

<<让孩子幸福一生的30个情绪管理游戏>>

图书基本信息

书名：<<让孩子幸福一生的30个情绪管理游戏>>

13位ISBN编号：9787515310947

10位ISBN编号：7515310944

出版时间：2013-1

出版时间：中国青年出版社

作者：尚真儿

页数：256

译者：李连姬

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

前言

请聆听孩子的肢体语言“不管什么事，只要不如意就会哭闹。

”“一生气就大喊大叫还打别人。

”“让她不要担心，但她还是会一直感到不安。

”“一直说害怕，不愿意跟妈妈分开。

”来诊所或咨询所的孩子大部分是被家长拽过来的。

家长无法忍受孩子的突发行为，为的是来寻求外部的帮助。

家长从善良平凡的孩子身上发现问题行为的那一刻开始就烦恼起来。

其实造成这些问题的根源在于孩子的情感，孩子会用身体表达“我现在害怕、生气、担心、伤心”。

孩子用行为表达情感孩子用行为代替情感的表达，是因为语言表达能力不够成熟。

因为不知道如何表达愤怒的内心，所以大喊大叫或踢别人。

伤心，但不知如何去表达悲伤，所以会突然哭泣，但是家长没有注意到孩子发出的信息，而是用“不要哭”等语言责备孩子表现出来的行为。

请我们家长回顾一下我们小的时候。

当我们生气发脾气时，心灵受到伤害流泪时，为了避开感到恐惧的情景望而却步时，我们听到的是什么？

我们同样也被指责说那种行为是“错误的”。

我们会无意识地把我们小时候听到的话和行为原封不动地对待孩子。

如果我们的父母没有指责我们，而是用“我女儿为什么这么生气啊？

”“应该很难过吧？

”等语言来安慰我们的内心的话，那么会怎么样呢？

人是感情动物，所以脱离感情了，哪怕一天可能也活不了。

我们的行为都是出于头脑的想法和内心的情感。

有肚子饿的想法之后，会做出吃饭的行为；如果想念某人，会给想念的那个人打电话；在犹豫、寂寞或压力累积时，会出去吹吹风。

有时情绪激动会做出稍微冲动的行为或对瞬间的情绪立刻做出反应，可能做出后悔的行为。

有时生气时会大喊大叫，在危机时刻会用谎言来敷衍，忧虑袭来不知所措时会变得恐慌。

就算作为成年人，调整情绪也不是容易的事情。

成人也不容易调节情绪情感，因此孩子感到困难是理所当然的。

当孩子害怕、生气、忧虑、悲伤时，不要指责或数落孩子，而是要理解和抚摸孩子的内心，用“是啊，你有这样的情绪是理所当然的。

”等语言安慰孩子，孩子会觉得这个世界是舒服、安全的。

作为父母是不是要成为孩子这样的港湾呢？

孩子通过游戏表达想法和情感游戏治疗权威专家加里博士说：“玩具是孩子的单词，游戏是孩子的语言。

”同样的单词因为使用者不同，表现为不同的语言；同样的玩具，因不同的孩子，表现为不同的玩具。

此外，游戏是孩子生活中非常重要的因素。

对于还对世界感到陌生的孩子来说，游戏成为了他们的小世界。

在实际生活中不可能的事情在游戏中会变为无限可能。

现实中不能飞翔，不能治疗患者，不能成为力气大的超能力者，但通过游戏则可以无所不能。

对孩子来说，游戏既是提前感受现实世界的安全世界，又是激动、有趣、让人兴奋的空间。

其实不只是孩子需要游戏，游戏对于我们成年人来说也是生活中不可或缺的元素。

不消除压力而搁置起来，没有释放出来的攻击性能量会在内心里累积，这会表现为攻击性行为。

游戏帮助孩子用安全的方法消除压力。

孩子通过游戏把没有用语言表达出来而压制在心中的情感表达出来，这样会消除紧张忧虑等情感。

<<让孩子幸福一生的30个情绪管理游戏>>

此外，游戏所具有无限可能性和潜力将远远超出这本书的记载，是无法用数量去计算的。

为了让其他家庭的父母也体验到我所经历的各种游戏治疗的积极效果，这本书将父母与孩子进行心灵对话的过程以各种游戏的形式进行了详细说明。

家长首先理解自己的情感，才能读懂孩子的情感2008年出版的《夸奖和责备的力量》深受读者的关爱，从读者的反馈来看，以下评价居多。

如具体地知道了“跟孩子用什么方式说哪些话”；实际去做附录中介绍的游戏知道了“孩子在想什么”，跟孩子的关系变得更加亲密了。

此外有的人坦言，意识到了过去错误的教养方法后感到有一种负罪感。

同时还有一些家长试着用重新学到的知识和信息正确地养育孩子，但事与愿违，因反复的失误会感到挫折而最终会放弃。

看着各位家长这样渴望能够了解孩子内心的游戏方法和有效的对话方法，家长又被“好家长情结”所困扰，我迫切地感到需要有一本书来减轻家长的精神负担，这就是我写这本书的契机。

我认为家长首先理解情感和情感的处理方法是很重要的。

因为不仅孩子，家长在幼儿时期也没有这样的经历。

家长不能理解自己的情感是不可能读懂孩子的情感的。

在咨询过程中对家长的指导是重要的，因此这本书在介绍游戏之前，为了让家长能够了解自己的内心，在书的构成上让家长先读一读家长指导案例——“给家长的建议”。

家长通过认识我们之前所沿袭的错误习惯有哪些，具有哪些偏见，并开始改变，才能有效地抚慰孩子的内心。

理解孩子的五种情感——恐惧、愤怒、忧虑、悲伤、关爱我们所能感受到的情感有很多种，在此书中我们讨论最基本的情感——恐惧、愤怒、忧虑、悲伤，还有家人之间的关爱。

此外，本书还将介绍通过游戏学习和理解帮助孩子克服恐惧、平息愤怒、减少忧虑、消除悲伤的方法，加深兄弟姐妹的关系，提高孩子与家长依恋关系的游戏，以及以帮助孩子提高自信心、积极的思考力、行为调节能力等丰富的心理游戏为中心的适当的对话方法。

希望通过幸福的游戏对话，很多孩子和家长共同成长，得到心灵的安慰，成为一生中有益的经验。

<<让孩子幸福一生的30个情绪管理游戏>>

内容概要

“不知道为什么孩子这几天总是哭闹。”
“不知道为什么孩子最近好像不愿意理我。”
“……由于语言表达能力还不成熟，孩子常常用哭、闹等各种行为代替情感的表达。想了解孩子情绪问题的家长首先需要自己能理解情感和掌握情感的处理方法。高情商的孩子需要好情绪的父母。”

为了让父母体验到通过各种游戏与孩子进行对话抚慰孩子内心的积极效果，作者基于多年的咨询经验，为家长准备了5种最基本的情感板块——恐惧、愤怒、忧虑、悲伤、关爱，以及孩子潜能开发的板块，通过不同情感的实际成功案例生动地介绍了与孩子进行对话的30种游戏方法。

父母可以从中学习帮助孩子克服恐惧、平息愤怒、减少忧虑、消除悲伤的方法，加深孩子与兄弟姐妹、父母的关系，以及以帮助孩子提高自信心、思考力、行为调节能力等丰富的心理游戏为中心的适当的对话方法。

通过这些游戏对话，孩子和家长将会共同成长，得到心灵的安慰，并成为一生中有益的经验。

<<让孩子幸福一生的30个情绪管理游戏>>

作者简介

尚真儿，获得哥伦比亚大学研究生院精神咨询专业硕士学位，现为耶鲁大学附属儿童精神医院儿童学习中心研究员，美国著名的儿童心理与家庭治疗专业咨询师。

她在纽约州和康涅狄格州从事儿童、青少年以及家庭咨询工作，积累了丰富的临床研究和咨询治疗经验。

其代表著及畅销书《夸奖和责备的力量》在中国、泰国等地出版，受到众多家长的欢迎。

<<让孩子幸福一生的30个情绪管理游戏>>

书籍目录

前言 请聆听孩子的肢体语言

家长行为检测表

第一章 “简单有用”——对游戏感到吃力的家长行动起来

睡觉的孩子比玩耍的孩子看起来可爱

跟孩子游戏变得有趣了——游戏对话的可能性

无法调节情感的孩子

进行游戏对话的5个关键词——回应、满足、跟随、客观、包容

家长进行游戏对话应具备的基本姿态

第二章 “不再害怕”——消除孩子恐惧的游戏对话法

关于恐惧给家长的建议

超级英雄——培养克服恐惧的能力

画恐怖的梦——主动解决问题

提前体验——提前体验恐惧，减少不安

电梯呼吸——缓解身体的紧张

装饰T恤衫——积极应对恐惧

第三章 “心里很痛快”——消除孩子愤怒的游戏对话法

关于愤怒给家长的建议

愤怒的姿态——一生气马上知道自己的情绪

肥皂泡泡呼吸——发火时可以平复心情

愤怒的盾牌——理解生气的原因

怪物技术——自觉调节愤怒情绪

甩掉愤怒——不是硬忍着而是理智地平复情绪

第四章 “虽然伤心但会好起来的”——减少孩子悲伤的游戏对话法

关于悲伤给家长的建议

拥抱围巾——找到心灵的安慰

加油，我的心灵——承认和接受悲伤

告别仪式——通过仪式治愈受伤的心灵

制作回忆笔记本——将回忆一一记录下来

心灵急救箱——教你安抚悲伤心情的方法

第五章 “现在安心了”——减轻孩子忧虑的游戏对话法

关于忧虑给父母的建议

担忧花盆——停止忧虑，保持积极的思考方式

倾吐心事——放下心理包袱并一一应对

放飞心事的气球——学习多种对策，提高问题解决能力

垃圾桶技术——睡前清理忧虑

像侦探一样思考——将忧虑变成积极的想法

第六章 “爸爸妈妈，我爱你”——培养儿女家庭关爱的游戏对话法

为建立完满家庭给父母的建议

拍摄全家福——通过特别活动做积极体验

共同完成游戏——通过想象力体验协作

三种协作游戏——摆脱竞争关系，培养相互合作的精神

间谍游戏——兄弟姐妹之间的关系从消极变为积极

我们有一个身体——提高家庭的亲密感和凝聚力

第七章 “孩子更优秀了”——开发潜能的游戏对话法

关于开发儿女潜能给父母的建议

<<让孩子幸福一生的30个情绪管理游戏>>

好帽子，坏帽子——提醒正确的行动

梦想储钱罐——培养制定目标的习惯

围巾的故事——提高注意力

发气球——培养关怀他人的心

想法放大镜——培养积极的想法

章节摘录

版权页：插图：心里有怒火时，首先能看得到的前期症状是脸红、呼吸加快等身体兴奋状态。当身体感受到压力、生气或过度紧张时，我们会本能地准备去应对。

所谓“愤怒荷尔蒙”就是说肾上腺素的分泌增加了。

如果荷尔蒙分泌过度，身体内的血管会收缩，因氧气不足心脏跳动会加快，感情调节进入兴奋状态。随着呼吸不规则的增加，会出现瞳孔变大，手心出汗，肩膀僵直等身体肌肉紧张状态。

如果长时间持续这种突然的身体兴奋状态，也会对其他荷尔蒙的分泌带来混乱，导致身体的异常。如果心脏或大脑血管有问题，就会有发生休克的风险。

在现实生活中，很多时候我们都认识不到愤怒对我们身体会产生多么大的恶劣影响，我们的情绪跟身体有多么密切的关系。

尤其是孩子，对自身的情绪引起身体反应这一事实并不了解，所以应该先跟孩子聊一聊生气时我们的身体出现的一些症状。

只有认识到我们身体的变化，生气时能避免做出错误的行为，才能尽快地安抚我们的内心。

“在生气时我们的身上会出现各种信号。

我们猜一猜我们身上的哪些部位会感到哪些信号。

”“生气时声音会变得怎么样呢？”

”用这种具体的例子帮助孩子理解身体的变化。

这时，在图画纸上画上人的样子或在大图画纸上画上孩子身体的轮廓，确认身体部位的反应并引导对话会更有效果。

平时跟孩子充分地聊一聊愤怒这种情绪跟身体的关系，让孩子发现生气的瞬间，不要错过它，要指出来。

“现在你的声音越来越大了，是不是开始生气了？”

”因为愤怒在我们内心像火一样瞬间爆发，如果愤怒已经处于无法调整的状态，这种指责是没有用的。

不过，如果开始生气时就意识到我们身体感知到的信号，就会更快地恢复到原来状态。

适合孩子的缓解方法——危机开关有的人生气时为了平息怒气会到处边吹吹风，喝口凉水平息激愤，或是闭眼睛慢慢呼吸。

这都是让我们的身体和内心放松的缓解方法，也就是在生气心跳加快等身体反应没有达到极点之前，提前去阻断和安抚情绪，它可以帮助我们在感到愤怒，身体转换成战斗模式之前，让我们缓解紧张恢复平静。

“生气时如同我们身上打开了开关，会不断出现各种信号。

声音变大、脸变红、心跳加快、呼吸急促，这都说明我们身上打开了告诉我们危机状况的‘危机开关’。

这时如果什么都不去做，让开关处于打开状态，那么愤怒是不会消失的。

想平息愤怒，我们需要关掉开关，这样我们才能重新恢复内心的平静。

”作为关掉危机开关的方法，我们可以慢慢地从1数到10，或从10数到1，或闭上眼睛在头脑中想着舒服的情境缓解身心的紧张。

当孩子有生气的迹象，不要放过那个瞬间，不要使用攻击性语言和行为，而是要告诉孩子关掉危机开关的方法。

如果在怒上眉头之后，会出现反效果，因此要帮助孩子在愤怒处于无法平息的状态之前稳定情绪。

前面一章介绍的“电梯呼吸”和这一章要介绍的“肥皂泡泡呼吸”是很有效的方法。

肥皂泡泡呼吸游戏通过缓解紧张的技术，提高孩子缓解愤怒、调节情绪的能力。

<<让孩子幸福一生的30个情绪管理游戏>>

编辑推荐

《让孩子幸福一生的30个情绪管理游戏:美国常春藤联盟的最佳子女教育法》教父母如何读懂孩子的“单词”，掌握孩子的“语言”，与孩子正确交流。

“玩具是孩子的单词，游戏是孩子的语言。

”家长首先理解自己的情感，才能读懂孩子的情感。

为了让家长了解自我的内心，每一章提供家长指导案例，这是一本父母和孩子共同的情绪管理书。

耶鲁大学儿童心理咨询专家精心挑选的30个亲子对话游戏，提供理解孩子5种最基本的情感板块——恐惧、愤怒、忧虑、悲伤、关爱，以及孩子潜能开发的板块。

《让孩子幸福一生的30个情绪管理游戏:美国常春藤联盟的最佳子女教育法》对父母与孩子进行对话的过程以及各种游戏的形式进行了详细说明，父母可以从中发现直接抚慰孩子内心和开发孩子潜能的高效方法。

图文并茂，四色印刷，内含30幅彩色插图。

大多数图书只是强调单项的儿童情商培养，忽略了在这个培养过程中，家长自己的情感控制，以及情绪管理对孩子性格习惯形成的影响。

作者以儿童心理咨询专家的多年经验，给众多父母朋友们传达了充满感动的对话技巧，为中国家长献上这本珍贵的情感管理指南。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>