

Parents as Partners in Child Therapy  
A Clinician's Guide

# 儿童心理治疗中的父母参与

临床工作者指南

## 讲义手册

帕丽斯·古德伊尔-布朗 (Paris Goodyear-Brown) 著

李园元 译

## 父母可能扮演的角色

在以下词汇中圈出你的主要养育角色。  
在你永远不会扮演的养育角色上打“×”。  
与治疗师讨论你最常扮演的那些角色。  
用记号笔标记你想要成为的角色。

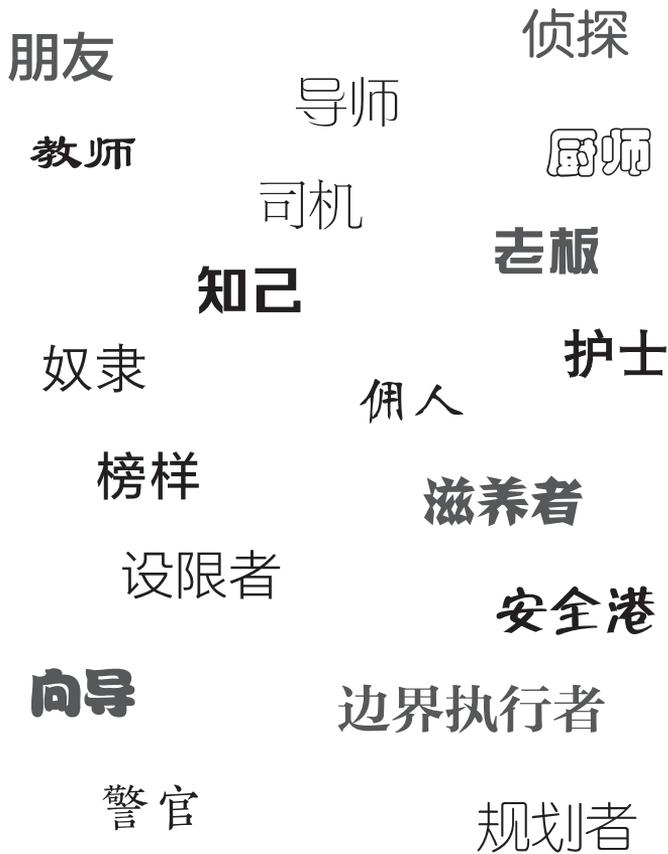


图 1.3 父母可能扮演的角色

写下关于你和你的孩子的陈述、准则  
和事实，来填满你的同情之井



图 1.5 同情之井

Copyright © Paris Goodyear-Brown. Reprinted in *Parents as Partners in Child Therapy: A Clinician's Guide* (The Guilford Press, 2021). 本书购买者有权影印此图，仅作个人用途或给来访者使用。本书购买者可登录 [www.wqedu.com](http://www.wqedu.com) 下载此图的电子版以方便打印。

# 应该堆

在2分钟内尽可能多地写出这些“应该”  
不要顾虑太多!

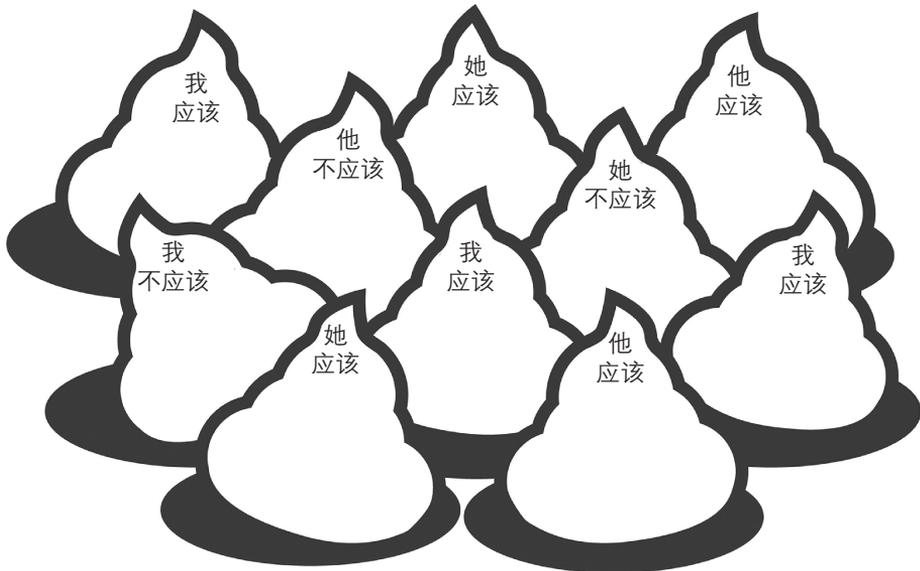


图 1.6 应该堆

Copyright © Paris Goodyear-Brown. Reprinted in *Parents as Partners in Child Therapy: A Clinician's Guide* (The Guilford Press, 2021). 本书购买者有权影印此图，仅作个人用途或给来访者使用。本书购买者可登录 [www.wqedu.com](http://www.wqedu.com) 下载此图的电子版以方便打印。

## 我的孩子和我

当我想起我的孩子，我感觉\_\_\_\_\_。

我的孩子会让我想起\_\_\_\_\_。

当我的孩子不\_\_\_\_\_时，我很生气。

当我的孩子不能\_\_\_\_\_时，我很难过。

当我的孩子\_\_\_\_\_时，我很开心。

当我的孩子\_\_\_\_\_时，我很困惑。

当我\_\_\_\_\_时，我觉得我是好父母。

当我想到我的孩子 10 年后会在哪里，我认为\_\_\_\_\_。

\_\_\_\_\_。

当我想到我的孩子 10 年后会在哪里，我感觉\_\_\_\_\_。

\_\_\_\_\_。

我想要我的孩子\_\_\_\_\_。

最令我尴尬的养育行为是\_\_\_\_\_。

我的孩子需要我更多的\_\_\_\_\_。

我的孩子喜爱\_\_\_\_\_。

我的孩子讨厌\_\_\_\_\_。

我喜欢和我的孩子做的一件事是\_\_\_\_\_。

我讨厌和我的孩子做的一件事是\_\_\_\_\_。

我需要帮助来\_\_\_\_\_我的孩子。

图 1.7 我的孩子和我

## 父母的自由评价区

我的孩子太\_\_\_\_\_。  
\_\_\_\_\_。

当我的孩子尖叫时，我想\_\_\_\_\_。  
\_\_\_\_\_。

当我的孩子\_\_\_\_\_时，我无法忍受。

有时我希望\_\_\_\_\_。  
\_\_\_\_\_。

当我的孩子\_\_\_\_\_时，我感到手足无措。

如果我能改变关于我的孩子的一个方面，我会\_\_\_\_\_。  
\_\_\_\_\_。

当我的孩子\_\_\_\_\_时，我很厌烦。

我真希望我能够\_\_\_\_\_。  
\_\_\_\_\_。

当我\_\_\_\_\_时，我讨厌自己。

图 1.9 父母的自由评价区

Copyright © Paris Goodyear-Brown. Reprinted in *Parents as Partners in Child Therapy: A Clinician's Guide* (The Guilford Press, 2021). 本书购买者有权影印此图，仅作个人用途或给来访者使用。本书购买者可登录 [www.wqedu.com](http://www.wqedu.com) 下载此图的电子版以方便打印。

## 超级父母规划指南

列出三个你认为你需要的能有效养育孩子的超能力。请在下面的横线上填写超能力，并针对每种超能力描述一个具体的场景。

你什么时候需要对孩子使用（请在此处填写超能力）\_\_\_\_\_？

---

你什么时候需要对孩子使用（请在此处填写超能力）\_\_\_\_\_？

---

你什么时候需要对孩子使用（请在此处填写超能力）\_\_\_\_\_？

---

所有父母都需要透视眼，即使在你感到愤怒、失望或害怕时也能够看到孩子内在最好的自我。你什么时候需要帮助才能真正看见你的孩子？

---

你的一个弱势是什么？

---

你的秘密身世是什么？许多超级英雄都经历过挣扎，并且这些过去的经历会影响他们的现在。你呢？

---

图 1.10 超级父母规划指南

Copyright © Paris Goodyear-Brown. Reprinted in *Parents as Partners in Child Therapy: A Clinician's Guide* (The Guilford Press, 2021). 本书购买者有权影印此图，仅作个人用途或给来访者使用。本书购买者可登录 [www.wqedu.com](http://www.wqedu.com) 下载此图的电子版以方便打印。

# 设计你想成为的超级父母

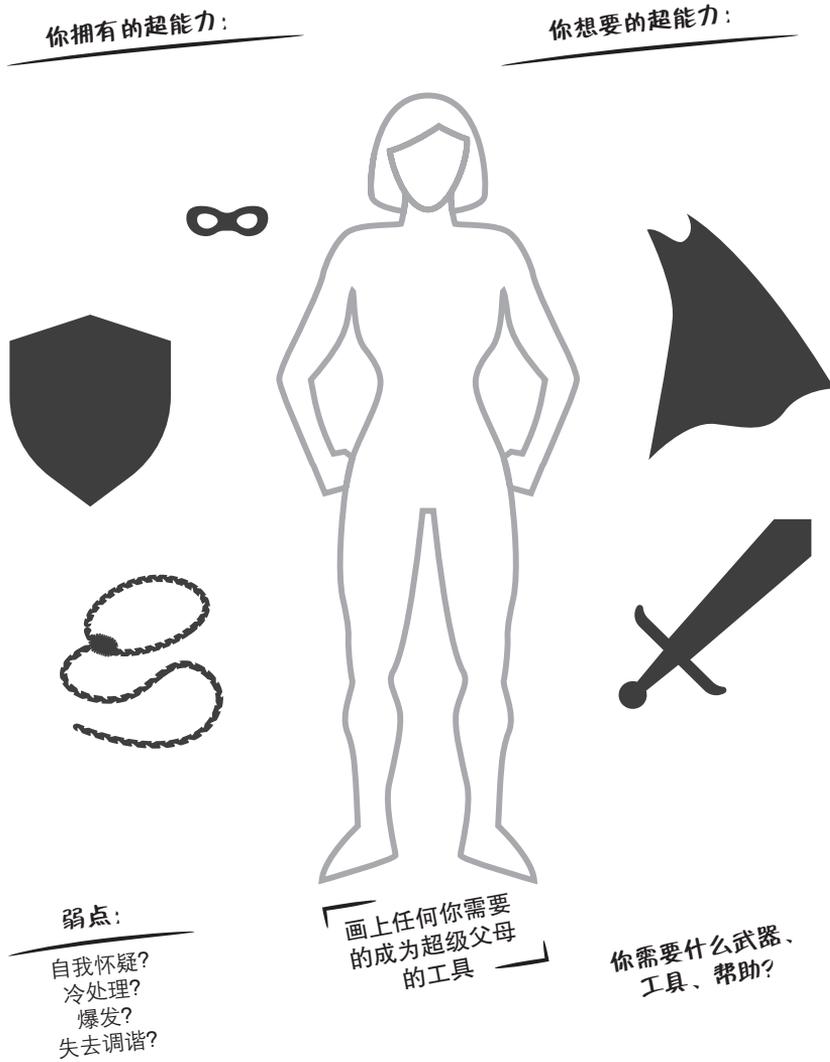


图 1.11 设计你想成为的超级父母（女性版）

Copyright © Paris Goodyear-Brown. Reprinted in *Parents as Partners in Child Therapy: A Clinician's Guide* (The Guilford Press, 2021). 本书购买者有权影印此图，仅作个人用途或给来访者使用。本书购买者可登录 [www.wqedu.com](http://www.wqedu.com) 下载此图的电子版以方便打印。

# 设计你想成为的超级父母

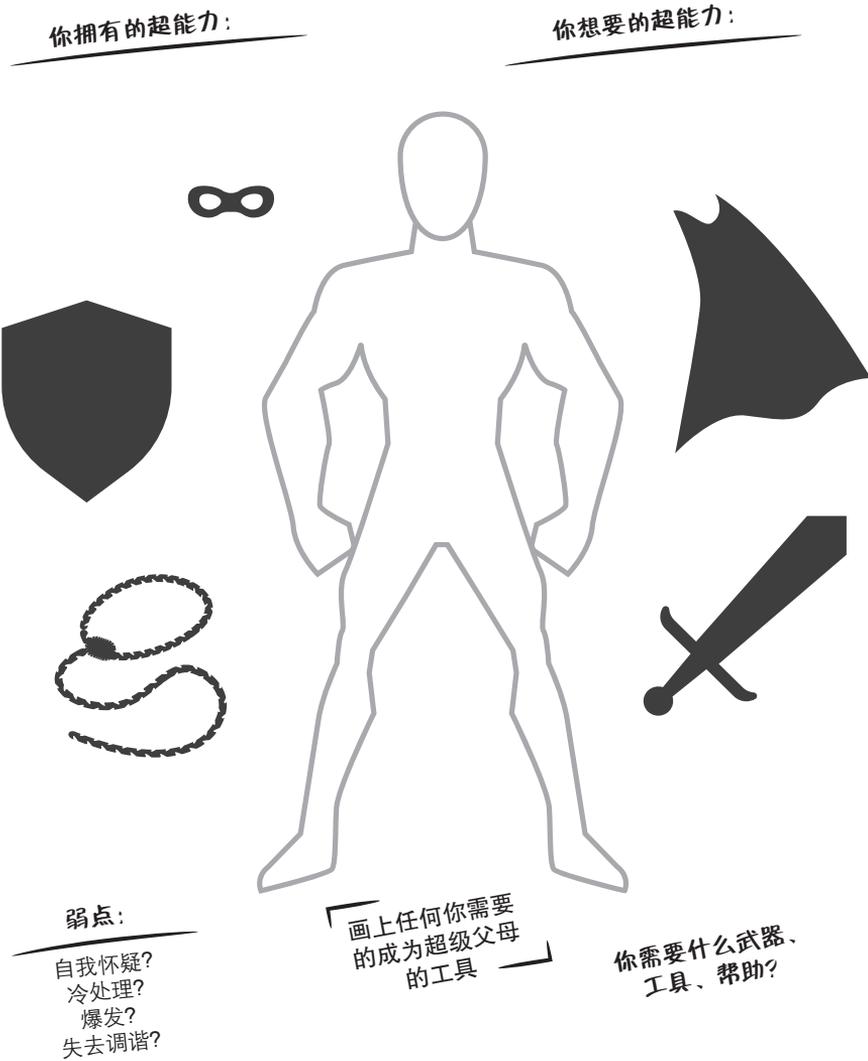


图 1.12 设计你想成为的超级父母（男性版）

Copyright © Paris Goodyear-Brown. Reprinted in *Parents as Partners in Child Therapy: A Clinician's Guide* (The Guilford Press, 2021). 本书购买者有权影印此图，仅作个人用途或给来访者使用。本书购买者可登录 [www.wqedu.com](http://www.wqedu.com) 下载此图的电子版以方便打印。

## 三重脑

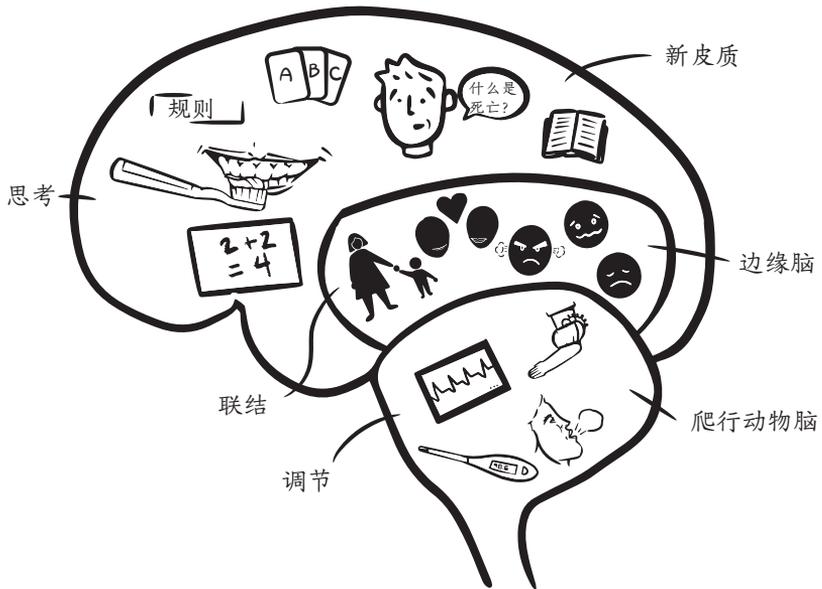


图 2.1 三重脑

Copyright © Paris Goodyear-Brown. Reprinted in *Parents as Partners in Child Therapy: A Clinician's Guide* (The Guilford Press, 2021). 本书购买者有权影印此图，仅作个人用途或给来访者使用。本书购买者可登录 [www.wqedu.com](http://www.wqedu.com) 下载此图的电子版以方便打印。

## 迷走神经动物

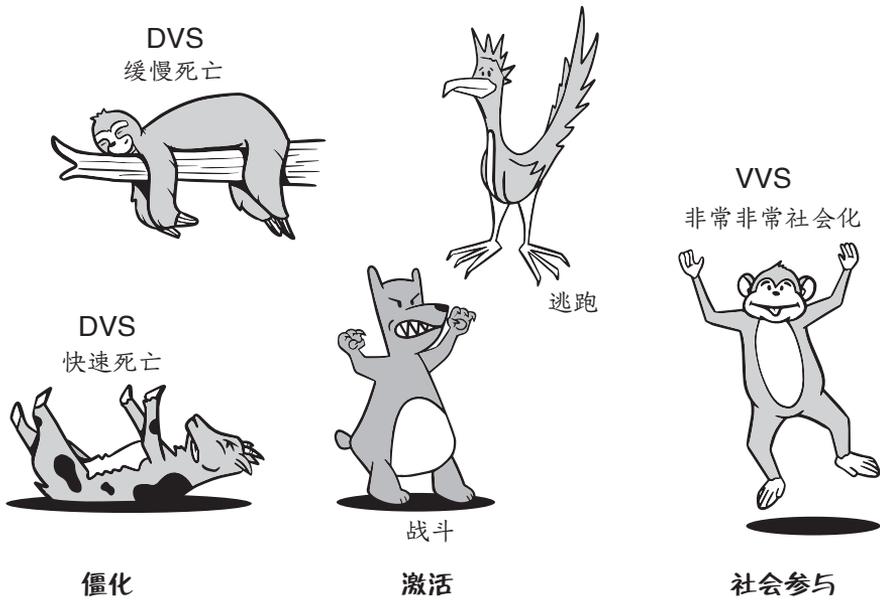


图 2.2 迷走神经动物

Copyright © Paris Goodyear-Brown. Reprinted in *Parents as Partners in Child Therapy: A Clinician's Guide* (The Guilford Press, 2021). 本书购买者有权影印此图，仅作个人用途或给来访者使用。本书购买者可登录 [www.wqedu.com](http://www.wqedu.com) 下载此图的电子版以方便打印。

# 迷走神经动物园

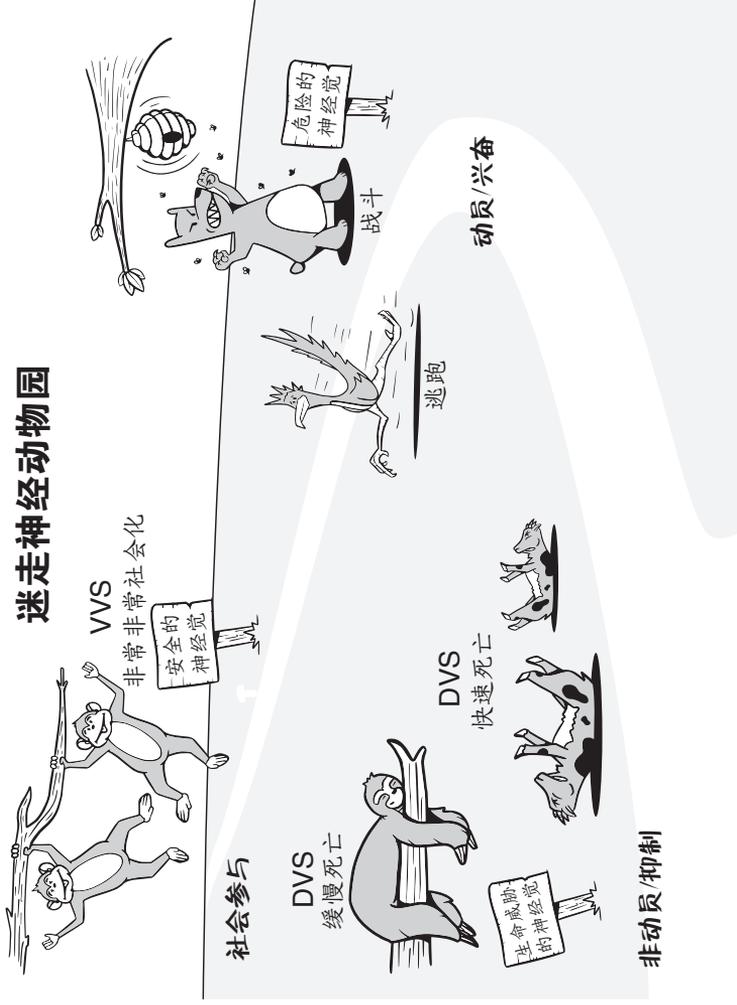


图 2.3 迷走神经动物园 [ 改编自斯蒂芬·波格斯和德布·达娜 ( Deb Dana ) ]

## 标准设置得太高

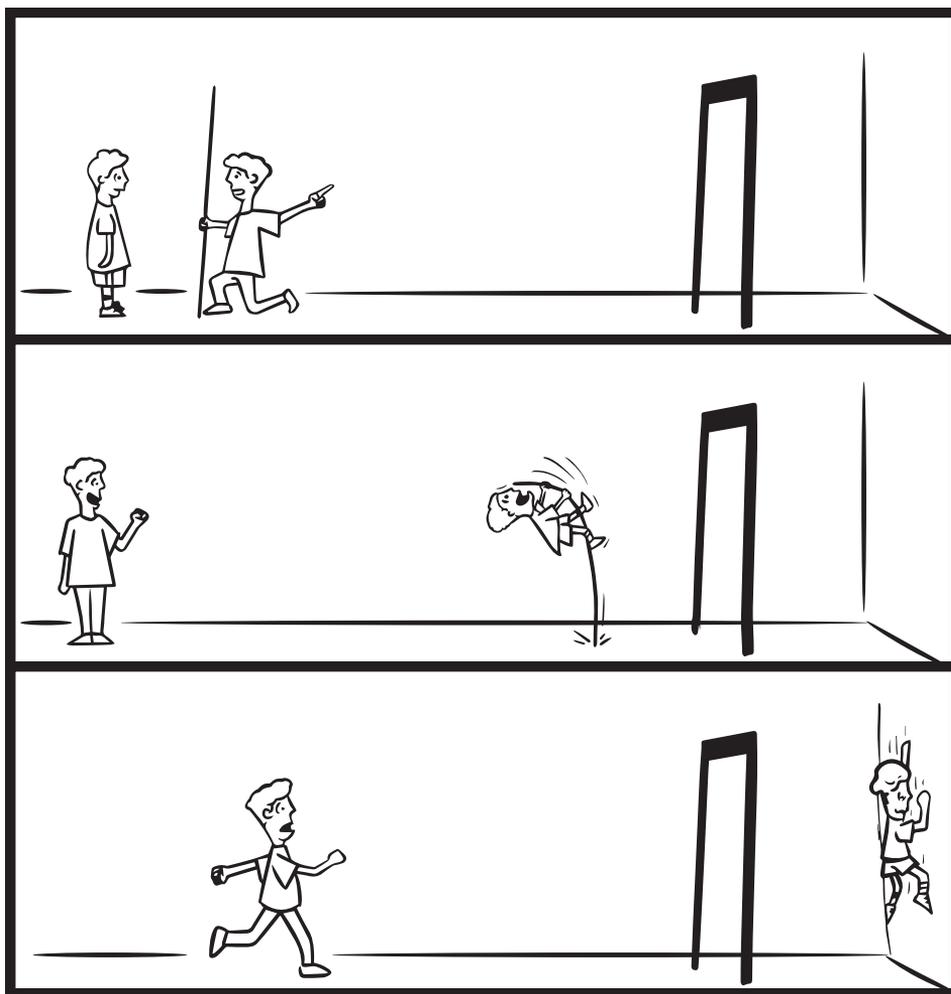


图 2.7 标准设置得太高

Copyright © Paris Goodyear-Brown. Reprinted in *Parents as Partners in Child Therapy: A Clinician's Guide* (The Guilford Press, 2021). 本书购买者有权影印此图，仅作个人用途或给来访者使用。本书购买者可登录 [www.wqedu.com](http://www.wqedu.com) 下载此图的电子版以方便打印。

## 为成功设定标准

不可能的要求
需要支持的要求
容易的要求

有时，父母会要求他们的孩子做一些他们根本还没有能力做的事情。

在底部一栏填入孩子可以自己完成的一项任务；  
在中间一栏填入孩子在你的帮助下可以完成的一项任务；  
在顶部一栏填入对你的孩子来说现阶段可能根本难以持续完成的一项任务。

图 2.8 为成功设定标准

## 问问你自己：



## 这是我止步的山吗？

选择一个 \_\_\_\_\_ ……好吧，再来一个 \_\_\_\_\_

图 2.9 这是令我止步的山吗？

## 安全老板信条

安全老板既能树立权威又能遵循权威。

安全老板因下属感到喜悦。

安全老板把良好的意图赋予下属。

安全老板在必要时设置明确的限制。

安全老板在可能的情况下能够分享权力。

安全老板使用他们的权力来保护下属。

安全老板可以抱持下属的所有强烈情绪。

安全老板可以抱持下属的艰难故事。

安全老板在需要时提供指导。

安全老板帮助下属练习新技能。

安全老板有权力对下属的生活发表意见。

安全老板能看到下属的天赋，并知道如何将其激活。

安全老板给下属提供明确的途径来沟通问题、痛苦或困惑。

安全老板知道下属有什么能力，以及如何针对他们的成长边界来鼓励他们。

图 3.3 安全老板信条

---

Copyright © Paris Goodyear-Brown. Reprinted in *Parents as Partners in Child Therapy: A Clinician's Guide* (The Guilford Press, 2021). 本书购买者有权影印此图，仅作个人用途或给来访者使用。本书购买者可登录 [www.wqedu.com](http://www.wqedu.com) 下载此图的电子版以方便打印。

## 你的耐受窗行为

反应过度	最佳养育自我	反应不足
<u>过高唤醒</u>	<u>最佳唤醒区</u>	<u>过低唤醒</u>
吼叫	调节我的情绪	注意力回避
喊出命令	给予明确积极的指示	情感回避
摔门	设定清晰、良好的限制	睡很多觉
跺脚	为我的需求提出请求	退出
批判性地说话	带着同情心倾听	放弃执行规则
控制我的孩子		常常叹气
徘徊不定		对如何应对感到模糊和不确定
跑来跑去		

该练习能帮助你思考你对压力的耐受窗，以及当你脱离最佳唤醒区时你的行为反应倾向是什么。

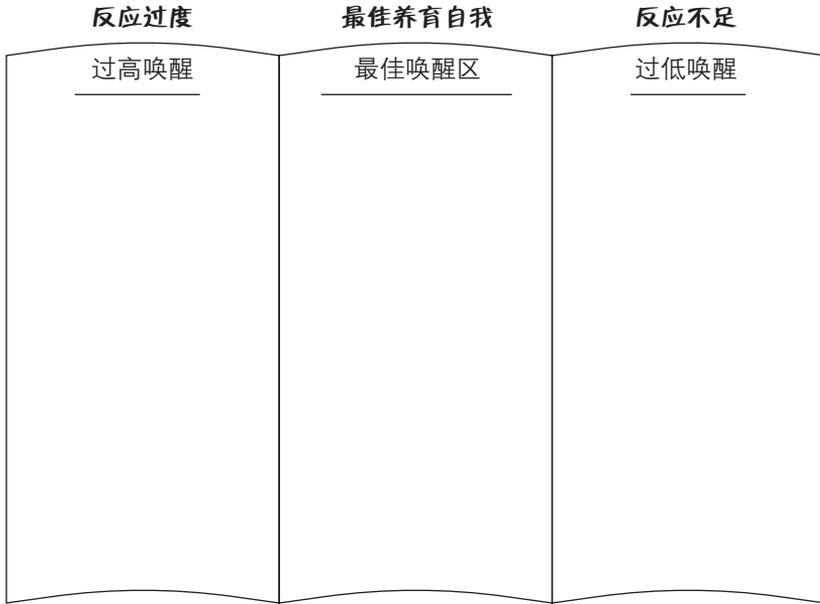
**圈出你最常做的行为。**

关于你如何应对养育压力，这能够说明什么？

图 4.2 你的耐受窗行为

Copyright © Paris Goodyear-Brown. Reprinted in *Parents as Partners in Child Therapy: A Clinician's Guide* (The Guilford Press, 2021). 本书购买者有权影印此图，仅作个人用途或给来访者使用。本书购买者可登录 [www.wqedu.com](http://www.wqedu.com) 下载此图的电子版以方便打印。

## 你的耐受窗



用黏土或马克笔创作象征物来代表你的每一种状态

图 4.3 你的耐受窗

Copyright © Paris Goodyear-Brown. Reprinted in *Parents as Partners in Child Therapy: A Clinician's Guide* (The Guilford Press, 2021). 本书购买者有权影印此图，仅作个人用途或给来访者使用。本书购买者可登录 [www.wqedu.com](http://www.wqedu.com) 下载此图的电子版以方便打印。

## 耐受窗脚本

该练习旨在鼓励养育者对自己的过高唤醒、过低唤醒和最佳唤醒状态进行跨脑半球的反思。向父母提供“你的耐受窗”讲义或一张像信一样三折的纸。同时准备好记号笔、黏土和橡皮泥。指导语如下。

为人父母是一项艰难的工作。你已经确定了当你处于最佳养育自我中的一些行为，以及当你脱离耐受窗时反应过度或反应不足的模式。

在中间的部分画出或创作一个象征物，代表最好的自我。通常包括情绪稳定，保持联结，能够给予和接受健康的沟通，同时你的创造性、回应能力和功能都处在良好状态。

在左边的部分创作一个象征物，代表你进入过高唤醒状态时的自己。这通常涉及过度反应。一些父母报告说，当他们进入过高唤醒状态时，脾气会比较急躁，感觉自己像在仓鼠转轮上跑，但无法把事情做好，抑或压力太大，无法思考。

在右侧的部分创作一个象征物，代表你进入过低唤醒状态时的情况。有些人会把这个状态描述为迟钝的、拖延的和回避的。

在养育者完成这部分工作时，保持好奇心并静静地关注。然后邀请父母介绍一下他们的象征物以及他们为什么选择这些象征物。在处理完这三个象征物后，指导语如下。

我们的目标是，作为养育者，能够意识到我们什么时候离开了最佳唤醒之窗（即我们感觉到的最好的自我），并尽快调整回来。接下来的练习将帮助你了解你需要什么，以更稳定地保持在最佳唤醒之窗内。

图 4.4 耐受窗脚本

## 你需要什么来保持在耐受窗内？

每天工作几小时对你来说最合适？ \_\_\_\_\_

如果你的工作是预约制的，每天接受多少次预约可以让你的生活和工作保持平衡？ \_\_\_\_\_

你为自己分配了多少管理时间？ \_\_\_\_\_

你需要多少小时的睡眠？ \_\_\_\_\_

你生活中的哪些人是你需要经常见到的？ \_\_\_\_\_

你与爱人一起度过的高质量时间的最佳节奏是什么？ \_\_\_\_\_

与你的每个孩子呢？ \_\_\_\_\_

什么类型的时间？什么类型的节奏？ \_\_\_\_\_

你需要吃哪种食物？吃这种食物的频率是？ \_\_\_\_\_

哪种运动对你有益？你做这种运动的频率是？ \_\_\_\_\_

你在社交媒体上花多长时间？这个时间合适吗？ \_\_\_\_\_

你逃避现实生活的方式是什么？ \_\_\_\_\_

你会做些什么来获得乐趣？ \_\_\_\_\_

你是如何考虑自我关怀的？ \_\_\_\_\_

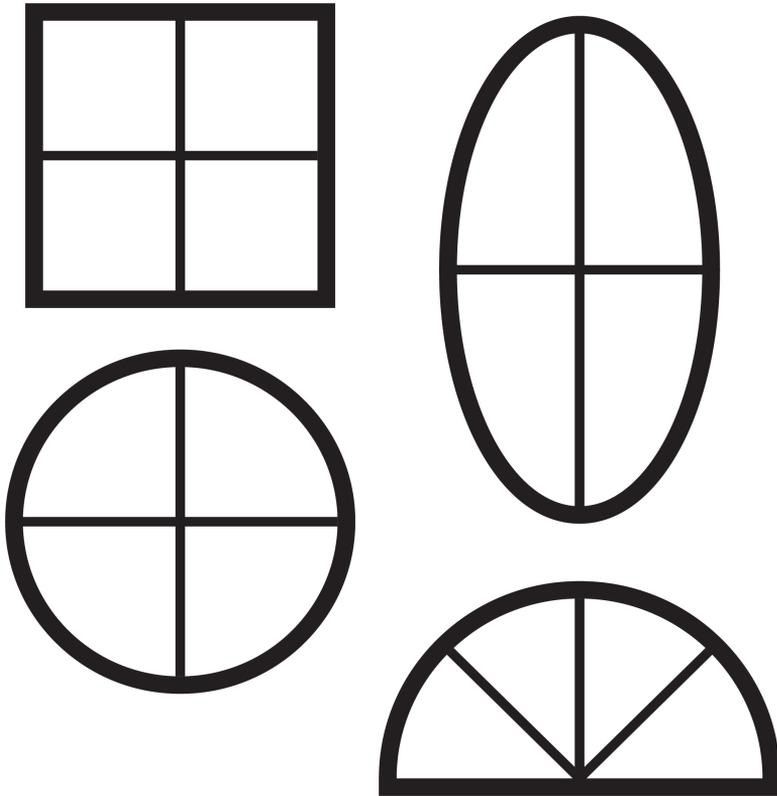
你自我关怀的频率是？ \_\_\_\_\_

你会用什么方式放下工作？ \_\_\_\_\_

图 4.7 你需要什么？

Copyright © Paris Goodyear-Brown. Reprinted in *Parents as Partners in Child Therapy: A Clinician's Guide* (The Guilford Press, 2021). 本书购买者有权影印此图，仅作个人用途或给来访者使用。本书购买者可登录 [www.wqedu.com](http://www.wqedu.com) 下载此图的电子版以方便打印。

## 你需要什么 来保持在最佳唤醒之窗内？



选择一扇窗户来代表你的家庭生活。在窗格中填写你每周想从事的各种家庭活动及需要的时间。你也可以用其他窗户来代表其他事情，如工作生活、浪漫的伴侣关系、休闲时间、社交生活和滋养性的个人实践。根据你的需要来增加或减少窗格。

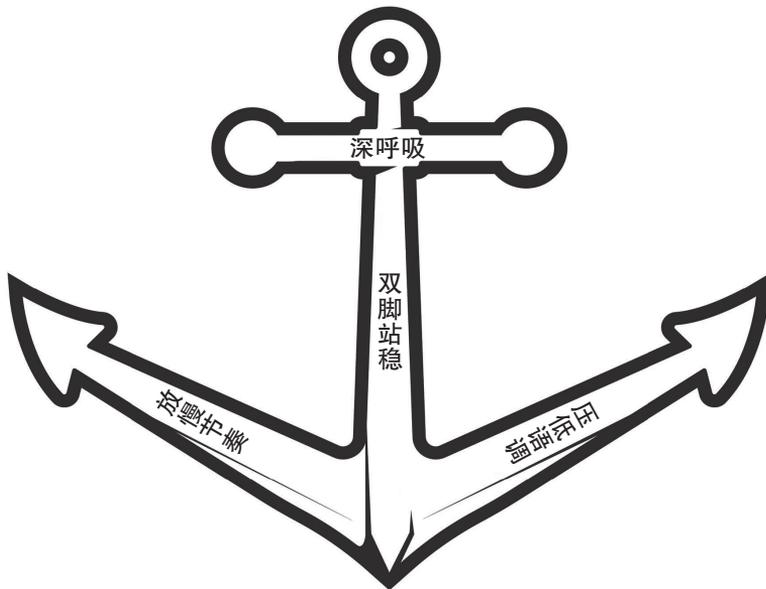
图 4.8 创作属于你的最佳唤醒之窗

对每名家长来说，触发他们的行为各不相同。有的家长可能把他的青少年孩子翻白眼的行为视为等级1，表明他为此发脾气的风险很低，而有的家长可能把翻白眼的行为视为等级5，表明他很容易被这个行为触发。根据孩子的困难行为对你的平静状态的触发/威胁程度，将行为填写到对应的栏目中。

<p><b>5</b> 严重风险</p>	
<p><b>4</b> 高风险</p>	
<p><b>3</b> 较高风险</p>	
<p><b>2</b> 一般风险</p>	
<p><b>1</b> 低风险</p>	

图 4.9 养育威胁等级评估

Copyright © Paris Goodyear-Brown. Reprinted in *Parents as Partners in Child Therapy: A Clinician's Guide* (The Guilford Press, 2021). 本书购买者有权影印此图，仅作个人用途或给来访者使用。本书购买者可登录 [www.wqedu.com](http://www.wqedu.com) 下载此图的电子版以方便打印。

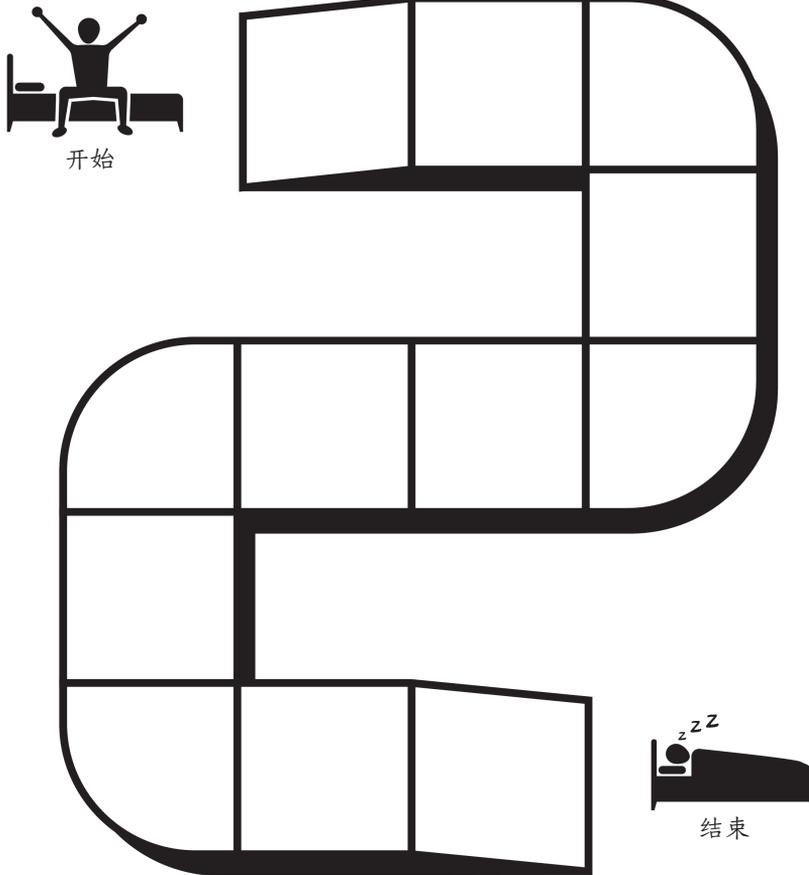


## 成为孩子的锚

图 5.1 如锚一般的父母

Copyright © Paris Goodyear-Brown. Reprinted in *Parents as Partners in Child Therapy: A Clinician's Guide* (The Guilford Press, 2021). 本书购买者有权影印此图，仅作个人用途或给来访者使用。本书购买者可登录 [www.wqedu.com](http://www.wqedu.com) 下载此图的电子版以方便打印。

## 一起创建棋盘游戏



使用上面的棋盘游戏模板创建一份日程表。关于你的孩子的一天，从醒来到睡觉，在每个格子上用文字或图画来代表早餐、刷牙、阅读、屏幕时间，等等。如果可能，邀请你的孩子来帮忙创建它。好好享受给它涂上颜色的乐趣。

图 5.2 日程表的棋盘游戏模板

## 两个选择:

聚焦于增强依恋和建立信任时



你可以选择去\_\_\_\_\_，  
或选择我帮助你完成它。

第一个选择是做你要求做的事情。  
另一个选择是在你的某种支持下完成这件事。

## 两个选择:

聚焦于学习选择好的后果时



你可以选择去\_\_\_\_\_，  
或\_\_\_\_\_。

第一个选择是做你要求做的事情。  
另一个选择是不做这件事带来的自然后果。

图 5.6 两个选择讲义

Copyright © Paris Goodyear-Brown. Reprinted in *Parents as Partners in Child Therapy: A Clinician's Guide* (The Guilford Press, 2021). 本书购买者有权影印此图，仅作个人用途或给来访者使用。本书购买者可登录 [www.wqedu.com](http://www.wqedu.com) 下载此图的电子版以方便打印。

两个选择：  
聚焦于增强依恋和建立信任时



你可以选择去\_\_\_\_\_，  
或选择我帮助你完成它。

两个选择：  
聚焦于学习选择好的后果时



你可以选择去\_\_\_\_\_，  
或\_\_\_\_\_。

两个选择：  
聚焦于增强依恋和  
建立信任时



你可以选择去\_\_\_\_\_，  
或选择我帮助你完成它。

两个选择：  
聚焦于学习选择好的后果时



你可以选择去\_\_\_\_\_，  
或\_\_\_\_\_。

两个选择：  
聚焦于增强依恋和建立信任时



你可以选择去\_\_\_\_\_，  
或选择我帮助你完成它。

两个选择：  
聚焦于学习选择好的后果时



你可以选择去\_\_\_\_\_，  
或\_\_\_\_\_。

两个选择：  
聚焦于增强依恋和  
建立信任时



你可以选择去\_\_\_\_\_，  
或选择我帮助你完成它。

两个选择：  
聚焦于学习选择好的后果时



你可以选择去\_\_\_\_\_，  
或\_\_\_\_\_。

两个选择：  
聚焦于增强依恋和建立信任时



你可以选择去\_\_\_\_\_，  
或选择我帮助你完成它。

两个选择：  
聚焦于学习选择好的后果时



你可以选择去\_\_\_\_\_，  
或\_\_\_\_\_。

两个选择：  
聚焦于增强依恋和  
建立信任时



你可以选择去\_\_\_\_\_，  
或选择我帮助你完成它。

两个选择：  
聚焦于学习选择好的后果时



你可以选择去\_\_\_\_\_，  
或\_\_\_\_\_。

图 5.7 两个选择家庭作业讲义



图 5.8 两个选择：它们到底是什么？

Copyright © Paris Goodyear-Brown. Reprinted in *Parents as Partners in Child Therapy: A Clinician's Guide* (The Guilford Press, 2021). 本书购买者有权影印此图，仅作个人用途或给来访者使用。本书购买者可登录 [www.wqedu.com](http://www.wqedu.com) 下载此图的电子版以方便打印。

## 指令鸟瞰图

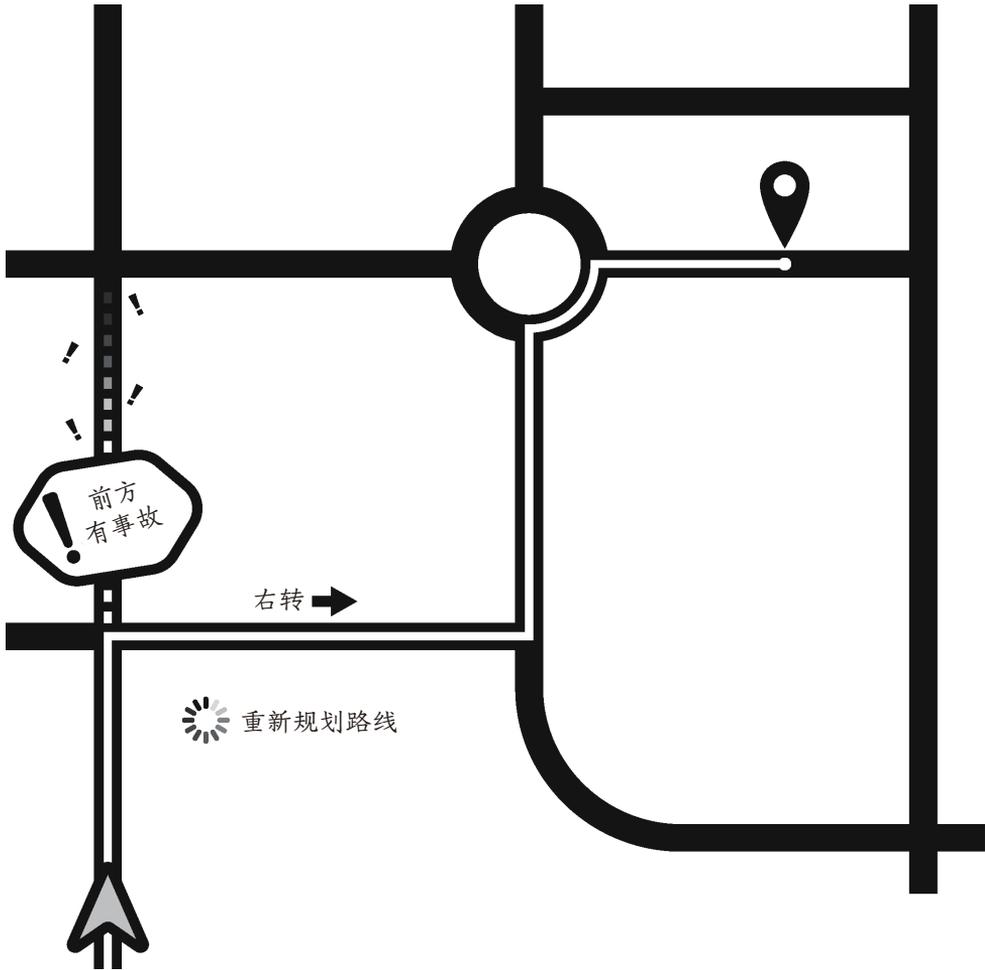


图 5.13 找到替代路线是明智的

Copyright © Paris Goodyear-Brown. Reprinted in *Parents as Partners in Child Therapy: A Clinician's Guide* (The Guilford Press, 2021). 本书购买者有权影印此图，仅作个人用途或给来访者使用。本书购买者可登录 [www.wqedu.com](http://www.wqedu.com) 下载此图的电子版以方便打印。

# SOOTHE!

S = 轻柔的语调和表情

O = 组织性

O = 提供选择和出路

T = 触摸和身体靠近

H = 听见潜在的焦虑

E = 结束并放手

图 5.16 SOOTHE 讲义

---

Copyright © Paris Goodyear-Brown. Reprinted in *Parents as Partners in Child Therapy: A Clinician's Guide* (The Guilford Press, 2021). 本书购买者有权影印此图，仅作个人用途或给来访者使用。本书购买者可登录 [www.wqedu.com](http://www.wqedu.com) 下载此图的电子版以方便打印。

姓名：\_\_\_\_\_ 星期：\_\_\_\_\_

<b>S</b> 轻柔的语调和表情 时间：_____ 事件：_____	<b>O</b> 组织性 时间：_____ 事件：_____	<b>O</b> 提供选择和出路 时间：_____ 事件：_____	<b>T</b> 触摸和身体靠近 时间：_____ 事件：_____	<b>H</b> 听见潜在的焦虑 时间：_____ 事件：_____	<b>E</b> 结束并放手 时间：_____ 事件：_____
效果如何 _____ 时间：_____ 事件：_____	效果如何 _____ 时间：_____ 事件：_____	效果如何 _____ 时间：_____ 事件：_____	效果如何 _____ 时间：_____ 事件：_____	效果如何 _____ 时间：_____ 事件：_____	效果如何 _____ 时间：_____ 事件：_____
效果如何 _____ 时间：_____ 事件：_____	效果如何 _____ 时间：_____ 事件：_____	效果如何 _____ 时间：_____ 事件：_____	效果如何 _____ 时间：_____ 事件：_____	效果如何 _____ 时间：_____ 事件：_____	效果如何 _____ 时间：_____ 事件：_____
效果如何 _____ 时间：_____ 事件：_____	效果如何 _____ 时间：_____ 事件：_____	效果如何 _____ 时间：_____ 事件：_____	效果如何 _____ 时间：_____ 事件：_____	效果如何 _____ 时间：_____ 事件：_____	效果如何 _____ 时间：_____ 事件：_____

**\*\*请记录一周内你使用SOOTHE策略安抚寄养儿童的三个时刻。写下几句话，来帮助你记住该事件以及孩子对你的干预的反应。根据以下等级，在“效果如何”旁写上一个数字：1=完全没有帮助，2=有一点帮助，3=有些帮助，4=非常有帮助，5=极有帮助。**

图 5.17 SOOTHE 父母家庭作业表

## 一个受损的容器

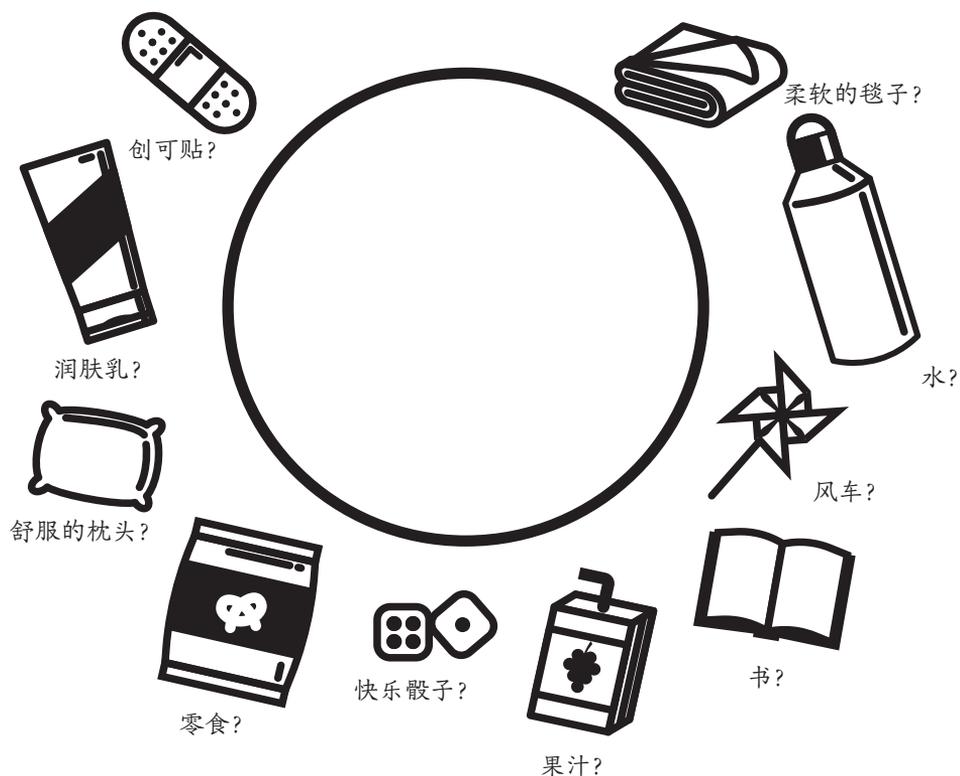


图 6.4 一个受损的容器

---

Copyright © Paris Goodyear-Brown. Reprinted in *Parents as Partners in Child Therapy: A Clinician's Guide* (The Guilford Press, 2021). 本书购买者有权影印此图，仅作个人用途或给来访者使用。本书购买者可登录 [www.wqedu.com](http://www.wqedu.com) 下载此图的电子版以方便打印。

## 设计你的养育角



圈出你的养育角需要的物品

在圆圈内画出你需要的其他物品

图 6.5 设计养育角

Copyright © Paris Goodyear-Brown. Reprinted in *Parents as Partners in Child Therapy: A Clinician's Guide* (The Guilford Press, 2021). 本书购买者有权影印此图，仅作个人用途或给来访者使用。本书购买者可登录 [www.wqedu.com](http://www.wqedu.com) 下载此图的电子版以方便打印。

## 快乐骰子讲义

每个人都有一种给予爱和接受爱的主要方式。  
使用下面的骰子，确定你接受愉悦的主要通道。

服务  
行动

品质  
时间

身体  
接触

礼物

肯定  
言辞

你是如何接受爱的？

★ \_\_\_\_\_ ★

列出6种其他人爱你的具体方式

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

6) \_\_\_\_\_

图 6.8 快乐骰子讲义

## 快乐故事的开头

在每节治疗中，我们会请你讲一个故事，在这个故事中你可以做以下一件事：

- (1) 赞扬你的孩子培养的一种新能力或获得的一项成就。比如：
  - a. 学会骑自行车
  - b. 大声阅读 20 分钟
  - c. 自己做早餐或午餐
- (2) 重演本周的一个幽默或高兴的时刻。比如：
  - a. 他们讲笑话的时间
  - b. 那天晚上他们在睡前跳了一段愚蠢的舞蹈
  - c. 那次你们玩了三轮拇指大战，他们每次都赢了
- (3) 详细描述一个孩子主动选择的亲社会行为或自我控制行为，这个选择对孩子来说很难但还是做到了。比如：
  - a. 他们的妹妹在打扰他们时，他们来和你诉说
  - b. 他们和你坐在一起吃了很久的晚餐，然后礼貌地要求离开
  - c. 他们本可以拿走最后一块饼干，但却与他们的兄弟分享
- (4) 详细描述一个照料时刻。比如：
  - a. 当他们受了小伤，来找你处理伤口
  - b. 你们两人一起照顾宠物
  - c. 你做了他们喜欢的食物，他们把它吃光
- (5) 任何一次他们用话语来索要他们需要的东西。

故事可以以这样的方式开头：

- (1) 当你还是个婴儿时，我常常和你依偎在一起，你会……
- (2) 我需要夸夸约翰尼……他一直很努力……而就在这周……
- (3) 本周早些时候，我们一起度过了一个超级愚蠢的时刻，约翰尼……
- (4) 约翰尼和我一起烤饼干……我打了鸡蛋，他把它放在面粉里搅拌……
- (5) 本周早些时候，当约翰尼真的需要\_\_\_\_\_而我却不理解的时候，他能够好好说话来索要他需要的东西……

图 6.10 快乐故事的开头

## 纸飞机上的爱意留言

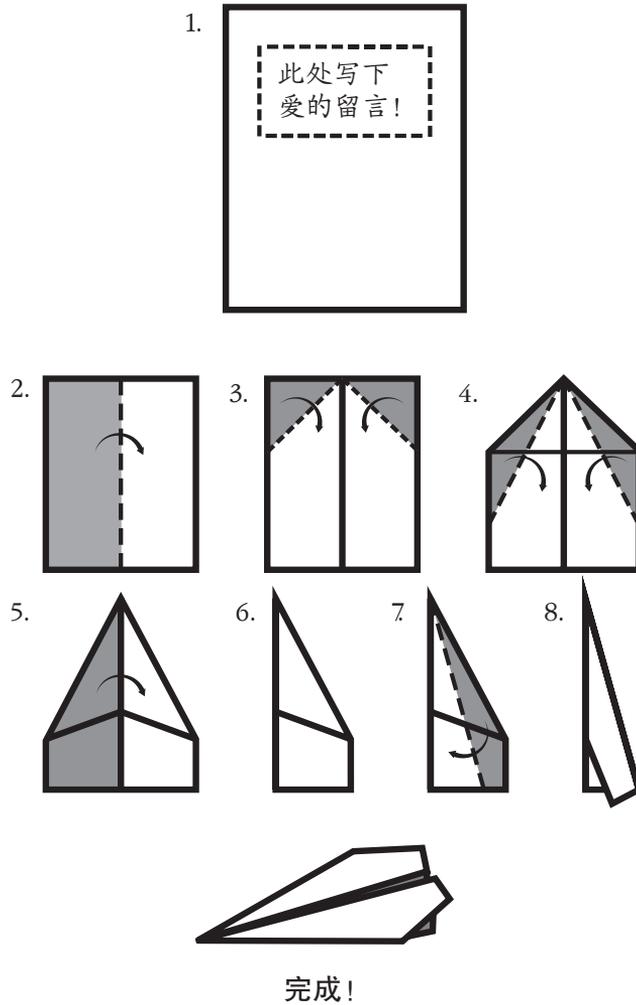


图 6.15 纸飞机上的爱意留言

Copyright © Paris Goodyear-Brown. Reprinted in *Parents as Partners in Child Therapy: A Clinician's Guide* (The Guilford Press, 2021). 本书购买者有权影印此图，仅作个人用途或给来访者使用。本书购买者可登录 [www.wqedu.com](http://www.wqedu.com) 下载此图的电子版以方便打印。

## 快乐后果

**家庭快乐后果**

该门票授予\_\_\_\_\_家庭  
去\_\_\_\_\_。

敬赠 \_\_\_\_\_  
(此处填入家庭成员的名字)

**家庭快乐后果**

该门票授予\_\_\_\_\_家庭  
去\_\_\_\_\_。

敬赠 \_\_\_\_\_  
(此处填入家庭成员的名字)

**家庭快乐后果**

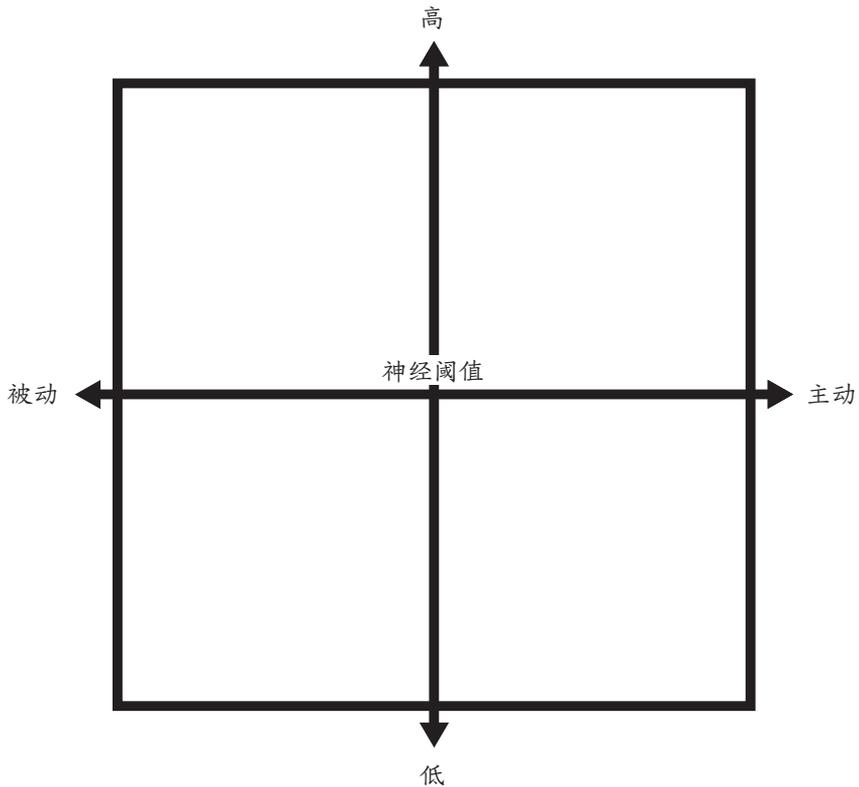
该门票授予\_\_\_\_\_家庭  
去\_\_\_\_\_。

敬赠 \_\_\_\_\_  
(此处填入家庭成员的名字)

该工具旨在帮助家庭聚焦于合作，并帮助他们一起庆祝合作成功。邀请你的孩子参加一个家庭会议。列出可以帮助家庭获得快乐后果的各种行为/成就/沟通模式的清单。邀请所有家庭成员在备选的“快乐后果”列表中添加内容。以下是一些示例：下午去湖边野餐；玩1小时的棋盘游戏；做一次烘焙；一家人在树林里散步。

图 6.19 快乐后果

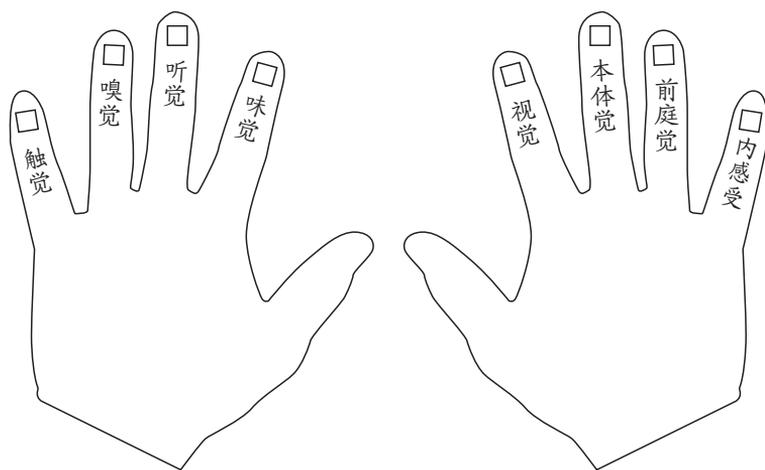
## 感觉输入的神经阈值



你是如何体验这个世界的？在介绍了我们对待感觉世界的不同方式后，在最能描述你的象限内做个标记吧！你可以添加其他标记来代表你的每个孩子。

图 7.2 神经阈值讲义 [改编自邓恩 (Dunn, 2007)]

## 你的孩子的8种感觉



你的孩子可能需要增加某些感觉输入，而避免另外一些感觉输入。回想孩子的感觉系统，用红色、蓝色和绿色记号笔在每个指甲上涂色——红色代表感觉寻求，蓝色代表感觉防御，绿色代表平衡。

图 7.3 感觉之手

Copyright © Paris Goodyear-Brown. Reprinted in *Parents as Partners in Child Therapy: A Clinician's Guide* (The Guilford Press, 2021). 本书购买者有权影印此图，仅作个人用途或给来访者使用。本书购买者可登录 [www.wqedu.com](http://www.wqedu.com) 下载此图的电子版以方便打印。

## 感觉安抚菜单

开胃菜:	写下一种让你内在感觉良好且安全的味道
面包篮:	写下一种让你内在感觉良好且安全的气味
主菜:	写下一种你喜欢触碰、感受或握住的、让你内在感觉良好且安全的東西
配菜:	写下一种让你内在感觉良好且安全的聲音
甜点:	写下一种让你内在感觉良好且安全的图像或视觉景象

图 7.6 感觉菜单模板

## 孩子的认知三角

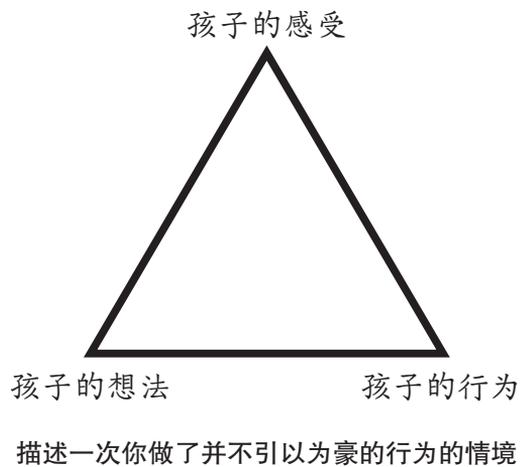


图 7.13 孩子的认知三角

---

Copyright © Paris Goodyear-Brown. Reprinted in *Parents as Partners in Child Therapy: A Clinician's Guide* (The Guilford Press, 2021). 本书购买者有权影印此图，仅作个人用途或给来访者使用。本书购买者可登录 [www.wqedu.com](http://www.wqedu.com) 下载此图的电子版以方便打印。

## 父母的认知三角

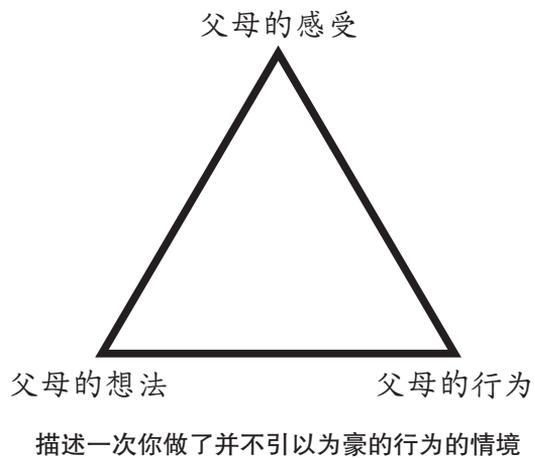
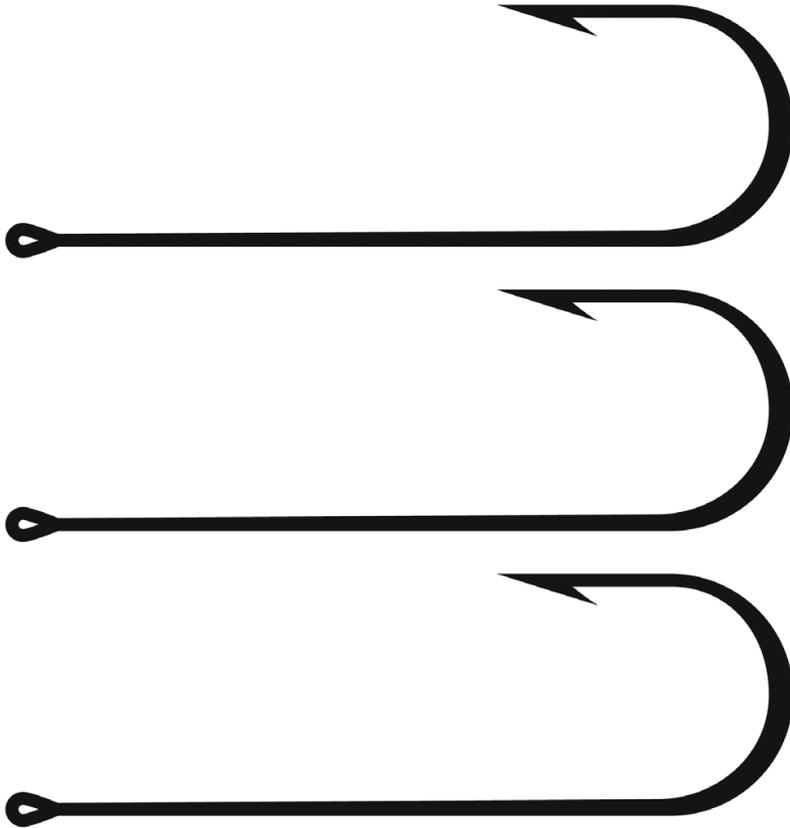


图 7.14 父母的认知三角

---

Copyright © Paris Goodyear-Brown. Reprinted in *Parents as Partners in Child Therapy: A Clinician's Guide* (The Guilford Press, 2021). 本书购买者有权影印此图，仅作个人用途或给来访者使用。本书购买者可登录 [www.wqedu.com](http://www.wqedu.com) 下载此图的电子版以方便打印。

## 你孩子的哪些行为会让你上钩?

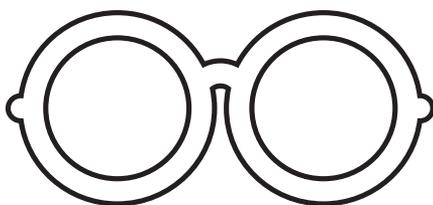


分别在这上面的3个钩子上写下  
3种最容易触发你的行为

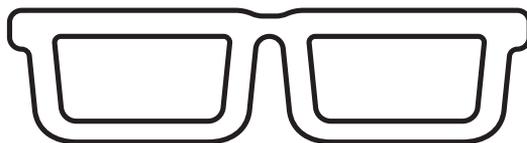
图 8.1 是什么钩住了你?

Copyright © Paris Goodyear-Brown. Reprinted in *Parents as Partners in Child Therapy: A Clinician's Guide* (The Guilford Press, 2021). 本书购买者有权影印此图，仅作个人用途或给来访者使用。本书购买者可登录 [www.wqedu.com](http://www.wqedu.com) 下载此图的电子版以方便打印。

你怎么看待行为？



乍一看



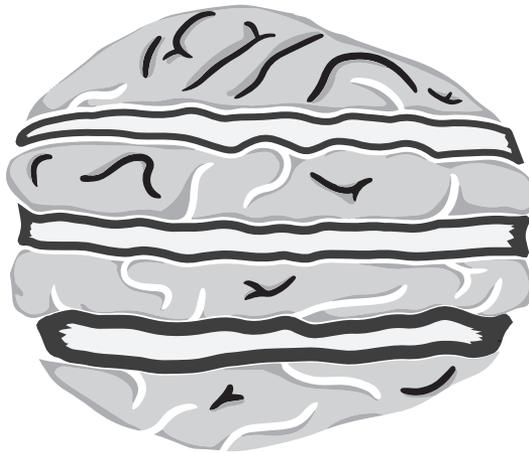
换个角度看

图 8.2 你怎么看待行为？

---

Copyright © Paris Goodyear-Brown. Reprinted in *Parents as Partners in Child Therapy: A Clinician's Guide* (The Guilford Press, 2021). 本书购买者有权影印此图，仅作个人用途或给来访者使用。本书购买者可登录 [www.wqedu.com](http://www.wqedu.com) 下载此图的电子版以方便打印。

## 神经通路



在最深的通路上写下孩子已经掌握的行为。然后依次写出一个他们仍在努力掌握的行为，和一个需要刻意练习以奠定新的或更深的神经通路的行为。

图 8.4 神经通路

---

Copyright © Paris Goodyear-Brown. Reprinted in *Parents as Partners in Child Therapy: A Clinician's Guide* (The Guilford Press, 2021). 本书购买者有权影印此图，仅作个人用途或给来访者使用。本书购买者可登录 [www.wqedu.com](http://www.wqedu.com) 下载此图的电子版以方便打印。

## 家庭规则讲义

我们希望我们的家里多一些什么？

我们希望我们的家里少一些什么？

哪些规则能够帮助我们实现这些期望？

(1)

(2)

(3)

家庭规则：

(1) 在我们家，我们要

(2) 在我们家，我们不要

(3)

(4)

图 8.9 家庭规则讲义

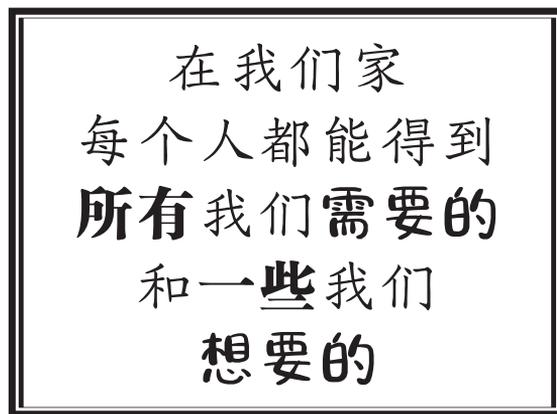
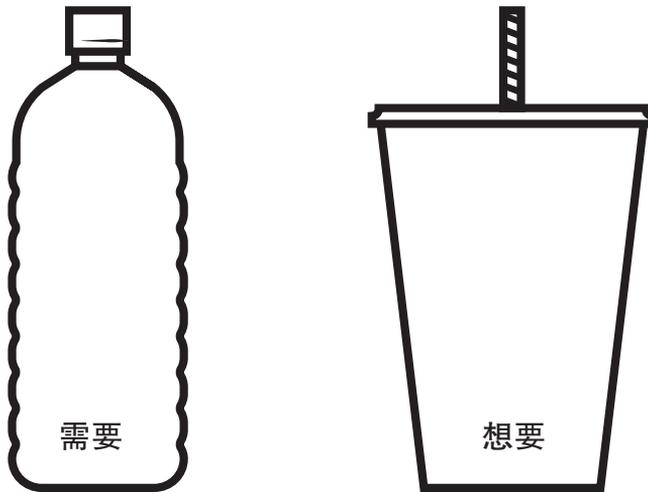


图 8.10 家庭准则

---

Copyright © Paris Goodyear-Brown. Reprinted in *Parents as Partners in Child Therapy: A Clinician's Guide* (The Guilford Press, 2021). 本书购买者有权影印此图，仅作个人用途或给来访者使用。本书购买者可登录 [www.wqedu.com](http://www.wqedu.com) 下载此图的电子版以方便打印。

## 需要与想要



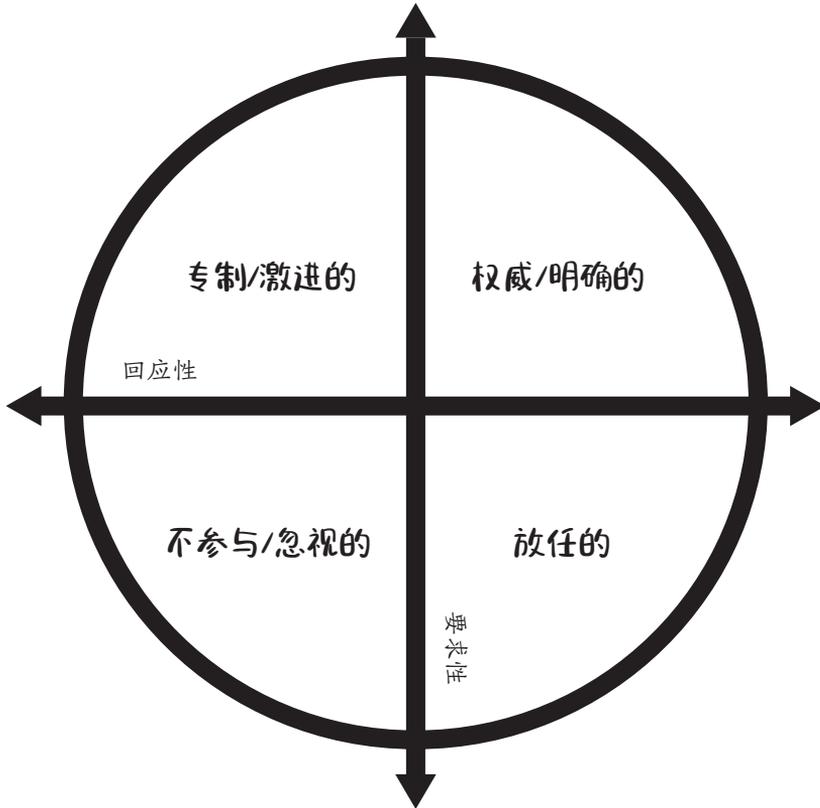
画出一些图标，来表示家庭可以帮助你满足的基本需求。

画出一些图标，来代表有趣的东西，即你作为家庭的一员有时可以获得的额外的东西。

图 8.11 需要与想要

Copyright © Paris Goodyear-Brown. Reprinted in *Parents as Partners in Child Therapy: A Clinician's Guide* (The Guilford Press, 2021). 本书购买者有权影印此图，仅作个人用途或给来访者使用。本书购买者可登录 [www.wqedu.com](http://www.wqedu.com) 下载此图的电子版以方便打印。

## 你是哪种父母？



大多数教养都是在回应性和要求性的维度进行的。虽然大多数父母不希望自己被认为是苛刻的，但设置健康的期望，并在这些期望没有得到满足时，设置界限或后果，这都是教养工作的一部分。把你的名字写在最符合你的教养方式的象限里。然后，反思自己的童年，在最能描述你妈妈的教养方式的象限里写上M，在最能描述你爸爸的教养方式的象限里写上D。

图 8.12 教养方式象限

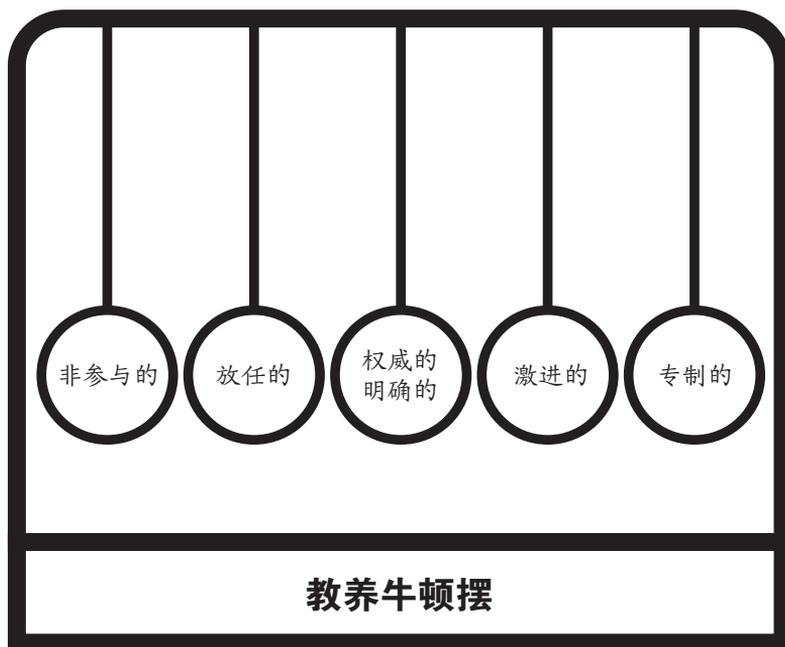


图 8.13 教养牛顿摆

Copyright © Paris Goodyear-Brown. Reprinted in *Parents as Partners in Child Therapy: A Clinician's Guide* (The Guilford Press, 2021). 本书购买者有权影印此图，仅作个人用途或给来访者使用。本书购买者可登录 [www.wqedu.com](http://www.wqedu.com) 下载此图的电子版以方便打印。

## 管教的三个根源

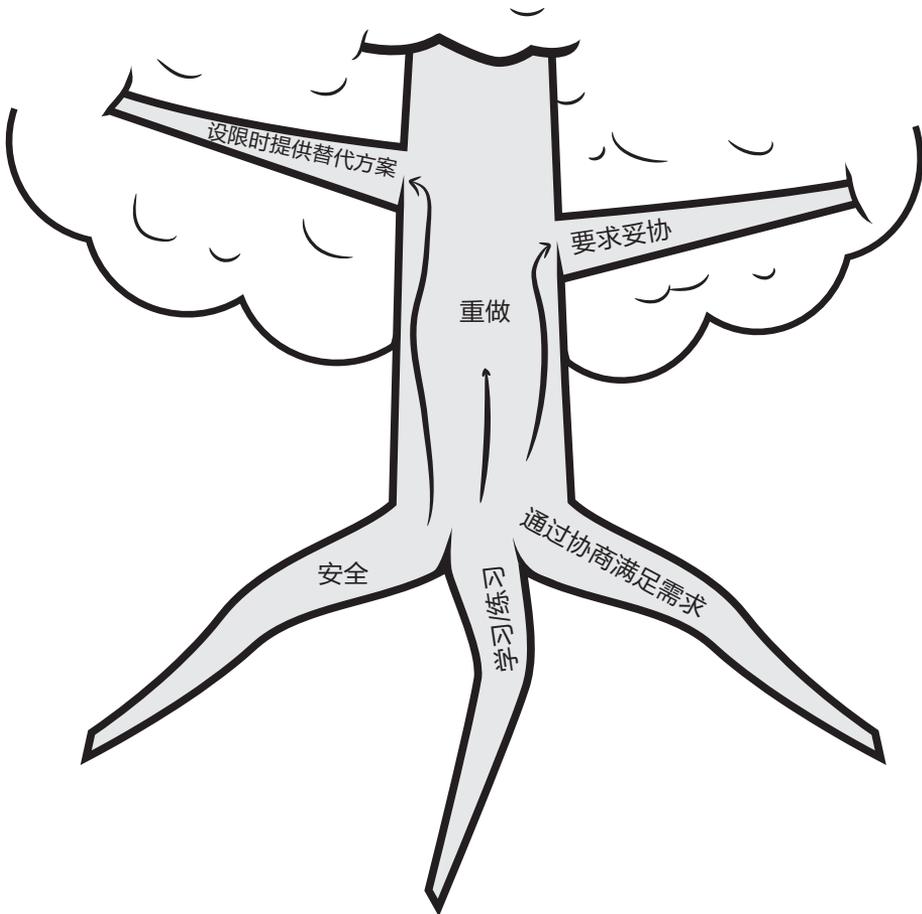


图 8.14 管教的三个根源

Copyright © Paris Goodyear-Brown. Reprinted in *Parents as Partners in Child Therapy: A Clinician's Guide* (The Guilford Press, 2021). 本书购买者有权影印此图，仅作个人用途或给来访者使用。本书购买者可登录 [www.wqedu.com](http://www.wqedu.com) 下载此图的电子版以方便打印。

**再来一次**

**场景** \_\_\_\_\_

<b>父母提示</b>	<b>孩子的反应</b>	<b>结果</b>

**场景：**事件名称

**父母提示：**写出你用来帮助你的孩子练习不同的沟通方式的短语。

**孩子的反应：**孩子说的话和做的事。

**结果：**再来一次的结局是怎样的？

图 8.15 “再来一次”讲义

Copyright © Paris Goodyear-Brown. Reprinted in *Parents as Partners in Child Therapy: A Clinician's Guide* (The Guilford Press, 2021). 本书购买者有权影印此图，仅作个人用途或给来访者使用。本书购买者可登录 [www.wqedu.com](http://www.wqedu.com) 下载此图的电子版以方便打印。

再来一次

场景 \_\_\_\_\_

父母提示	孩子的反应	结果

再来一次

场景 \_\_\_\_\_

父母提示	孩子的反应	结果

再来一次

场景 \_\_\_\_\_

父母提示	孩子的反应	结果

再来一次

场景 \_\_\_\_\_

父母提示	孩子的反应	结果

再来一次

场景 \_\_\_\_\_

父母提示	孩子的反应	结果

再来一次

场景 \_\_\_\_\_

父母提示	孩子的反应	结果

图 8.16 “再来一次”父母家庭作业

Copyright © Paris Goodyear-Brown. Reprinted in *Parents as Partners in Child Therapy: A Clinician's Guide* (The Guilford Press, 2021). 本书购买者有权影印此图，仅作个人用途或给来访者使用。本书购买者可登录 [www.wqedu.com](http://www.wqedu.com) 下载此图的电子版以方便打印。

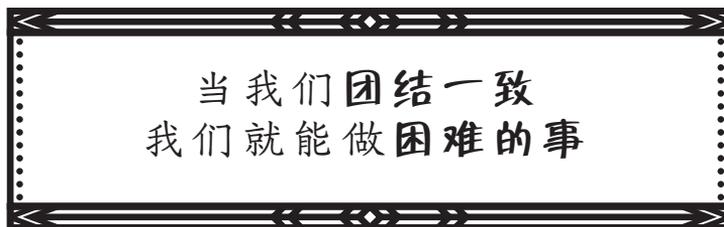


图 9.15 “当我们团结一致”准则

Copyright © Paris Goodyear-Brown. Reprinted in *Parents as Partners in Child Therapy: A Clinician's Guide* (The Guilford Press, 2021). 本书购买者有权影印此图，仅作个人用途或给来访者使用。本书购买者可登录 [www.wqedu.com](http://www.wqedu.com) 下载此图的电子版以方便打印。