

## <<我为什么不快乐>>

### 图书基本信息

书名：<<我为什么不快乐>>

13位ISBN编号：9787561354117

10位ISBN编号：7561354118

出版时间：2011-2

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：萨拉·夏美勒

页数：135

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>

## <<我为什么不快乐>>

### 内容概要

40个亲子活动可引导家长帮助孩子：&#61656;很好地处理悲伤的情绪&#61656;学会向他人寻求帮助&#61656;建立起积极的自我设想

## <<我为什么不快乐>>

### 作者简介

作者：（美国）萨拉·夏美勒 译者：薛金强 陆新爱 萨拉·夏美勒,临床社会工作者,作者一直以独有的艺术疗法帮助家长和孩子处理生活中的问题,有很强的实战和临床经验。

## <<我为什么不快乐>>

### 书籍目录

写给家长的话 &nbsp;&nbsp;&nbsp;写给小朋友的话

&nbsp;&nbsp;&nbsp;活动1 &nbsp;&nbsp;&nbsp;关于心情抑郁的一些事实 1活动2 &nbsp;&nbsp;&nbsp;关于心情抑郁的一个小故事 2活动3 &nbsp;&nbsp;&nbsp;日复一日&hellip;&hellip;一个不同的故事 4活动4 &nbsp;&nbsp;&nbsp;你有多郁闷 5活动5 &nbsp;&nbsp;&nbsp;颜色和感觉图表 7活动6 &nbsp;&nbsp;&nbsp;思想检查：命名我们的想法 9活动7 &nbsp;&nbsp;&nbsp;思想检查：自我对话 13活动8 &nbsp;&nbsp;&nbsp;思考想法和自我对话 15活动9 &nbsp;&nbsp;&nbsp;思想检查：倾听自我对话 17活动10&nbsp;&nbsp;&nbsp;那不是真的 20活动11&nbsp;&nbsp;&nbsp;每天鼓励一下：塑造美好一天 27活动12&nbsp;&nbsp;&nbsp;在地图上标出来：制定一个计划 30活动13&nbsp;&nbsp;&nbsp;在地图上标出来：开始并继续下去 32活动14&nbsp;&nbsp;&nbsp;在地图上标出来：为成功做练习 36活动15&nbsp;&nbsp;&nbsp;战胜抑郁：目标清单 39活动16&nbsp;&nbsp;&nbsp;凡事有轻重缓急 41活动17&nbsp;&nbsp;&nbsp;回归基本：第一部分 43活动18&nbsp;&nbsp;&nbsp;回归基本：第二部分 48活动19&nbsp;&nbsp;&nbsp;我的动作 54活动20&nbsp;&nbsp;&nbsp;大步，小步 56活动21&nbsp;&nbsp;&nbsp;开辟一条路 61活动22&nbsp;&nbsp;&nbsp;飞动的羽毛 64活动23&nbsp;&nbsp;&nbsp;每日新闻 67活动24&nbsp;&nbsp;&nbsp;开怀时刻 73活动25&nbsp;&nbsp;&nbsp;创造一个怪物 75活动26&nbsp;&nbsp;&nbsp;自我标签 82活动27&nbsp;&nbsp;&nbsp;小心警告标志 85活动28&nbsp;&nbsp;&nbsp;冻结与变暖 89活动29&nbsp;&nbsp;&nbsp;对我来说这是一个谜 92活动30&nbsp;&nbsp;&nbsp;身体语言 95活动31&nbsp;&nbsp;&nbsp;失物招领 97活动32&nbsp;&nbsp;&nbsp;找出词语 100活动33&nbsp;&nbsp;&nbsp;嘿，听着 103活动34&nbsp;&nbsp;&nbsp;我最喜爱的 104活动35&nbsp;&nbsp;&nbsp;奇怪的鸟 106活动36&nbsp;&nbsp;&nbsp;信号：停止，放慢，行动 109活动37&nbsp;&nbsp;&nbsp;危险区 113活动38&nbsp;&nbsp;&nbsp;这可行吗 117活动39&nbsp;&nbsp;&nbsp;全家福 119活动40&nbsp;&nbsp;&nbsp;动物面具 123活动41&nbsp;&nbsp;&nbsp;很多面孔，很多感受 126活动42&nbsp;&nbsp;&nbsp;财富之轮 130活动43&nbsp;&nbsp;&nbsp;彩色的世界 132活动44&nbsp;&nbsp;&nbsp;梦想之椅 134

## <<我为什么不快乐>>

### 章节摘录

版权页：插图：不管让孩子产生抑郁症的原因是什么，这本书中的活动都能为他们提供帮助。

这些活动是以被大家广为接受的用来帮助孩子的治疗方法为基础设计出来的。

它们将教给孩子一些重要的情感和行为习惯，例如，克服消极的想法、沟通感情、期待一个光明的未来等。

被诊断出患有抑郁症的孩子应该经常去专业顾问和训练有素的医生那里做评估。

对于表现出中度至深度抑郁症状的孩子，可能需要通过使用药物来使他们更快地减轻抑郁症状。

然而，仅仅使用药物是不够的。

尽管药物能使患抑郁症的孩子心情变好一些，但是他们依然需要学习这些情感和行为习惯来帮助自己处理问题。

研究表明，对于那些患有中度至深度抑郁症的孩子，最好的治疗方法就是使用药物治疗的同时结合情感技能的训练。

情感技能的训练可以通过引导孩子参加本书中设计的活动来实现。

不管你的孩子是正在接受专业顾问的治疗，还是曾经接受过专业顾问的治疗，这本书中的活动都将帮助你巩固和加强孩子已经学到的那些技能。

事实上所有研究表明，父母参与到帮助孩子解决心理问题的过程中来是使治疗取得成功的关键因素。

当你帮助你的孩子时，很有可能会遇到的一个问题，就是有些话题对于孩子来说很难启齿。

如果你的孩子不想谈论这些话题，千万不要强迫他。

让你的孩子放开心胸的最好方法就是自己做一个良好的榜样，涉及每项活动时谈谈你自己的想法、感觉和经验，对他强调你处理问题的积极方式。

尽管你的孩子还是一言不发，你的话语也将会对他的行为产生一定的影响。

如果你能保持耐心并尊重孩子的意愿，利用这本书来帮助你的孩子绝对是正确的选择。

如果你的孩子正在接受专业顾问的治疗，确保要和治疗师分享这本书中的秘诀。

她可能会有其他想法，使这些活动获得最佳效果。

儿童抑郁症是一个严重的问题，但是我知道这本书将会为此提供帮助。

你的耐心和理解将会改变一切。

## <<我为什么不快乐>>

### 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

## <<我为什么不快乐>>

### 编辑推荐

《我为什么不快乐:40招帮孩子应对忧伤情绪》：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：很好地处理悲伤情绪、学会向他人寻求帮助、建立起积极的自我没想。

## <<我为什么不快乐>>

### 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>