



焦慮的孩子

The Worried Child

認識孩子的焦慮並幫助他們治療

Recognizing and Treating Children's Anxiety

作者／保羅·福克斯曼 (Paul Foxman)

譯者／郭妙芳

焦慮的孩子

The Worried Child

認識孩子的焦慮並幫助他們治療

作者／保羅·福克斯曼（Paul Foxman）

譯者／郭妙芳

阿布拉教育文化

The Worried Child:
Recognizing Anxiety in Children and Helping Them Heal

Copyright © 2004 by Paul Foxman, Ph.D.

First Published by Hunter House Inc., Publishers, Alameda, California, USA

Chinese Complex Translation Copyright © 2004

by Abula Press for Teachers' & Parents', Inc.

Published by arrangement with Hunter House Inc.

through Chinese Connection Agency, a division of The Yao Enterprises, LLC.

All Rights Reserved.



焦慮的孩子

原著／The Worried Child: Recognizing Anxiety in Children and Helping Them Heal

作者／Paul Foxman 譯者／郭妙芳

出版／阿布拉教育文化有限公司

發行人／葉信廷 主編／郭妙芳 美術編輯／玉米花工作室

內頁繪圖／葉思華、Andy 校稿／郭婉芳、許嘉玲

地址／台北市永吉路274號7樓

電話／(02) 82189100 傳真／(02) 82189101

劃撥帳號／19830973 阿布拉教育文化有限公司

電子信箱／myabula@yahoo.com.tw

製版印刷／中原造像股份有限公司

總經銷／展智文化事業股份有限公司 (02) 22518345

港澳代理／小樹苗教育出版社有限公司 (852) 2508-9920

出版日期／2005年1月初版一刷 定價／350元 ISBN 957-29574-2-2

版權所有・請勿翻印

如有破損或裝訂錯誤，請寄回更換



目錄



寫在前面的話	9
推薦序	11
作者序	13

第一部 孩子的焦慮：哪些正常，哪些不正常？

第1章 什麼是焦慮？	23
什麼是焦慮，它為什麼如此普遍？	24
引發孩子焦慮的威脅	26
壓力對焦慮構成的影響	28
情緒和焦慮	33
認知模式和焦慮	34
焦慮形成的三種要素	34
第2章 兒童焦慮症	39
孩子的正常恐懼	39
孩子的焦慮症	42
混合焦慮症	58
次發性憂鬱症	58
其他與焦慮相關的病症	59
不同年齡的焦慮症	60





第3章 焦慮孩子的人格特質…………… 63

- 焦慮人格特質 63
- 焦慮孩子的認知模式 65
- 焦慮人格特質的優缺點 66
- 把焦慮的孩子找出來 67
- 給父母的建議 68

第二部 孩子焦慮的根源和協助他們克服的方法



第4章 出生前後：發展階段和焦慮的根源 ……… 81

- 建立連結 82
- 腦部發展和焦慮 91
- 早期兒童發展和焦慮 94
- 給父母的建議 98

第5章 家庭和兒童焦慮 …………… 101

- 離婚 102
 - 兒童虐待 115
 - 表現壓力 118
 - 家人和感覺 120
 - 其他家庭模式和類型 122
 - 性行為 123
 - 濫用藥物和酗酒 126
 - 宗教和精神寄託 127
 - 管教 132
 - 父母本身的焦慮 138
- 

父母的壓力	142
給父母的建議	147
第6章 社會和焦慮	151
環境中的危險	152
天然災害	154
健康照顧不足	156
性侵害	158
失去信任和力量	167
孩子是被剝削的消費者	169
藥物和酒精問題	172
肥胖和相關的健康問題	173
第7章 恐怖主義、戰爭和兒童焦慮	177
我對於戰爭的恐懼	177
恐怖主義	181
政府對於恐怖主義的回應	183
給父母的建議	186
第8章 學校裡的焦慮	193
學校的評分制度	193
學校讓孩子感到壓力和焦慮	195
學習類型	196
多元智能	197
情緒智慧	200
完整人格	201
社會壓力和焦慮	203

學校裡的欺凌、嘲笑和暴力 204

學校裡的偷竊 206

學業的焦慮 207

回家功課的壓力和焦慮 207

大學從何時開始？ 208

給父母的建議 211

第9章 媒體和兒童焦慮 215

電視和電影 215

音樂 222

電玩遊戲 224

不適當的評比系統 227

網路 227

給父母的建議 228

第三部 處理孩子的焦慮

第10章 生化、藥物和自然療法 235

從家庭醫師開始 235

治療焦慮的生化方法 237

藥物治療焦慮的歷史 238

藥物治療兒童焦慮的優缺點 239

另類療法 242

第11章 焦慮孩子的心理治療 251

何時尋求治療？ 251

如何選擇適合孩子的治療師？ 252



治療師如何評估焦慮的孩子？ 253

焦慮孩子的治療類型 255

治療的要素 259

治療的進步情形 274

健康保險和健康管理問題 275

第12章 寫給年輕孩子的：

你如何能治療自己的焦慮？ 279

焦慮好的一面 280

你應該知道哪些有關焦慮的事情？ 281

如何放鬆和為什麼要放鬆？ 284

如何控制壓力？ 287

你開不開心？ 289

你太敏感了嗎？ 291

你是完美主義者嗎？ 291

你擔心太多了嗎？ 292

如何停止不想要的想法或行為？ 295

如何表達自己的想法？ 296

你的父母離婚嗎？ 297

學校讓你感到焦慮或有壓力嗎？ 299

不好的事情發生了，該如何處理 301

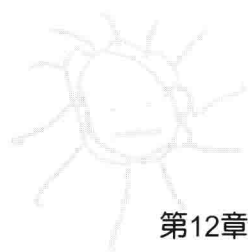
你有什麼感覺？ 302

有關電視、電影、電玩遊戲和音樂的好消息和壞消息 304

對緩和焦慮有益和有害的食物 306

你應該要接受專業的協助嗎？ 309

治療焦慮的藥物 311



第13章 實際的案例 315

社會焦慮 315

廣泛性焦慮症 316

強迫症 318

青少年社交焦慮的團體治療 321

恐懼症和分離焦慮 326

離婚、分離焦慮和恐怖嘔吐 330

廣泛性焦慮症，以及與疾病有關的焦慮 332

廣泛性焦慮症的快速治療 334

創傷後壓力症候群和混合焦慮症 336

結論 339

附錄 學校如何能減輕孩子的焦慮？ 341

考試和成績系統的替代方式 341

團體學習和混齡教室 344

安全和暴力 347

學校和家庭的關係 348

課程考量 350

運用科技 351

榮耀準則 352

參考資源 355

參考書目 361

焦慮的孩子

The Worried Child

認識孩子的焦慮並幫助他們治療

作者／保羅·福克斯曼（Paul Foxman）

譯者／郭妙芳

阿布拉教育文化



目錄



寫在前面的話	9
推薦序	11
作者序	13

第一部 孩子的焦慮：哪些正常，哪些不正常？

第1章 什麼是焦慮？	23
什麼是焦慮，它為什麼如此普遍？	24
引發孩子焦慮的威脅	26
壓力對焦慮構成的影響	28
情緒和焦慮	33
認知模式和焦慮	34
焦慮形成的三種要素	34
第2章 兒童焦慮症	39
孩子的正常恐懼	39
孩子的焦慮症	42
混合焦慮症	58
次發性憂鬱症	58
其他與焦慮相關的病症	59
不同年齡的焦慮症	60



第3章 焦慮孩子的人格特質..... 63

- 焦慮人格特質 63
- 焦慮孩子的認知模式 65
- 焦慮人格特質的優缺點 66
- 把焦慮的孩子找出來 67
- 給父母的建議 68

第二部 孩子焦慮的根源和協助他們克服的方法

第4章 出生前後：發展階段和焦慮的根源 81

- 建立連結 82
- 腦部發展和焦慮 91
- 早期兒童發展和焦慮 94
- 給父母的建議 98

第5章 家庭和兒童焦慮 101

- 離婚 102
- 兒童虐待 115
- 表現壓力 118
- 家人和感覺 120
- 其他家庭模式和類型 122
- 性行為 123
- 濫用藥物和酗酒 126
- 宗教和精神寄託 127
- 管教 132
- 父母本身的焦慮 138



父母的壓力	142
給父母的建議	147
第6章 社會和焦慮	151
環境中的危險	152
天然災害	154
健康照顧不足	156
性侵害	158
失去信任和力量	167
孩子是被剝削的消費者	169
藥物和酒精問題	172
肥胖和相關的健康問題	173
第7章 恐怖主義、戰爭和兒童焦慮	177
我對於戰爭的恐懼	177
恐怖主義	181
政府對於恐怖主義的回應	183
給父母的建議	186
第8章 學校裡的焦慮	193
學校的評分制度	193
學校讓孩子感到壓力和焦慮	195
學習類型	196
多元智能	197
情緒智慧	200
完整人格	201
社會壓力和焦慮	203

學校裡的欺凌、嘲笑和暴力 204

學校裡的偷竊 206

學業的焦慮 207

回家功課的壓力和焦慮 207

大學從何時開始？ 208

給父母的建議 211

第9章 媒體和兒童焦慮 215

電視和電影 215

音樂 222

電玩遊戲 224

不適當的評比系統 227

網路 227

給父母的建議 228

第三部 處理孩子的焦慮

第10章 生化、藥物和自然療法 235

從家庭醫師開始 235

治療焦慮的生化方法 237

藥物治療焦慮的歷史 238

藥物治療兒童焦慮的優缺點 239

另類療法 242

第11章 焦慮孩子的心理治療 251

何時尋求治療？ 251

如何選擇適合孩子的治療師？ 252



治療師如何評估焦慮的孩子？ 253

焦慮孩子的治療類型 255

治療的要素 259

治療的進步情形 274

健康保險和健康管理問題 275

第12章 寫給年輕孩子的：

你如何能治療自己的焦慮？ 279

焦慮好的一面 280

你應該知道哪些有關焦慮的事情？ 281

如何放鬆和為什麼要放鬆？ 284

如何控制壓力？ 287

你開不開心？ 289

你太敏感了嗎？ 291

你是完美主義者嗎？ 291

你擔心太多了嗎？ 292

如何停止不想要的想法或行為？ 295

如何表達自己的想法？ 296

你的父母離婚嗎？ 297

學校讓你感到焦慮或有壓力嗎？ 299

不好的事情發生了，該如何處理 301

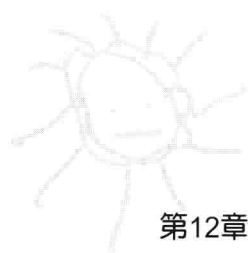
你有什麼感覺？ 302

有關電視、電影、電玩遊戲和音樂的好消息和壞消息 304

對緩和焦慮有益和有害的食物 306

你應該要接受專業的協助嗎？ 309

治療焦慮的藥物 311



第13章 實際的案例 315

社會焦慮 315

廣泛性焦慮症 316

強迫症 318

青少年社交焦慮的團體治療 321

恐懼症和分離焦慮 326

離婚、分離焦慮和恐怖嘔吐 330

廣泛性焦慮症，以及與疾病有關的焦慮 332

廣泛性焦慮症的快速治療 334

創傷後壓力症候群和混合焦慮症 336

結論 339

附錄 學校如何能減輕孩子的焦慮？ 341

考試和成績系統的替代方式 341

團體學習和混齡教室 344

安全和暴力 347

學校和家庭的關係 348

課程考量 350

運用科技 351

榮耀準則 352

參考資源 355

參考書目 361

本書的主要目的是要提供與兒童焦慮有關的資訊，我們盡一切努力的提供了真實和可信賴的訊息。本書的內容援引了專業的研究，並向專業醫療人員諮詢過。然而，心理健康專家們的意見各不相同，而且醫學和科學研究也日新月異，所以有些內容可能還需要不斷的再更新。

因此，當你引用本書的內容，想要在任何情況下運用相關的資訊時，一定要特別小心。如果你對於孩子的焦慮或運用本書的資訊有任何問題，你都應該要請教有執照的心理健康專家。

為保護病患的隱私權，我已經在書中將他們的名字和任何可辨識身分的訊息做了些微改變。

