



即学即用亲子教育互动指南



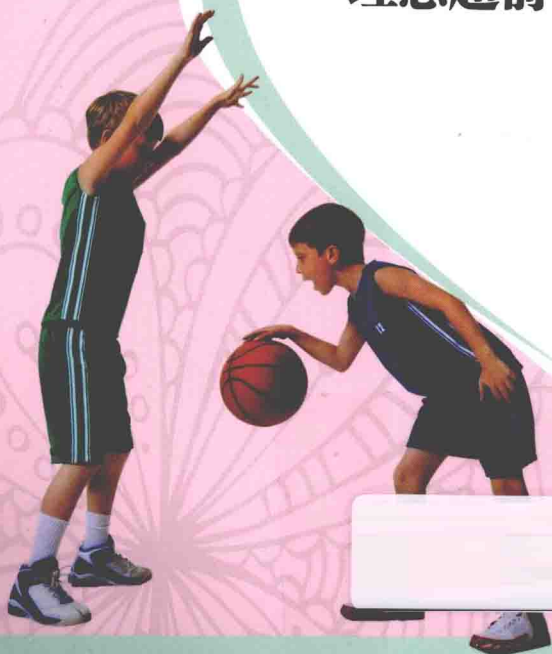
让快乐动起来

40招帮孩子扫除忧伤

理念超前、内容全面、形式活泼

王雯 编著

赶走心中的忧伤小人，
尽情展现迷人的微笑，
40个妙招帮你找回快乐的童年！



这是一套针对孩子在成长过程中遇到的心理和社会问题而设计的书籍。

一套以孩子阅读为主，家长为辅才能获得功效的书。

让快乐动起来：

40招帮孩子扫除忧伤

王雯 编著



经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让快乐动起来: 40招帮孩子扫除忧伤 / 王雯 编著.
—北京: 经济科学出版社, 2013. 4
ISBN 978 - 7 - 5141 - 3378 - 3

I. ①让… II. ①王… III. ①儿童心理学 - 通俗读物
IV. ①B844.1 - 49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第088912号

责任编辑: 张 力 杨 乔

责任印制: 王世伟

让快乐动起来: 40招帮孩子扫除忧伤

王 雯 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销
社址: 北京市海淀区阜成路甲28号 邮编: 100142
总编部电话: 88191217 发行部电话: 88191537

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [esp@esp. com. cn](mailto:esp@esp.com.cn)

天猫网店: 经济科学出版社旗舰店

网址: [http: //jjkxcs. tmall. com](http://jjkxcs.tmall.com)

香河县宏润印刷有限公司印装

710 × 1000 16 开 10 印张 80000 字

2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 3378 - 3 定价: 25. 00元

(图书出现印装问题, 本社负责调换。电话: 88191657)

(版权所有 翻印必究)

前言

孩子是家庭的重心和希望，父母都有着“望子成龙、望女成凤”的殷切期望，也尽自己的一切努力给孩子们提供优越的物质条件。许多家长们都以为自己辛辛苦苦地去外面拼搏，给孩子提供吃的、穿的、玩的，让孩子接受良好的教育，已经做到了一个好父母应该做的，孩子们应该感到很幸福、很快乐了，生活中再也不会有不如意的事情。在这种想法的引导下，父母只是满足于让孩子吃好、穿好、学习好，然后按照自己的设想来规划孩子的未来，让孩子沿着这个轨道走下去，去争取获得父母们心中定义的目标和成功。

然而父母们理所应当地认为孩子是幸福快乐的却不一定是事实，有时面对孩子这样或者那样的问题，父母们往往不知所措，不知道自己的孩子到底怎么了，为什么会不快乐、抑郁、愤怒甚至自我伤害。其实，孩子也和大人一样，在成长过程中也会遭遇一系列的问题和困难，这些都会给孩子造成心理压力，使孩子生气、焦虑、嫉妒、抑郁、暴躁……如果孩子产生这些负面情绪而又长期得不到排解的话，它们就会郁积在孩子的心中，让孩子在不知不觉中受到影响，久而久之，孩子就会因此而变得孤僻、任性、偏执甚至

自我伤害等。

每一个孩子都像是一本书，一本独特的书，作为父母，要想读懂这本书，不付出爱心、耐心和关心是根本不可能的。所以，只有父母真正了解孩子的内心世界，成为孩子的朋友，才能真正了解孩子的想法和心理，才能帮助孩子一起解决成长过程中遇到的“拦路虎”。

为了帮助孩子解决成长过程中遇到的问题和烦恼，编者编写了这一套专门针对中小学亲子教育的系列图书，主要解决青少年压力、交友、焦虑、生气、自我伤害等问题。本套书不仅向父母和社会传达了孩子也有各种心理困扰、养育孩子必须关心孩子身心全面均衡发展的理念，而且内容全面，涵盖了青少年成长过程中可能遭遇的所有心理、情感和社会问题，解决孩子除学习以外的所有困惑，更是理论联系实际，以孩子喜欢和乐于接受的游戏活动来引导孩子解决实际问题，手脑结合、配合精美的图片，吸引孩子和家长一起投入其中，从而达到预期的效果。

想了解孩子的内心，为孩子的成长护航，那么就与孩子一起翻开这套书吧！它们不仅能修复和巩固家长和孩子之间的亲子关系，还能帮助孩子解决成长中遇到的各种烦恼，给孩子一个健康、快乐的童年！

目录

第一部分 正确认识心情抑郁

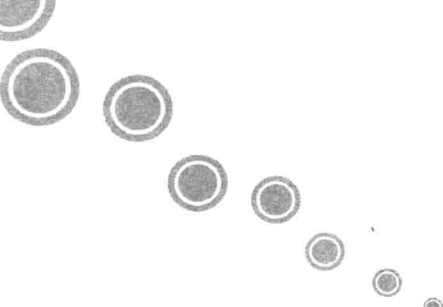
第1节 心情抑郁的一些事实	3
第2节 听一听有关心情抑郁的小故事	5
第3节 相同的故事，不同的结局	7
第4节 测测你到底有多抑郁	9

第二部分 行动起来，战胜抑郁

第1招 颜色能表示我们的感觉	15
第2招 将我们的想法表达出来	17
第3招 自我对话可以使你的思绪清晰	21
第4招 看一看，想一想，说一说	23
第5招 思绪确认：倾听自我对话	25
第6招 那不是事实	30
第7招 自我激励：微笑面对每一天	39
第8招 地图上的醒目标志：一个精心制订的计划	41
第9招 地图上的醒目标志：勇敢地迈出第一步	43

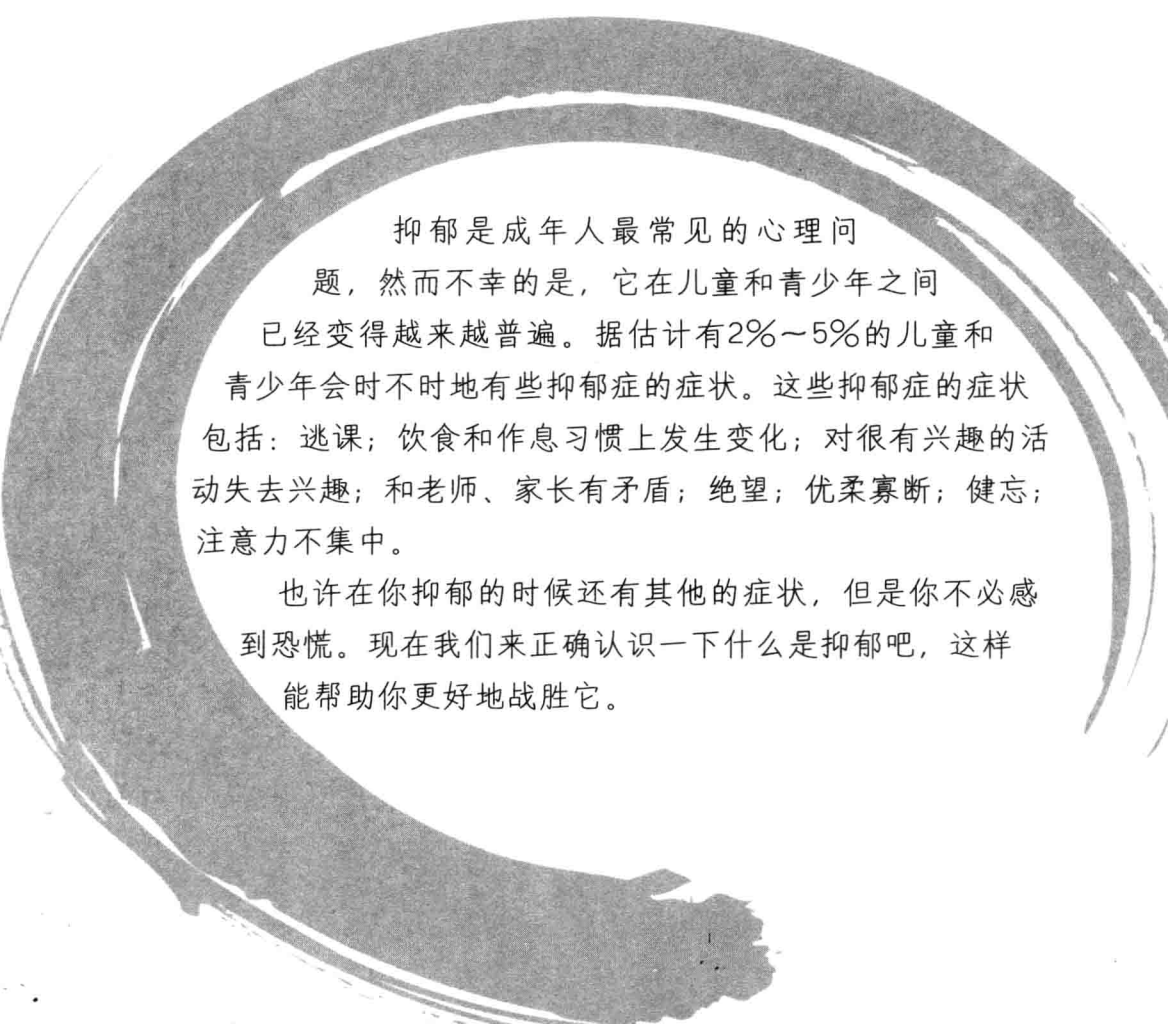
第10招	地图上的醒目标志：成功前的排练	47
第11招	告别抑郁：列出目标	50
第12招	做事分清轻重缓急	52
第13招	学习自己照顾自己	55
第14招	以轻松的心态做好日常事务	61
第15招	我喜欢的动作	66
第16招	走好前进每一步	68
第17招	建立一条新路	72
第18招	飘在空中的羽毛	75
第19招	以自己为主题的新闻报	78
第20招	开心时光	82
第21招	消除假想中的怪物	84
第22招	用标签来突出自己	90
第23招	注意警示提醒	93
第24招	寒冷与温暖	98
第25招	这是一个我猜不到的谜	101
第26招	肢体语言	104
第27招	失物招领	107
第28招	用恰当的词语来表达自己	110
第29招	请注意，听我说！	113
第30招	自己最喜欢的	115
第31招	奇特的怪鸟	119
第32招	信号：停下来，慢一点，行动吧	121
第33招	小心：情绪危险区	126
第34招	这样能解决问题吗	130
第35招	家庭的记忆：全家福	133

第36招	变身：动物面具	136
第37招	不同的表情，不同的感受	139
第38招	幸福之轮	144
第39招	五彩缤纷的世界	146
第40招	点石成金的魔法棒	149



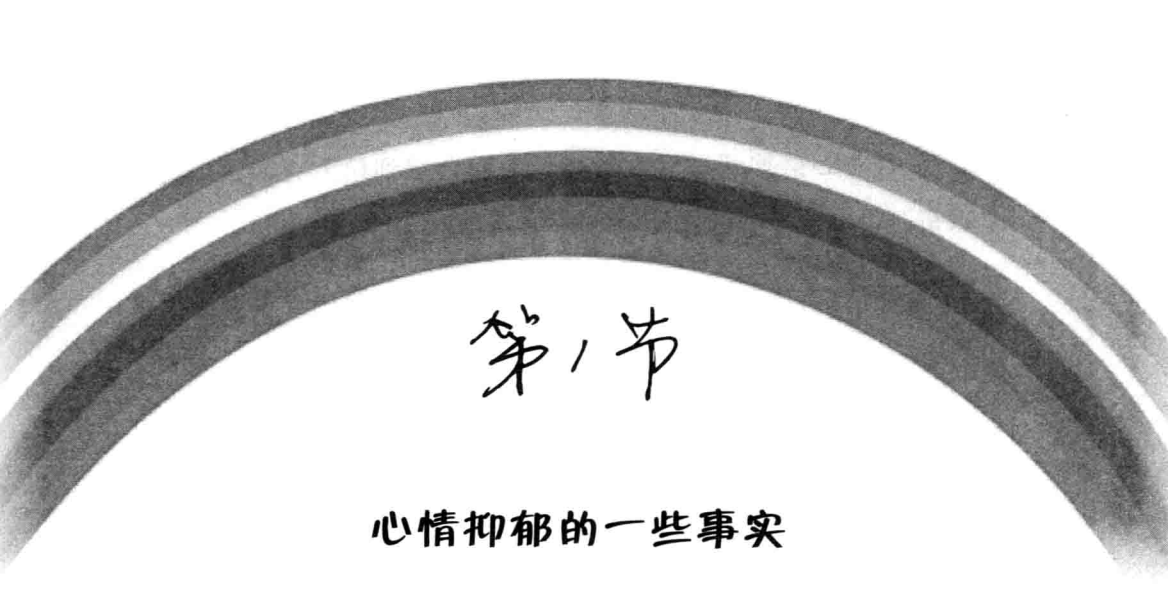
第一部分

正确认识心情抑郁



抑郁是成年人最常见的心理问题，然而不幸的是，它在儿童和青少年之间已经变得越来越普遍。据估计有2%~5%的儿童和青少年会时不时地有些抑郁症的症状。这些抑郁症的症状包括：逃课；饮食和作息习惯上发生变化；对很有兴趣的活动失去兴趣；和老师、家长有矛盾；绝望；优柔寡断；健忘；注意力不集中。

也许在你抑郁的时候还有其他的症状，但是你不必感到恐慌。现在我们来正确认识一下什么是抑郁吧，这样能帮助你更好地战胜它。



第1节

心情抑郁的一些事实

生活在大千世界里，人人都会遇到这样或那样的不顺心之事，往往会使心情陷入抑郁。抑郁是一种心理疾病，一种情绪障碍，以持续的情绪低落，悲伤、失望、兴趣下降、无乐趣为主要特征，常伴随紧张不安、失眠早醒、体重下降、周身不适等躯体症状。现在我们来认识有关心情抑郁的一些事实。

（1）抑郁症是每个人都可能得的心理疾病，不管你是成年人还是儿童。它不能说明你心胸狭窄，也不能说明你品质低劣或意志薄弱。总之，抑郁症与感冒没有任何区别，它只是一种普通的疾病。

（2）心情抑郁时我们会感到疲倦、伤心和难过。

（3）你没做错任何事，或者说，不是你自己让自己变得抑郁的。

（4）也许有一天你会感到非常郁闷，而第二天你就会感觉好多了。

(5) 有时心情抑郁过后，紧接着人们会感到精力充沛，或是感到“兴奋”。

(6) 心情抑郁时，不管是在家还是在学校，我们都会忽略一些重要的事。

(7) 心情抑郁时，我们会觉得没人喜欢我们，或是会有别的不好的想法。

(8) 有时医生会说药物治疗对消除抑郁有帮助。如果你抑郁了，就告诉自己，我的情绪感冒了，我的情绪现在正在发烧，还会打喷嚏，现在很痛苦，但只要吃点儿药就会好的。

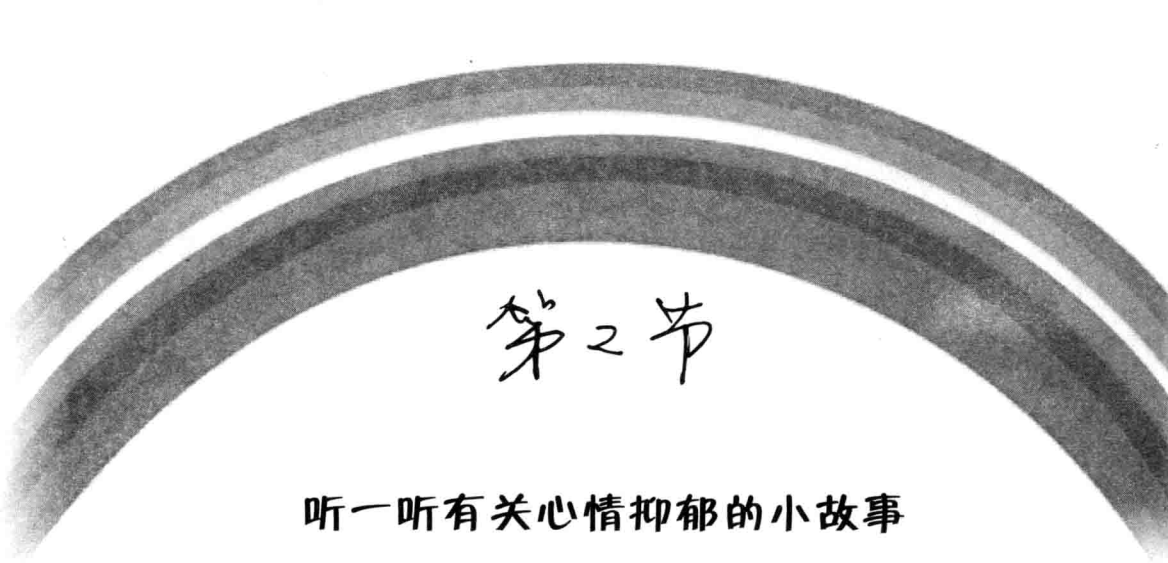
现在，你了解到抑郁并不是那么可怕的，那么你的感觉会好一些，现在就去战胜抑郁吧！



4

让快乐动起来..

5 招帮助孩子扫除忧伤



第2节

听一听有关心情抑郁的小故事

周而复始的生活

婷婷今天又感到很郁闷。她本来以为今天一定会是不同的一天，但和之前一样。就这样日复一日，年复一年，周而复始，一点儿新意都没有。婷婷还是感到很郁闷，想不到该做什么。虽然在学校的时间还算混得过去，但是她在课堂上大部分时间都不能集中精力，她的学习成绩开始落在同学们后面了。

在课间休息或者活动课的时候，她不想和大家玩，总是独自绕着操场闲逛，或是盯着花丛中的不同颜色或者远方发呆。

丽丽曾经是婷婷最好的朋友。因为现在的婷婷不爱说话也不爱玩荡秋千，所以，现在丽丽每天都会和露露一起玩荡秋千。可是婷婷真的希望丽丽和露露过来邀请她一起去玩，可是她的朋友们以为她只想一个人待着。就这样日复一日，婷婷还是感到很郁闷，她想不到自己

该做些什么。

第二天，婷婷的妈妈问婷婷下午想不想把自己的朋友请到家里来吃点儿小点心并一起玩儿。婷婷心里想，这应该很有趣，可是她却对妈妈说：“随便，我无所谓。”于是整个下午婷婷就独自度过了，她一直待在家里看电视。

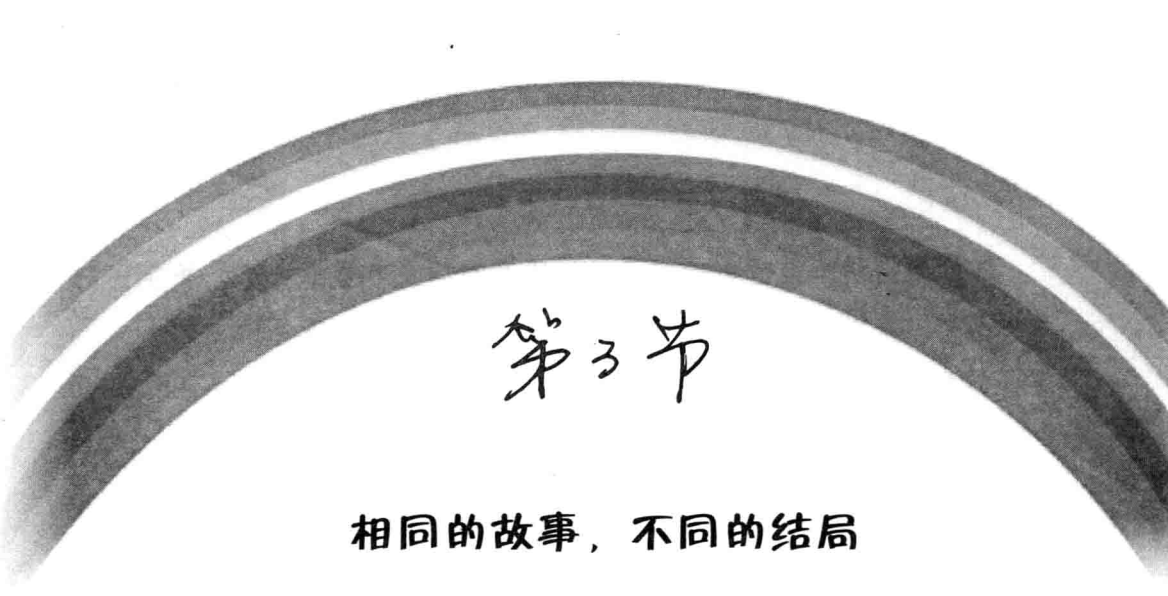
吃晚饭的时候，妈妈问婷婷感觉怎么样，婷婷对妈妈说：“很好。”婷婷吃完晚饭就去睡觉了，她希望明天能够感觉好一点。这样周而复始的生活，婷婷依然感到很郁闷，不知道该做什么。

看完这个故事，我们是不是觉得婷婷是时候要击败抑郁来使自己变得开心一些了。

当周而复始的生活让我们感到郁闷而且不知道自己该做什么的时候，我们就应该采取行动啦！

我们将通过谈论这种抑郁的感觉和尝试一些新的事物来击败抑郁。

这本书会给你提供不同的活动从而帮助你获得一定的技能让自己感觉好一点。这些活动都很有趣也很有创意。如果其中有你真正喜欢的活动，你可以重复它们，如果你想到了新的主意，还可以对它们进行改进。对于其他的活动尝试一次后就可以继续参加别的活动了。



第3节

相同的故事，不同的结局

婷婷今天早上感觉好了一些。起床后，她开始了日常基本的自我打理——刷牙、梳头发，然后穿上最喜爱的衬衫。她已经准备好去上学了！

婷婷在过去总是感到郁闷，但现在她正学习该怎么去做。

她已经有一周或两周在学习上有麻烦了。但是她现在知道了在学习上遇到困惑或是落后的时候要找老师来帮助自己。婷婷的老师给她提供了很大的帮助。

在休息的时候，婷婷也开始和丽丽、露露玩荡秋千了。最近她还交了一些爱跳绳的新朋友。直到上周，婷婷才第一次尝试去玩儿跳绳，之后她发现跳绳是她最爱做的事情之一。跳绳让她感觉很开心。

婷婷在过去总是感到郁闷，但现在她正学习该怎么去摆脱这种

感觉。

婷婷的妈妈主动提出要邀请婷婷所有的朋友来家里吃饭，并和她一起玩儿。婷婷想了一下说：“太棒了！我们明天请他们来玩儿吧，因为今天下午我想骑自行车。”

那天下午，婷婷完成作业后就去骑自行车了，然后吃了一顿丰盛的晚餐。当她舒服地躺在床上时，她觉得很兴奋，期待着明天快点到来。

婷婷在过去总是感到郁闷，但现在她知道该怎么做了。



8

让快乐动起来
8 招帮孩子扫除忧伤

第4节

测测你到底有多抑郁

花一些时间思考一下，你多久会感到悲伤或是郁闷。

你是每天都感到很悲伤或沮丧，还是只在某些时候会有这样的感觉？

1 星期有 7 天，里面有几天你会感到郁闷？



你是一天里绝大部分时间都感到很糟糕，还是在某些时候会这样？



写下一天里你感觉最郁闷的时候。