

# 《让孩子幸福一生的30个情绪管理游戏》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年01月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787515310947

## 编辑推荐

“玩具是孩子的单词，游戏是孩子的语言。”本书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。

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。

本书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，为中国家长献上一本珍贵的情感管理指南。

## 内容简介

“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。

## 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。

## 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们

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

[显示全部信息](#)

## 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

[显示全部信息](#)

## 在线试读部分章节

我们想一想生气时我们内心隐藏着怎样的感情。是因为受到了伤害，还是因为没有出现想要的结果而感到挫折，或是因为某种经验对未来发生的事情感到恐惧，要一个一个地想一想，找出生气的原因。只有了解生气的根本原因，理解自身的情感，愤怒才会一点一点消失。

### 愤怒的盾牌

虽然人的情感可以分为喜怒哀乐四种，但在日常生活中我们会感受到更多的情感，如无聊感、兴奋、慌张、害怕、失望、惊吓、担忧等数也数不完。人的情感是非常丰富的，在人们感受到的诸多情感中，愤怒其实不是第一位的情感，而是第二位的附属情感。愤怒从其他情感中保护我们，是具有防御机制的警告信号，因此是附属的情感。

如果知道愤怒从哪些情感和压力中保护我们，那么当我们生气时便可以更有效地去调节它，也可以从愤怒这种情感中变得更加自由。

### 克服愤怒，可以得到超出期待的幸福

有一位30多岁的女士经常对周围的人发火，并且一旦发火便无法控制自己，表现为攻击性行为，因此她和孩子、老公、家人的关系每况愈下，她最大的问题是自己无法调节愤怒。为了改善她与家人的关系，我建议“愤怒管理治疗”（angermanagement）。经过几个月的治疗，她能一点点地调节愤怒，在咨询过程中她说出了自己如下的经验。

有一天刷碗时，她突然开始生气。以前每年夏天她都会跟家人一起去旅行，但今年却没能和家人去旅行。因为老公对旅行没有太大兴趣，所以每次旅行时她都替老公了解地点、宾馆、交通等制定计划。因为每次都是自己受累觉得很委屈，所以今年她把把这个任务交给了老公。“老公，今年你来定计划吧，去哪儿都可以，哪怕是当天去当天回也行，只要你带着我去哪儿都可以。”交给老公这个重大的任务后，在繁忙的日常生活中不知不觉夏天就过去了。看着日历，她的火气瞬间爆发了，通过接受愤怒管理治疗中学到的一个技术——数数字好不容易安抚了火气，之后细细想了想自己发火的原因。“希望老公把事情都安排好，但没有出现我所希望的结果感到失望，所以很生气。老公没有制定旅行计划感觉好像对我不关心，所以感觉受到了伤害。其实老公不是对我不关心，而是与我不同，他对旅行没什么兴趣。”

她说对老公的失望、感觉受到伤害才是根本原因，生气是要从这种感情中保护自己。知道了这些，怒气神奇地一点一点消失了。“我告诉老公我生气、失望、忧郁的情感，告诉他今年想按老公计划的去度假，但哪儿都没去成，夏天就这样过去了，觉得很伤心。

”听了爱人的话，老公觉得很愧疚，保证以后一定努力。如果是以前，她一生气就会跟老公发脾气，这样可能会导致夫妻间不必要的争吵，正因为自己调整了愤怒，没有把自己愤怒的情感表达给老公就解决了问题，这是很令人骄傲的经历。

诊断并治愈自己的伤痛或恐惧，愤怒就会消失

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)