

· 海蓝幸福家丛书 ·



哈佛

Mindfulness For
Teen Anxiety

青少年
抗焦虑手册

哈佛大学心理学家
给父母和孩子的成长课

[美] 克里斯托弗·威拉德 © 著

吴伊兰 (Elaine Wu) 黄小玉 © 译

海蓝博士 © 审校



中国出版集团



现代出版社

ZHO
紫图

Mindfulness For
Teen Anxiety

青少年 抗焦虑手册

哈佛大学心理学家
给父母和孩子的成长课

[美] 克里斯托弗·威拉德 ◎ 著
吴伊兰 (Elaine Wu) 黄小玉 ◎ 译

海蓝博士 ◎ 审校

让父母和孩子互相减轻焦虑的 最佳心理自助书

不重视孩子的压力，可能会造成什么恶劣后果

记得，在女儿上小学的时候，有一天放学时我去接她，在教室门口，看到一个男人正在对着一个男孩儿扇巴掌，我无比震惊；没容我缓过神来，他领着满脸羞愧和恐惧的孩子走了。我问女儿，这是谁，女儿说，那个男孩儿是她的同班同学，打他的是他爸爸，因为他作业错得太多，这一周已是第三次被留下来改作业，请家长。

在《不完美，才美 II——情绪决定命运》中，我分享了另一个男孩儿的故事。

一个十岁左右很帅气的男孩儿，每天一到上学的时候就说肚子疼，不愿意去上学。孩子是真疼，有时候会疼得大汗淋漓，妈妈爸爸带着他走遍了全国各地的大医院，求医四年也查不出身体有什么问题。后来终于查出孩子患有浅表性胃炎，经过治疗好转后，孩子还是不肯去上学。

多年的职业经验告诉我，胃痛和不愿意上学这种情况一定和内心的焦虑恐惧有关。在家长课堂上，我问孩子为什么不愿意上学，他告诉我，因为学校有一个数学老师，特别严厉，经常让学生罚站，有时候还打学生，他非常害怕这个老师，所以不愿意去上学。

当时，他妈妈听了觉得特别意外，她没想到，孩子多年来不愿上学的原因，居然是因为害怕老师。当我们帮助孩子把怕老师的问题解决后，孩子很快就回到学校上学了。

我想说的是：在一个以学习成绩论英雄的时代，这两个孩子的遭遇在千千万万个孩子中极具普遍性。在现行教育体制下，老师们、家长们往往只盯着孩子的学习和成绩，无视或无暇关注孩子的心理状态，不了解、不知道、不重视焦虑和恐惧在潜移默化中对孩子身心造成的恶劣影响。

太多的孩子，因为成绩或者因为行为问题，被家长和老师训斥、

羞辱，甚至打骂。而我们是否想过孩子的心情？

作为孩子，他们承载着来自学校和家里的双重压力，因为是弱势、被监管的群体，内心的压力、焦虑、愤怒和悲伤，他们能向谁诉说？向谁吐露？

每当听到孩子自杀的新闻时，我常常感到心痛不已。当知道导致我们国家 15~34 岁群体死亡的第一原因是自杀时，许多人、许多家长感到非常震惊。但在日常生活中，很多家长常常对孩子在学校感到的压力毫无觉察，对自己给孩子制造的压力没有意识，直到有一天孩子真的出了问题，还无法理解为什么孩子会出现这样、那样的问题。冰冻三尺非一日之寒，殊不知，正是我们的无意识、不以为然，加重或导致了孩子的焦虑、抑郁甚至自杀。

记得有一对出身贫苦，后经过努力，事业上非常成功的夫妻，他们把孩子未来的路都规划铺垫好了，准备了孩子一生都可能用不完的钱，但孩子多次告诉父母学习压力大，和同学们相处不愉快，心情很压抑、难过。这对父母的回答是：比起我们小时候，你已经很幸福了，你什么都不用管，只要好好学习，考上好大学就行了。后来在高考前一个月的早上，孩子跳楼自杀了。我们总以为悲剧只发生在别人家，却对自己孩子的心理问题毫无觉察，也缺乏对大脑

功能的最基本了解：人在焦虑、恐惧和压抑中，是不可能“好好专注”于学习的。即便是孩子表达了，家长也听而不闻，视而不见；等到问题爆发，结果无可挽回时，才悔不该当初。

父母最应该培养的是孩子的抗挫力

我曾在医学领域耕耘 20 余年，因为了解和见证了太多不良情绪对人的身体、思想、行为带来的破坏性影响，在美国完成神经科学博士后的学习后，转行学了心理学。在 17 年学习、疗愈心理创伤和各种焦虑恐惧症的实践中，我更加确定地知道：对于家长和孩子来说，人生最重要的功课不是数理化，也不是音乐、绘画和舞蹈；如果人生只学一门课，那应该是情绪管理。而在各种情绪中，对我们困扰最多、最频繁的是焦虑情绪。

而我自己，虽然做过多年的医生、心理咨询师和培训师，但我认为自己最重要的身份是母亲。对女儿的学业要求，一直不是我关心的重点。她是否在面对各种挫折和困难时，具有能够平静自己情绪的能力——也就是抗挫力，这才是最重要的。

真正爱孩子，就要舍得放手

和天底下每一位疼爱自己孩子的母亲一样，我珍视和女儿在一

起的每一分每一秒，坚信陪伴是最好的爱的表达；同时我也是一个非常投注于心理学事业的人，“5·12”汶川特大地震后，我把家搬到了灾区，驻川三年。当初还在读小学的女儿，也从美国环境优渥的小学转到了地震灾区临时搭建的板房学校继续读书。

记得有一天大雨滂沱，板房里的教室积满了水，女儿回来告诉我，好多同学惊慌失措，大喊救命。我问她，你当时的反应和感受是什么？她回答道：“我不怕，我当时想，水要是再高一点儿，我就准备游泳回家了。”她的反应当然与她没有经历地震的伤害有关，但在面对这种情况时，没有受同学影响，能够冷静地想有效的解决办法，让我由衷地感到欣慰。

高中第一年学习结束的时候，女儿决定独自回到美国完成高中学业。我告诉她：“妈妈真的舍不得你独自一人走那么远。”她说：“妈妈，这是你的功课，你需要成长。我在你身边，在你的保护伞下，不会成为让你骄傲的女儿。”我说，“我不需要你成为让我骄傲的女儿。”女儿答道：“我需要。”

我明白，如果爱她就应该尊重她的意愿，虽然万分不舍，可我还是忍痛答应了。望着她独自一人走向学校的坚定背影，她始终没有回头，我却泪如泉涌，失声痛哭。爱人对我说：“所有的母

亲都是这样，当年，我离家上大学时，非常兴奋，后来我妈的朋友告诉我，你妈妈流了很多泪……”女儿是对的，这是我成长要修的功课。

但作为母亲，我的焦虑随着女儿的远去真的增加了很多。一个女孩独自一人在异国他乡，她需要适应新的生活环境、学习环境，自己买菜做饭、学开车、付各种费用、看病、考 SAT、申请大学……想想都着急，而我和她爸爸都不可能陪读。那我该怎么办呢？青春期的孩子，正是自以为是的时候，不喜欢被人说教和管制。

在一次和静观自我关怀创始人克里斯托弗·肯·杰默（Christopher K.Germer）老师交流时，他推荐了威拉德博士的《青少年抗焦虑手册》，我灵机一动，有了一箭双雕的念头：鼓励女儿来做这本书的中文翻译——因为翻译可比单纯阅读要求高多了，她除了要去查阅相关知识外，对于书中那些针对青春期孩子在学习、人际交往，家里、学校，以及即将跨入社会等场景中所面临的各种压力和焦虑的练习，必须仔细地揣摩、照做，然后她才能表述到位。这对她来说何尝不是一次很好的学习和提升？女儿从小就喜欢写作，她的中文和英文的功底都不错，关键是她自己就是这个群体的一员，相信她的翻译不仅仅是文字，还会有她的深刻体会和感受。

说实在的，女儿答应翻译这本书时，大大减少了我对于她独自一人

一人在外生活的焦虑。因为最好的道理是自我学习。

而且，更重要的是，随着我带领海蓝幸福家团队推动青少年抗挫力训练营项目的不断深入，我越来越深刻地感到：无论是在美国还是在中国，孩子其实是压力最大的群体，也是主动寻求心理帮助最少的群体。这也是我要向大家极力推荐美国哈佛大学临床心理学家克里斯托弗·威拉德博士这本《青少年抗焦虑手册》更深层次的初衷。

孩子的心理问题，几乎 90% 都出在父母身上

多年来，我所接手的孩子心理问题的案例，几乎 90% 以上问题都出在家长身上。尤其我们中国的家长在和孩子沟通时说教和管制居多，很容易激起孩子——特别是青春期孩子的逆反心理。

说到孩子的压力大，容易焦虑，真正认同的人不多，真正认同又愿意采取行动的更少，真正认同又觉得应该从自己开始改变来带动孩子改变的家长那就是凤毛麟角了。

人，其实真正听的道理都是自己的道理。无论是成人，还是正处于青春期，有强烈意愿想要独立的青少年，所以，最好的方式是让孩子自己学习。我们可以邀请、请求，但最有效的还是通过要求

自己学习、改变自己从而去影响孩子。如果一味地要求孩子，那结果只有一个：你会常常失望和痛苦。

我多年来在亲子教育和培养孩子抗挫力的实践表明，单独教父母或是单独教孩子怎么来减压、消除不必要的焦虑，效果并不理想。只有让双方一起参与，父母也来练习，效果才会好——特别是妈妈，因为对大多数家庭来说，孩子教育的主要负责人是妈妈。太多的妈妈自己就非常焦虑，事实上，父母对孩子最深远的影响是自己情绪的稳定。

宾夕法尼亚大学焦虑中心前主任艾尔娜·亚丁（Elna Yadin）博士说，美国焦虑症患者的比例是 18% 左右，这是抑郁症患者比例的两倍。焦虑症的整体治疗费用高达数十亿美元。在所有的精神疾病医疗支出中，约有 1/3 是用来治疗焦虑的。而且，焦虑症患者人群的比例还在继续上升。大约有 16% 的儿童未来的发展受到焦虑的显著影响。

在中国，也有关于焦虑症的许多报道，而且这个人群比例也在不断上升。焦虑症患儿在学校会遇到更多的问题（无论是学业方面还是人际交往方面），长大后有心理障碍的概率也要远远高于常人。

而现实生活中，父母对孩子在学校、学习、生活和人际交往方

面的恐惧和焦虑，往往是：第一，没有足够的认识；第二，不知道如何应对；第三，出现严重后果时才引起注意。我们需要知道：预防比事后的补救更重要、更有效。

行动才是治愈焦虑的根本

女儿初稿译成之后，我明显地感觉到她在对焦虑和压力的认知和管理上又上了一个台阶。当然作为一本既专业又接地气的心理学著作，初稿译成后，多亏了黄小玉——外交学院英语系毕业，曾任信息产业部翻译、国际电联翻译、同声传译、全球静观自我关怀认证老师——来做专业把关，终稿则由我来审定。

如此一波三折，层层把关，最终呈现给大家的就是这样一本晓畅明白，家长、孩子一起受益的小书了。无论翻到哪一页，你随时随地都可以开始练习。那么，还等什么呢？行动才是治愈焦虑的根本，动起来吧！

冰豆
peace & love

2017年1月6日



自序

Preface

让孩子在成长中减压 才是父母的最大成就

多年来，我帮助了许多背景不同、境遇也各不相同的青少年。在和他们的相处中，**我发现，最聪明、最有创意的孩子最容易焦虑。**

我认为，焦虑是聪明才智和创意思维过度发散的结果：如果一个人处在焦虑的状态中，他的脑子里就会蹦出来无数个为什么——为什么在课堂上发言会出错？为什么参加同学聚会会变成一场灾难？为什么他的父母会对他感到失望……

一般来讲，绝大多数人在回忆起这些“为什么……”的情景时，一般都想不出解决这些问题的答案。好消息是，当我们处于焦虑状态时，我们不必再害怕自己的想法纷繁芜杂，因为，只要通过一些

帮助，再加上自己努力，并配合本书中的练习，我们就可以驾驭自己聪明的脑袋，让它好好为自己服务，而不是与自己作对。

我最喜欢的一句格言是这样说的：**我们的头脑可以是我们最好的仆人，也可以是我们最坏的主人。**我帮助并见证了数千人克服了焦虑，这些经历让我对这条格言深信不疑。

当我们的头脑为我们工作时，它能熟练地解答一道数学题；也可以在我们以每小时 100 公里的速度开车时，有效地处理来自几十个不同方位的视觉信息；还可以同时指挥我们身体中一千多块肌肉的运动和配合，仅仅只是用来完成一个运球的动作。

但是，当我们的的大脑失灵时，它就会向我们发送错误信息，比如：“你现在应该紧张担心起来了，因为有一件很可怕的事即将发生在你自己或者你所爱的人身上。”因为接收到了这样的错误信息，我们真的就会害怕起来。

长期以来，对于焦虑究竟是来自先天还是后天，科学家们进行了激烈的辩论。迄今为止，为什么有的人容易焦虑，研究人员的意见还未完全达成一致。目前我们能够知道的是，焦虑的来源可能既包括先天也包括后天：一方面，你可能继承了让你更容易感到焦虑的基因；另一方面，你可能经历了容易导致焦虑和带来压力的事件。

无论我们的焦虑来自哪里，本书所提供的方法都能够帮助我们

及时地处理。如果我们能认真地去践行和练习，就可以让我们远离焦虑。

我们还会探讨如何通过改变生活方式来减轻压力、避免焦虑恶化。

在这本书里，既有书面练习，也有思考题。请在思考题下面写下你的答案，若觉得其中一些问题过于私密，不愿意把答案写在书里，就写在你觉得安全的地方。如果实在不想写，就认真思考一下这些问题。

本书中介绍的许多方法改编自经典的练习，另外一些则来自现代心理学。如第 55 页的身体扫描练习和第 83 页的冥想湖练习是源于乔·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）创始的静观减压训练。第 67 页的思想大游行练习改编自史蒂芬·哈耶（Steven Hays）的接受与承诺疗法。第 198 页的智慧心灵思想来自玛莎·林内翰（Marsha Linehan）的辩证行为疗法。还有的来自静观自我关怀的两位创始人——本书中第 90 页的关怀之友练习，第 150 页兜里的鹅卵石练习是从克里斯托弗·肯·杰默（Christopher K. Germer）那儿得到的启发，第 50 页的头脑和身体练习则源于克里斯汀·奈弗（Kristin Neff）的思想。诺亚·莱文（Noah Levine）创作了第 109 页静观行走时要不断重复的引导词，格雷戈瑞·克莱默（Gregory

Kramer) (和其他人一起) 创造了第 146 页静观聆听的概念。我的朋友艾希礼·希特金 (Ashley Sitkin) 在第 180 页赛前瑜伽上帮助了我。第 194 页的练习 RAIN 则是由米歇尔·麦克唐纳 (Michele McDonald) 所创造。

如果你觉得需要一些动力来推动你读完这本书，那么我建议你邀请一位朋友、亲人或咨询师一起来阅读，并尝试本书中的练习。虽然你可以随意翻开本书，然后只选自己觉得最重要的部分进行阅读。但我不能不说，如果你能将这本书从头读到尾，你会收获更多。

学习管理自己日常生活中的焦虑并不是一条好走的路，但许多人成功走过来了，并获益匪浅。所以，你也可以。



Christopher Willard
克里斯托弗·威拉德博士



青春期的孩子焦虑时怎么办
你和孩子的哪些感受与焦虑有关
是什么触发了你和孩子的焦虑
越想逃避焦虑，焦虑越严重
带你远离焦虑的健康小窍门



1

触目惊心： 每六个孩子中 就有一个有焦虑症

- 002 青春期的孩子焦虑时怎么办
- 008 你和孩子的哪些感受与焦虑有关
- 010 是什么触发了你和孩子的焦虑
- 013 越想逃避焦虑，焦虑越严重
- 016 带你远离焦虑的健康小窍门
- 022 如何找到学习与玩乐的完美平衡
- 026 学会做情绪的主人，孩子就赢了
- 030 你了解孩子的优势吗：遇到困难和挑战时，
只有我们的优势和长处才能帮我们渡过难关
- 033 不改变扭曲的思维模式，会过得越来越焦虑
- 038 与其让焦虑追着你跑，不如转过身来直面它
- 040 总结：焦虑非常常见，但也很容易管理