“领袖成长”研究学者，新时代家庭教育成功之道的研究学者。

编委寄语

……破解成长难题，构建和谐家庭

孩子感冒了，我们都会第一时间忙着求医问药，然而，如果孩子“心理感冒了”，我们却总是会感到羞耻，觉得要是传出去会令家人蒙羞。于是我们都本着“家丑不可外扬”的态度极力掩饰，以至于错过了孩子的最佳治疗期。

长期以来，家长们都有这样的观念：我们辛辛苦苦供他吃、供他穿，给他最好的教育，他哪还有什么不满意的？他就是一个孩子，心理能有什么问题？正因为这样的观念深植于心，因此，家长们就只满足于让孩子吃好、穿好、学习好，然后再按照自己的设想来规划孩子的未来，让他们努力取得自己心中认定的成功。

然而，大部分家长都忽视了这样一个问题：孩子也跟成人一样，在成长中可能会有心理压力，会怨恨、会嫉妒、会焦虑、会生气，会因为亲人离世而悲哀，会因为父母离异而难过……如果孩子遇到这些负面情绪又长期得不到排解的话，它们会郁积在孩子心里，使孩子在不知不觉中受到污染，久而久之，孩子会因此而变得孤僻、任性、不可理喻、压抑、偏执等等。于是，现在社会上精神疾病患者越来越多，尤其是学生，在整个发病人群中居首位；也因此，如今社会上到处都有关于“×二代”的负面报道。是什么原因让原本应该快快乐乐享受童年的孩子们的心里早早地飘起了乌云？

或许是家长天天忙工作、忙事业，压根就没有时间管孩子的心理健康；或许是有的家庭因夫妻关系、亲子关系不协调而导致了孩子的各种心理问题；或许是因为家长缺乏必要的心理学知识和基本的教育理论而忽略了孩子的心理问题。

我们的孩子就像是一本书，作为父母，想要读懂这本书是非常不容易的。不管是父亲还是母亲，只有真正进入孩子的内心世界，才能成为孩子的朋友，才能真正了解孩子的想法，才能真正为孩子的成长负责。

作为家长，我们都希望自己的孩子能够健健康康、快快乐乐地成长。然而，家长们又确实有脱不开身的时候，因此我们引进了本套丛书。

这是一套专门针对4~14岁孩子在成长过程中会遇到的所有心理和社会问题而设计的系列图书，目前共出12种，主要解决该年龄段儿童的各种问题，如多动症、抑郁、容易生气、入睡困难、压抑失落、亲友离世、父母离异等。本套丛书的问世必将刷新国内家庭教育图书最新格局，引领父母和师长正确、全面地教养孩子的身心。

本丛书的最大特点在于：

理念超前——国内首套专门针对各种儿童心理问题提出解决方法的书籍。本套丛书力图向家长、社会传达的一个理念是：儿童也有各种心理困扰、心理健康才是真正的健康；对孩子的教养应该关注的是身心全面均衡发展，这样才能让孩子的心灵充满阳光。

内容全面——基本涵盖了孩子在4岁~14岁的成长过程中可能会遇到的所有心理、情感、家庭及社会问题，可以解决孩子除学习以外的所有问题，堪称家庭亲子教育的一揽子解决方案。

形式活泼——本套丛书完全摒弃了刻板的理论讲解，而是以亲子活动的形式来模拟、再现种种特定家教难题的具体场景，并配以切合实际、行之有效的解决方法，潜移默化、循序渐进地引导孩子解决实际问题。此外，本书还配有丰富多彩的插图，能极大地吸引孩子们投入其中，从而很好地达到预期效果。

即学即用——正因为本套丛书内容及形式上的创新和实用，所以特别切合现代社会忙碌、时间不够用又望子成龙的家长们的实际需要，是一套拿来就用、立竿见影的教子工具箱及亲子关系指南。

如果你想修补、拉近亲子关系，如果你想为你独生的子女找个知心朋友，如果你想为孩子的成长全面负责，那就翻开这套书，你将会有意想不到的收获。所有孩子都应该是有福之人，愿本套丛书能为你家孩子的身心均衡发展保驾护航！

《即学即用亲子教育互动指南》

译丛编委会

2010年冬

引言

Foreword

《放松与减压指导手册》的第六版，迄今为止已经帮助近百万人学会了如何放松身体、稳定情绪、主宰自己的生活。临床证明，本书中所提到的众多减压和放松方法能够帮助成年人有效地抵抗紧张情绪和压力，使他们能更合理地管理时间，能更自主地进行沟通。本书第一版是三十多年前面世的，从那时起我们决定将这些资源有效地整合在一起，以便帮助读者走出紧张和压力。

在本书中，作者劳伦斯·夏皮罗和罗宾·斯普瑞格提出了能帮助孩子缓解压力的各种办法。尽管有些压力对于成长是正常并且必要的，但过多的压力明显是有害身心健康，不管对成人还是孩子都是这样。对于大人和孩子来说，家里的经济问题、关系问题，家庭成员的去世和患病，转校，甚至进入更高年级的事情都会导致家庭成员产生很多压力。

本书通过一系列有效的减压方法，帮助你的孩子同压力作战。本书中所列举的一系列练习活动——从营造一个好的家庭氛围，到及时发现压力的存在——都是作者精心设计的，以便让家长和孩子能有效地管理压力。本书包括了一些很好的放松方法，包括呼吸、冥想、专注、瑜伽，还有游戏、手工等等，这些都能让孩子远离压力，充分放松。我认为，这本书最好的地方是，其中众多有趣、创新的练习活动非常适合孩子。每天只要10~15分钟，你和你的孩子就能学到惠及一生的技巧。

生活中不免有各种压力，但是本书将告诉你，控制压力的方法有很多。通过实践这些方法，你可以令生活变得很美好。书中的技巧将让你和你的孩子快乐、幸福地享受生活。

马修·麦凯
《放松和减压指导手册》第六版编者