<< 轻松减压 >>

图书基本信息

书名：<< 轻松减压 >>

13位ISBN编号：9787514129557

10位ISBN编号：7514129553

出版时间：经济科学出版社

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

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……如果孩子遇到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！

<< 轻松减压 >>

书籍目录

第一章 父母的准备：你需要在家中缓解压力 第1招测测父母的压力有多大 第2招寻求缓解压力之道 第3招限制和约束不可少 第4招高科技产品不是越多越好 第5招努力营造温馨的家庭氛围 第二章 知己知彼，不让压力压倒你 第6招压力从何处而来 第7招第一时间找出压力 第8招你从身体的哪个部分感觉到压力 第9招良好的生活习惯助你减压 第10招将自己的感受说出来 第11招自我对话 第12招头脑风暴 第13招乐观悲观一念间 第14招学会以感恩的态度对待生活 第三章 调整呼吸：缓解压力的关键 第15招边练习腹式呼吸边说话 第16招我真棒 第17招我最喜欢的 第18招吸进阳光呼出乌云 第四章 引导式冥想：缓解压力的捷径 第19招身心完全放松 第20招隐秘小屋 第21招小朋友的守护精灵 第22招神奇的彩虹医生 第23招睡吧我亲爱的宝贝 第24招找出自己的长处 第25招摆脱压力展翅高飞 第26招让胃痛不再困扰你 第五章 专注：缓解压力的途径 第27招专心地进餐 第28招仔细观察宠物 第29招用心做家务 第30招细心观察大自然 第六章 少儿瑜伽 第31招保持正确的呼吸 第32招伸展运动 第33招专注和平衡 第34招入定 第七章 在玩耍中缓解压力 第35招排忧解难的魔法盒 第36招大家一起玩 第37招搭建自己的快乐之家 第38招有趣的云迷宫 第39招不断地重复 第40招伴随一生的兴趣爱好 第八章 动手做一做：手工艺品 第41招可爱的袜子娃娃 第42招变化多端的沙盘 第43招独一无二的自己 第44招在画中记录你的感觉 第45招承载记忆的手链 第46招魔力解压罐 第47招把音乐画出来 第九章 笑一笑。压力小 第48招用压力开玩笑 第49招搞笑照片大收集 第50招笑话大比拼 第51招乱穿“时装秀” 第55招天马行空的搞笑故事 第56招来拍鬼脸照 第54招好玩的角落 第55招无伤大雅的恶作剧 参考书目

章节摘录

版权页：插图：第21招 小朋友的守护精灵 孩子都是天真无邪充满想象力的，如果爸爸妈妈告诉孩子有一个小精灵或者小天使能在他遇到困难的时候出现，给他帮助等，大多数孩子都会特别感兴趣。多数童话故事里都会有精灵或者天使这种角色。

这些小精灵有办法帮助孩子完成挑战，比如说，可能有一只睿智的猫头鹰帮孩子完成考试，一只爱玩耍的海豚帮害羞的孩子加入小朋友中一起游戏，或者一只勇敢的狮子帮孩子鼓起勇气去看牙医。

小精灵可能是一种守护天使，一个虚拟的人物甚至可能是家里的一个成员。

最重要的是，孩子要通过练习学会如何跟这个小精灵“沟通”，小精灵能为他展现出智慧、友爱、安全等。

孩子可以通过从小精灵那里得到的礼物和建议解决自己的问题，缓解自己的压力，或者哪怕可以稍稍安心。

一般来说，家长会希望孩子的价值观和信仰都能和自己达成一致。

记住，家长的作用仅仅是耐心聆听孩子的想法，给孩子充分要给孩子足够时间让他们讲述他自己的小精灵，因为孩子有时候会想象自己拥有好多个小精灵。

他想要的小精灵是什么样的？

他发现了什么？

有什么惊喜吗？

这样的想象对他有帮助吗？

他和之前有什么不一样了吗？

家长可以让孩子用画画或者写作的方式描述他的小精灵，然后挂在屋里看得见的地方。

一旦孩子开始相信这些富有想象力的事物，他就会从中获益。

家长可能会因为他的改变而大吃一惊哟。

记住，做这个练习之前要做全身放松。

用轻柔、缓慢的语气，引导孩子进入境界，可以时不时地停顿一下。

小精灵引导词 现在把注意力放在小腹上，慢慢地、轻轻地呼吸，让你的全身放松，让身体所有紧张都从脚趾排出。

很好，静静地听自己的呼吸，感觉很舒服、很放松。

现在你很平静，慢慢地，你到了你的隐秘小屋，在那里，你感觉非常好、非常舒服。

很好，慢慢来，现在想象一幅画或者一个场景，那里面有一个小精灵，慢慢地来到你面前，让你感觉非常放松，这个小精灵会帮助你的，它可能是一个小动物，或者一个人，或者是一个小天使。

仔细看看，它到底是什么样的呢？

（给孩子一点时间让他自己想象出这个小精灵的形象）你的小精灵非常聪明，它也非常喜欢你。

不管以后有什么样的困难，它都会帮助你的。

现在它越走越近，你看清了吧。

看清了它的样子，就点点头吧。

现在小精灵已经来到你身边了，它是怎样的呢？

可不可以告诉我呢？

（给孩子一些时间回答）很好，现在问问你的小精灵，它叫什么名字呢？

慢慢来，问问它，不要着急。

如果你心里有什么问题，就让它来帮助你吧，你想知道什么事情，你怎么才能解决遇到的问题、怎么样心里能好过一点儿，你都可以问它。

它就在这里帮助你，它会给你一种感觉、一个思路或者别的什么东西。

不管它给你什么，这都是它送给你的礼物。

现在看看，它给你什么了呢？

（给孩子一点时间让他回答）很好，不管是什么，它都在帮你解决你的问题呢：它会让你更勇敢，更安全。

编辑推荐

《轻松减压:帮孩子驱赶压力55招》是一本帮助孩子疏解压力的秘籍。
释放身体中的无尽压力，尽情呼吸轻松的空气，55个妙招帮你驱赶沉重的“乌云”！

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>