

美国心理学会儿童情绪管理完全手册
What-to-Do Guides for Kids

胆小·容易焦虑 怎么办

〔美〕唐·许布纳 文
〔美〕邦妮·马修斯 图
秦丹萍 译



南海出版公司



胆小·容易焦虑 怎么办

〔美〕唐·许布纳 文 〔美〕邦妮·马修斯 图 秦丹萍 译

图书在版编目(CIP)数据

胆小容易焦虑怎么办 / [美] 许布纳文; [美] 马修斯图;
秦丹萍译. — 海口: 南海出版公司, 2014.2
ISBN 978-7-5442-6975-9

I. ①胆… II. ①许…②马…③秦… III. ①儿童心理
学—通俗读物 IV. ①B844.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第273793号

著作权合同登记号 图字: 30-2013-147

Copyright © 2014 by ThinKingdom Media Group Ltd.

This Work was originally published in English under the title of: What to Do When You Worry Too Much: A Kid's Guide to Overcoming Anxiety as a publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright © 2006 by the American Psychological Association (APA). The Work has been translated and republished in the Simplified Chinese language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the APA. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA.
ALL RIGHTS RESERVED.

胆小容易焦虑怎么办

[美] 唐·许布纳 文

[美] 邦妮·马修斯 图

秦丹萍 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

发 行 新经典文化有限公司
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com

经 销 新华书店

责任编辑 侯明明

装帧设计 魏清清

内文制作 博远文化

印 刷 三河市中晟雅豪印务有限公司

开 本 889毫米×1194毫米 1/16

印 张 5.25

字 数 40千

版 次 2014年2月第1版

印 次 2014年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-6975-9

定 价 20.00元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。



胆小·容易焦虑 怎么办

〔美〕唐·许布纳 文 〔美〕邦妮·马修斯 图 秦丹萍 译



新经典文化有限公司
www.readinglife.com
出品

目 录

写给家长及看护人的话 /4

第 1 章
你的担心越来越多吗? /6

第 2 章
什么是焦虑? /12

第 3 章
焦虑是怎么产生的? /18

第 4 章
把焦虑赶走 /28

第 5 章
少花点时间担心 /34

—— 第 6 章
和担心顶嘴 /44

第 7 章
重新设定身体系统 /58

第 8 章
告别担心 /70

第 9 章
你一定可以做到! /76

写给家长及看护人的话

如果你的孩子经常焦虑不安，那么你一定有无能为力的感觉，你的孩子也是。那些经常担心的孩子总被自己的恐惧俘虏，会竭尽全力避免那些令人害怕的情况，并一遍又一遍地询问同一个问题，但答案并不会给他们带来任何慰藉。家长和看护人会发现，他们花了大量的时间和精力来安慰、哄劝孩子，帮助他们调整自己，他们愿意做任何能想到的事以使孩子摆脱困境。

但是，这一切都不管用。焦虑仍然牢牢控制着孩子。你已经确信，单纯告诉一个容易焦虑的孩子停止焦虑不会起到任何作用。用大人的逻辑来跟他们讲道理，让孩子避开一些令人害怕的场景，或者每当孩子表现出担心时安慰他，都行不通。

焦虑的情绪会按一定的方式发展、传播和转化，孩子通常会抗拒用语言表达出来。本书将告诉你和孩子一种成功率更高的看待和控制焦虑的全新方法，帮助孩子掌控自己的情绪。

你和孩子已经习惯了用特定的方式来对付焦虑的情绪，改变以往的这些模式需要一些时间，也需要你们的共同努力。提醒孩子使用书中介绍的新方法是最重要的。你可以适当地幽默一下，一定要保持积极乐观的心态，并鼓励孩子朝正确的方向努力。

本书描述的方法都建立在一定的心理学知识基础上，如果你对这些心理学知识有基本的理解，

就可以更有效地辅导孩子。这些方法都基于认知行为理论，被治疗师广泛用于减少经常出现的焦虑情绪。在这本书中，作者根据孩子的需求将这些方法进行了调整，并作了详细说明，从而让孩子可以更好地理解。也许你会发现，自己也很想知道这些方法如何发挥作用，它们为什么如此见效。

本书中介绍的方法主要基于以下3个原理：控制、外化和竞争需求。为了理解“控制”这一原理，我们先来想象一下3升牛奶，它装在盒子里时并没有占据太多空间。你可以将牛奶盒放在餐台上或冰箱里，然后做你自己的事。如果牛奶没有装起来，就会成为一大滩污渍，你只能绕过去或踩过去，简直一团糟！

焦虑的情绪就像那些牛奶一样，如果没有装进一个容器里，就会洒得到处都是。在“少花点时间担心”这一章中提到制作一个“担心盒子”并安排一段专门用来担心的时间，这些心理学里的方法其实就相当于“将牛奶装在瓶子里，以免洒得到处都是”。

接下来，将焦虑想象成一个独立的个体，而不是孩子身上不可分割的一部分。把焦虑、担心的情绪想象为不受欢迎的客人，你和孩子都疲于接待（这本书也会教孩子按这种方式来思考）。以这种方式将焦虑外化，让孩子为控制自己的情绪做好了准备，之后将在“和担心顶嘴”一章中

进行详细讲解。

竞争需求原理认为，一个人不可能同时处于放松状态和焦虑状态。因此，做一些有趣的事可以有力地遏制焦虑。分散注意力是孩子用来摆脱焦虑的最有效的方法之一。当孩子全神贯注地玩玩具、在和电脑的对抗游戏中发挥聪明才智，骑自行车时，焦虑情绪闯入的可能性就变小了，尽管那些令人担忧和害怕的场景丝毫没变。

大声朗读这本书效果最好。和你的孩子坐在一起慢慢读，仔细看书里的插图，并在生活中实践书里的那些活动。每次只读1~2章，之后等1~2天再读下一部分，因为孩子需要时间来消化吸收新知识、练习新方法。

焦虑常跟遗传有关，如果你有一个容易焦虑的孩子，你自己可能也是如此。你可以和孩子一

起使用书中讲述的对抗担心情绪的各种办法，不必顾虑太多。和孩子一起做这些练习，这些基本的原理和方法对于成人也同样适用。

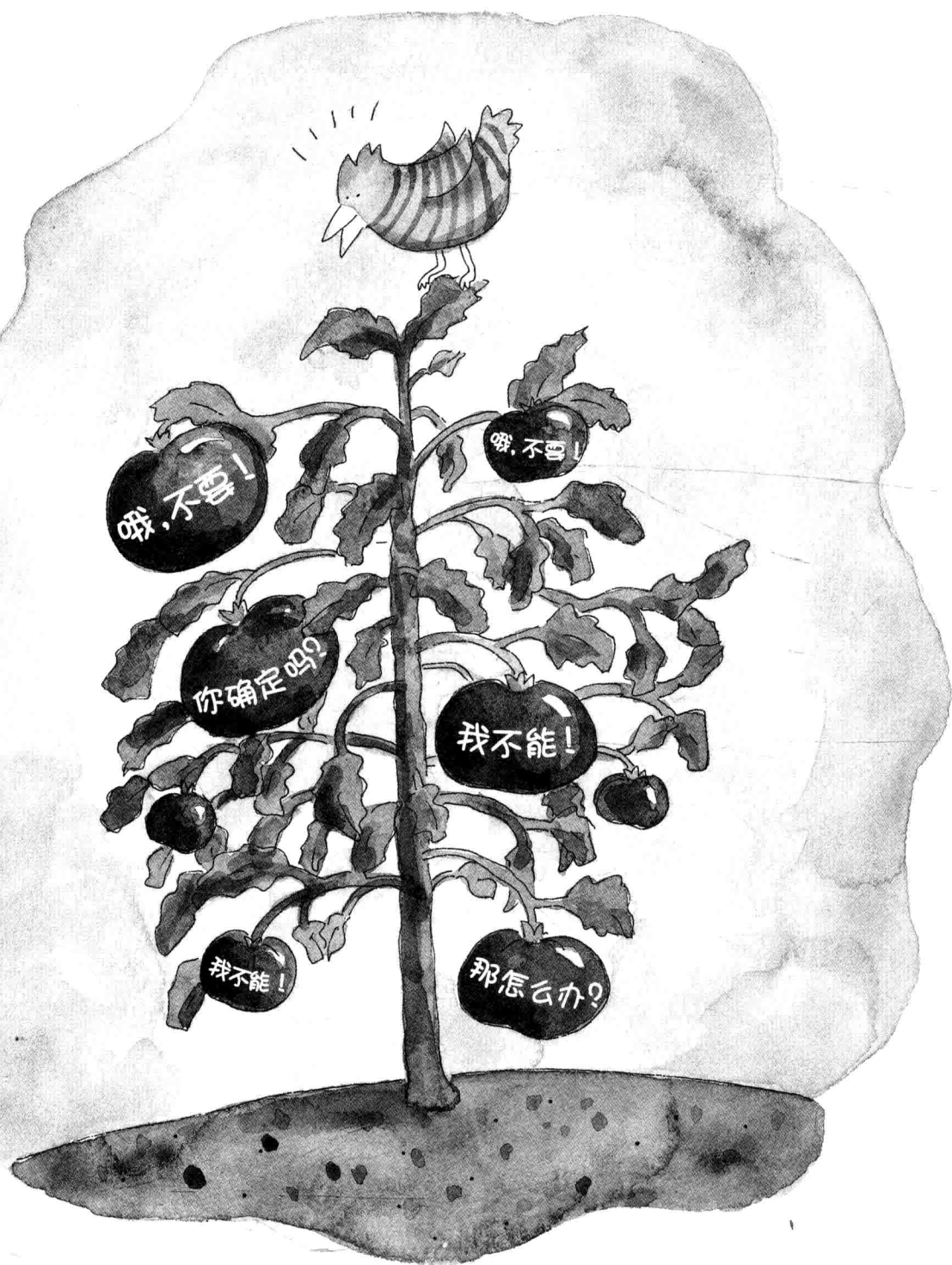
但是，如果你因为孩子容易焦虑这件事而非常担忧，可能只有咨询治疗师才能有所帮助，他将给你和孩子一些额外的指导和支持。如果焦虑的情绪已经严重干扰了孩子的生活，也要咨询治疗师。

从你将这本书呈现到孩子面前的那一刻开始，就要记住，正面思考的力量很强大。你要坚信，孩子对焦虑情绪的控制能力会变得越来越强，要对他充满信心。未来的某一天，你一定可以很自豪地说，我的孩子过去常常担心，但现在完全不会了。这会让你感觉非常好，不是吗？

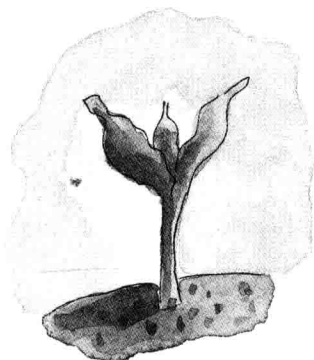


第 1 章

你的担心越来越多吗？



很多东西都是这样，当你注意照看它们时，它们就会长大。



你种过西红柿吗？如果你用肥沃的黑土盖住种子，浇些水，并保证充足的阳光照射，过不了多久一株绿苗就会长出来。

如果你每天给这株小苗浇更多的水，它就会长成一棵很大的植物，舒枝展叶，开出花朵。然后某一天，西红柿就结出来了！

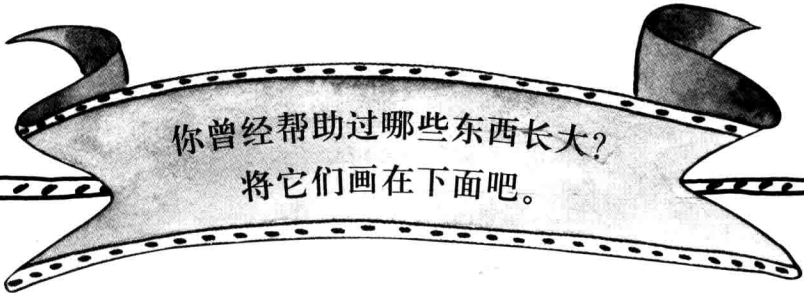
如果你继续照顾它，它会结出越来越多西红柿，以至于你要去找关于西红柿的菜谱，学着做西红柿酱和西红柿汤。



于是，西红柿将出现在沙拉里，你的午餐是西红柿三明治，下午茶是西红柿汁，晚餐是西红柿意大利面。家里的西红柿实在太多了，以至于爸爸建议将它们剁碎做成冰淇淋或西红柿饼干。

而所有这些西红柿都是你最初种下去并每天照看的那颗小种子结出来的。





你曾经帮助过哪些东西长大？
将它们画在下面吧。

你知道吗？担心的情绪也像西红柿一样。不同的是，它们不是吃的东西，但你只要给予关注，就可以让它们不断长大。

许多孩子都在“照顾”他们的担心情绪，即使他们并非有意这么做。于是，用不了多久，刚开始的那颗担心的小种子就会变成一大堆问题，让你不知道该如何摆脱。



如果你刚好是这种情况，焦虑的情绪已经生长壮大，几乎每天都困扰着你，那么这本书正适合你。

坏消息是，你已经知道了，担心生长的速度非常快，会导致许多问题。

好消息是，你可能不知道，自己有能力摆脱担心，你一定做得到！

接着往下读，你就会知道该怎么做。





什么是焦虑？



成年人有时将担心称之为焦虑或压力。人们常常用**紧张**或**不安**这样的词来形容那些担心太多的人。

不管你称之为什么，担心一般都是让你烦乱不安或感觉糟糕的想法。

担心可能是某种让你害怕的具体想法，比如：

“如果妈妈忘了在我踢完足球之后来接我，那怎么办？”

或者，担心也可能是一种更笼统的想法，比如每天上学之前胃里都有一种**焦虑不安**、恶心想吐的感觉，

尽管你并不确定到底是什么导致的。



每个人都会有担心的时候。



如果你觉得医生可能会给你打针，那在去医院的路上感觉担心再正常不过了。如果最近学的英语单词很难，那你在拼写测验之前感觉担心也情有可原。大部分孩子都会在新保姆来照看他们或走进黑暗的房间时感到担心。

尽管如此，还是有很多担心毫无意义，比如，担心一些实际上并不存在的怪物，或者当你知道每天都有小伙伴一起玩时，还担心没人喜欢你。