

<<快乐减压>>

图书基本信息

书名：<<快乐减压>>

13位ISBN编号：9787561353967

10位ISBN编号：7561353960

出版时间：2011-2

出版时间：劳伦斯·E.夏皮罗、薛金强、李奉学 陕西师范大学出版总社有限公司 (2011-02出版)

作者：劳伦斯·E.夏皮罗

页数：155

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>

<<快乐减压>>

内容概要

压力不仅仅是成人才有的，孩子也会有压力。

《快乐减压：55招帮孩子应对压力》精心设计的各种亲子活动使家长和孩子从共同营造一个好的家庭氛围开始，到及时发现压力的存在，继而通过一系列有效的减压方法，包括呼吸法、冥想、瑜伽，以及游戏。

手工活动等。

一起同压力作战，使孩子远离压力，减轻恐惧和担忧，充分放松，恢复活力，变得更加快乐和自然。

<<快乐减压>>

作者简介

作者：（美国）劳伦斯·E.夏皮罗 译者：薛金强 李奉学 劳伦斯·E.夏皮罗，美国知名儿童心理学家。他对儿童，青少年心理问题进行帮助的实践案例曾被美国广播，电视和国家杂志广为传播。

<<快乐减压>>

书籍目录

推荐语序一序二序三编委寄语引言写给家长的话第一章 在家中缓解压力活动1 你的压力到底有多大活动2 找到缓解压力的方式活动3 设定清晰的界限活动4 不要有太多高科技产品活动5 创造平和的家庭气氛第二章 别让压力压垮你活动6 压力从哪里来活动7 第一时间发现压力活动8 你哪里觉得有压力活动9 养成健康的生活习惯活动10 说出自己的感受活动11 和自己说话活动12 头脑风暴游戏活动13 乐观主义者还是悲观主义者活动14 感恩的态度第三章 正确呼吸：放松的关键活动15 用腹式呼吸说话活动16 我有多伟大活动17 我最喜欢的事情活动18 随着开心的想法呼吸第四章 通过引导式冥想放松活动19 全身放松活动20 秘密空间活动21 守护小精灵活动22 治愈彩虹活动23 帮助孩子入睡活动24 加强自尊心活动25 高高地飞翔，远离压力活动26 摆脱胃痛第五章 专注：缓解压力的好办法活动27 用心地吃饭活动28 专注观察宠物活动29 专心地做家务活动30 用心观察大自然第六章 儿童瑜伽活动31 保持呼吸活动32 伸展运动活动33 专注和平衡活动34 入定第七章 在玩耍中放松减压活动35 忘忧魔法盒活动36 我们来合作活动37 我的放松之家活动38 云迷宫活动39 重复、再重复活动40 持续一生的游戏第八章 做手工活动41 袜子玩偶活动42 沙盘活动43 超级英雄活动44 画出自己的感觉活动45 记忆手镯活动46 放松罐活动47 随着音乐来画画第九章 笑一笑，放轻松活动48 拿自己的压力开玩笑活动49 好玩的照片活动50 笑话之夜活动51 随意乱穿衣活动52 搞笑的词汇活动53 有趣的鬼脸照活动54 趣味角活动55 搞搞恶作剧结束语附录：更多放松和减压的方法

<<快乐减压>>

章节摘录

版权页：罗伯特特别讨厌上学。

他在阅读方面有点障碍，又不想让别人发现。

有时候他一要大声朗读，胃就开始疼，只能去医院看病。

杰米的父母最近离婚了，她不想每隔一个周末就要去爸爸那里。

她想周末和自己的朋友一起玩，但是爸爸那边太远了没法和朋友们见面。

杰米打算再也不和爸爸说话，没准爸爸以后就不让她去那边了。

凯拉在学校总是孤零零一个人。

她不明白为什么别的女孩子似乎都不喜欢她，她晚上总是哭着入睡。

而且她还不敢大声地哭，怕爸爸妈妈听到后会因此担心。

你看出来这三个孩子有什么共同点了吗？宁他们因为不同的问题而产生了压力，但是他们没有一个人能找到好的解决办法。

实际上他们现在的做法只能让事情变得更糟。

他们三个就像其他好多孩子，甚至好多大人一样，只能想到一种解决问题的办法。

其实解决问题的办法有好多种，总有比较可取的方式。

下面这个小游戏能够教给你如何应对造成压力的事情，想到多种多样的办法。

这种方式叫做头脑风暴。

这是一种能让大脑放松，发散式地想出好多点子的创新方法。

不管是好的还是不好的，先想出来再说。

<<快乐减压>>

媒体关注与评论

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。

——著名教育专家、超级畅销书《好妈妈胜过好老师》作者尹建莉这套针对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。

——中国教育学会家庭教育专业委员会副理事长兼秘书长赵刚这套《即学即用亲子教育互动指南》的作者都是专门研究各种孩子问题的专家，在长期的研究和临床实践过程中，他们积累了丰富的经验。

因此本套书都以亲切的口吻向孩子和家长讲述了各个活动的具体操作过程，非常适合孩子们阅读。

——著名教育专家、“中国当代早教之父”冯德全作为一名教育工作者，我认为这套书理念超前、实用有趣；作为一位妈妈，我认为这套书是联系我和孩子的纽带；作为一名读者，我感谢这套书带给我的惊喜和快乐！

——家庭教育专家、“开心妈妈”屈开我们都喜欢拿来就用的东西。这套《即学即用亲子教育互动指南》最大的特点就在此处——即学即用。

——畅销书《天才是教出来的》作者赵菊英

<<快乐减压>>

编辑推荐

《快乐减压:55招帮孩子应对压力》：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。

即学即用亲子教育互动指南。

全方位解决孩子成长难题。

全套版权引进。

40个亲子活动引导家长帮助孩子：减轻压力、恐惧和担忧、恢复孩子应有的活力，变得更加自信，轻松。

正确应对情绪低落、精神不振的情况。

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>