

让孩子 远离焦虑

帮助孩子摆脱不安、害怕
与恐惧的心理课

不安世界的“安全感”导师

塔玛·琼斯基

30 年实践
之作

FREEING
YOUR
CHILD
FROM
ANXIETY

Powerful,
Practical
Solutions
to
Overcome
Your
Child's
Fears,
Worries,
and Phobias

Tamar E. Chansky

[美] 塔玛·琼斯基◎著

吴宛蒙◎译



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

让孩子 远离焦虑

帮助孩子摆脱不安、害怕
与恐惧的心理课

Tamar E. Chansky

[美] 塔玛·琼斯著

吴宛蒙译



FREEING
YOUR
CHILD
FROM
ANXIETY



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

让孩子远离焦虑:帮助孩子摆脱不安、害怕与恐惧的心理课 /
(美)琼斯著;吴宛蒙译.—杭州:浙江人民出版社,2014.1
ISBN 978-7-213-05932-2

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字:11-2013-285号

I. ①让… II. ①琼… ②吴… III. ①小儿疾病-焦虑-诊疗 VI.

①R749.94

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第011168号

上架指导:家庭教育/心理学

版权所有,侵权必究

本书法律顾问 北京诚英律师事务所 吴京菁律师
北京市证信律师事务所 李云翔律师

让孩子远离焦虑:帮助孩子摆脱不安、害怕与恐惧的心理课

作者:[美]塔玛·琼斯著

译者:吴宛蒙译

出版发行:浙江人民出版社(杭州体育场路347号 邮编 310006)

市场部电话:(0571)85061682 85176516

集团网址:浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑:王方玲

责任校对:张谷年

印刷:蕺城市京瑞印刷有限公司

开本:720 mm × 965 mm 1/16 印张:15.5

字数:22万 插页:3

版次:2014年3月第1版 印次:2014年3月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-213-05932-2

定价:46.90元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与市场部联系调换。

FREEING
YOUR CHILD
from
ANXIETY

目 录

引 言 /001

独自焦虑的孩子

第一部分

焦虑的背后 /009

焦虑的形成与应对机制

01

理解孩子的焦虑 /011

儿童焦虑与恐惧的成因

危险！焦虑儿童的思维方式

恐惧！焦虑和痛苦的根源

哪些孩子会焦虑

02

你的孩子焦虑吗 /023

儿童焦虑的信号

焦虑出没！危险信号与判断标准

五种焦虑！从分离焦虑到恐惧症

03

你该怎么办 /035

应对焦虑的求助选项

求助！儿童心理学家的建议

选择！认知行为疗法与药物

04 | 认识焦虑的大脑 | /045

应对焦虑的自助选项

焦虑的想法决定焦虑的行为

训练儿童的大脑：寻找想法岔路口

发现焦虑的六堂课

05 | 焦虑管理计划 | /065

帮助孩子应对焦虑的方法

第一步：理解孩子的感觉

第二步：给焦虑大脑重贴标签

第三步：启用第二反应

第四步：关掉身体的警报

第五步：让孩子自己做主

第六步：鼓励

第二部分 直面焦虑 /079

从害怕、担心到严重的焦虑

06 | 无法放松的孩子 | /083

从日常焦虑到广泛性焦虑症

并不是每个警钟都是为你而鸣

干预方法：启用第二反应

【焦虑的孩子】甩掉控制的伊丽莎白

07 | 战战兢兢的小孩 | /095

从一般恐惧到真正的恐惧症

恐惧的信号

干预方法：和孩子一起学习

如何预防恐惧发生

【焦虑的孩子】怕狗的蕾妮

08

害羞的孩子 | /115

从害羞、社交焦虑到选择性缄默症

社交焦虑开始了

干预方法：降低风险，稳步取胜

【焦虑的孩子】不爱讲话的朱莉

选择性缄默症：无法表达的孩子

09

粘人包 | /129

从粘人、分离焦虑到恐慌症

生命中不能承受的分离

干预方法：三管齐下的分离训练

不再粘人：自信而健康的分离

【焦虑的孩子】粘着妈妈的莉娜与无法入睡的伊莎贝拉

恐慌：对恐惧的恐惧

【焦虑的孩子】凯拉与马特

10

活在仪式里的孩子 | /153

从仪式行为、强迫症到抽动障碍

强迫症：在孩子耳边咆哮的独裁者

干预方法：暴露与仪式行为阻止法

抽动障碍：一夜爆发的强迫症

【焦虑的孩子】马克与牛奶

11

紧张的小孩 | /173

从紧张到图雷特综合征

紧张时刻

紧张的危险信号

对不好的习惯和无意识的行为“喊停”

【焦虑的孩子】约翰 VS 梅兰妮

12

悲伤的孩子 | /187

从急性应激到创伤后应激障碍

心理伤痕：经历创伤事件之后

寻求专业帮助

【焦虑的孩子】迪莉娅的创伤时刻

第三部分 **焦虑之外** /199

13 **夜晚来临** /201
从夜间恐惧到睡眠焦虑

自己入睡，让孩子受益一生

帮助你的孩子顺利入睡

【焦虑的孩子】失眠的安妮

14 **学校里的焦虑小孩** /211
学校、朋友与家人

面对不愿上学的孩子

焦虑孩子的关系管理：关于朋友和家人

15 **与孩子谈谈现实的忧虑** /223
减轻孩子的压力

与孩子谈谈现实中的忧虑和恐惧

与孩子聊聊你的目的

16 **从焦虑中解放出来** /231
让孩子自己掌舵

【焦虑的孩子】害怕死亡的茱莉娅

【焦虑的孩子】伊莎贝拉与亨利

译者后记 /235

马蒂并不是个焦虑的孩子，并且各方面表现都很好。当某天晚上他走下校车，在所有孩子面前说“我做不到”的时候，我惊呆了。我知道他被失眠困扰，这对他来讲是很丢脸的事情。我要如何帮助他克服这个困扰呢？

20 世纪最卓越的儿童文学家、教育学家苏斯博士（Dr. Seuss）说：“树不能说话，所以我要为它代言。”焦虑的儿童正在默默地忍受着痛苦。现如今，越来越多成长中的儿童迫切地需要我们的帮助。不管怎么说，焦虑表面上并未造成极大的影响，他们并没有拖我们的后腿。在大部分时间里，焦虑的儿童在面对同伴、教师，以及家长时表现得都很好。他们的目标就是获取他人的信任，并且避免受到伤害。一些儿童并没有意识到他们正在焦虑，他们觉得生活本来就应该是这样的。还有一些儿童知道自己与其他人不同，但是他们不想让别人发现这个事实。很多孩子都被认为是聪明的模范生，他们为了不被人发现自己的不同，付出了巨大的努力，但却不知道这种做法并非长久之计。一个试图隐藏焦虑的儿童，就好像是划过平静湖面的天鹅，水面上波光粼粼，一片宁静，而水面下却翻腾阵阵，这个过程是令人无比疲惫和极难忍受的。这些孩子的想法被焦虑困扰着，不能正常生活。他们觉得求救无门，但事实上他们还有其他选择，比如可以通过一系列的指导改变现状。这些孩子需要我们的帮助。当家长理解了焦虑的运行机制，就可以教给孩子们这些人生中必修的课程，将他们从焦虑的生活中解救出来，进而改变他们的世界。

虽然我在多年前就开始构思这本书，而新世纪的诸多不幸反倒成为一种契机。这些不幸让人们的情感处于一种超负荷的状态，曾经在我头脑中的这些想法突然紧密地与之联系起来，这让我更加关怀儿童。当我们自身的情感被越来越多的纷扰牵绊时，孩子的需要自然就越来越被无视。然而，这种无视一点好处也没有，无论是焦虑本身，还是产生焦虑的可能情境一直都存在着，且不可能自动消失。因此，我坚信我们的未来取决于我们对青少年焦虑预防的重视程度上。对于 9~11

岁孩子的焦虑情况，我们都了解哪些呢？我们发现，让孩子表达出他们的焦虑是至关重要的。需要考虑的因素有：

- 超过 13% 的儿童会受到焦虑症的影响，这是现今最普遍的儿童的精神状况。事实上，20 世纪 80 年代的学童比 50 年代的精神病患还要焦虑。
- 没有经过治疗的焦虑是不会自愈的，并且焦虑的状况会不断恶化，进一步会对心脏、免疫系统及呼吸系统等功能造成不良影响。
- 焦虑症在成年人心理病症中所占的比例最大。大多数患有焦虑症的成年人报告说他们的症状开始于儿童期。
- 美国在焦虑症方面每年花费 423 亿美元，主要用于残疾、住院治疗和医疗保健等方面。
- 焦虑症是治疗效果最明显的精神疾病。认知行为疗法是一种安全、有效，并由实证研究所验证的治疗方法。

我们有理由相信，家长可以承担教导儿童克服焦虑的工作。首先，家长要学习相关课程，这正是本书的写作目的。家长将会了解焦虑的方方面面，包括它的作用原理以及逐步降低焦虑的方法。当家长了解了焦虑形成的原理以及相应的解决方法，他们就不会感觉束手无策，不会被孩子们铺天盖地袭来的恐惧和焦虑所淹没。通过学习，家长可以将简单的应对策略带入到日常生活中。这些方法将会帮助儿童作好准备，当面临强大的焦虑源时，儿童能够凭借自身能力去成功应对。

严肃地对待工作并不总是意味着保持严肃的论调。大家将会在这本书中看到，我们试图使用各种创造性的表达方式，目的就是为了让儿童接受和理解我们所说的。想想战争期间关于药品的广告，他们使用睿智的、创造性的，甚至是幽默的方式向大众传达信息。这场针对焦虑的战争也同样如此。

对于家长来说，最重要的一课就是不要从表面上理解焦虑。焦虑有其两面性，有时候它是一种理性的声音，在紧要关头可以帮助我们。同时，焦虑又是一个无情的夸大者，它令事实扭曲。对于焦虑的儿童，夸大扭曲的处事方式是他们遇事的默认反应。对这些孩子而言，他们的担心貌似很有说服力，但事实上这些担心

独立于现实而存在，两者之间并没有交界。克服焦虑意味着挑战他们的习惯性思维，并且形成另外一种反应，这种反应与理性声音直接连通，通过这种方式与事实互通，将原来夸大的危险降低到一个可控制的范围内。家长可以鼓励孩子进行自主思维，这样可以开辟一种新的可能性，让孩子自发产生怀疑，主动出击克服焦虑，而不是被焦虑所困。这就要求家长在实践中应用认知行为疗法，这种方法可以简单地应用到家庭生活中。为了达到这个目标，家长要鼓励孩子倾诉焦虑，无论这些焦虑有无意义，要让孩子感觉到倾诉焦虑并不会带来麻烦，就好像交流数学题一样简单，这将是一个好的开始。

焦虑症的治疗效果鼓舞人心，它是最容易治疗的精神类疾病，认知行为疗法是我们最有力的工具。数以百计的研究结果支持了成年人焦虑症治疗的有效性，近年来更多的实验证明此结论亦可应用于儿童。儿童可以克服他们的症状，并且在治疗结束后，治疗效果可以长期保持。儿童可以学以致用，将方法融入日常生活之中。正如来自约翰·霍普金斯大学的焦虑症专家约翰·沃尔克普（John Walkup）博士及戈尔达·金斯伯格（Golda Ginsburg）所说：“对于一个‘从出生甚至在子宫里就开始焦虑’的孩子，通过治疗，观察到他在‘气质和人格’方面发生实质性的变化，这一过程，是非常激动人心的。”

过去，焦虑的儿童往往把焦虑忽视掉，更不妥当的处理方法是将焦虑封存，让自己继续保持恐惧、害羞，甚至对此习以为常。毫无疑问，我们对儿童焦虑的看法往往来自于对自身焦虑的无视。在我的办公室里，很多家长谈到他们并没有意识到焦虑的存在，没有想到日常生活中的“正常”的焦虑和烦恼，到了孩子那里就演变成了一种焦虑障碍。家长并不知道他们自身对于焦虑也是有易感性的，而孩子很有可能就遗传了这种倾向，这样两代人就会围绕着相同的内容产生焦虑。现在我们可以应用一些方法来打破这种怪圈，例如认识焦虑功能异常的真面目，并且学习克服焦虑的有效方案。

想法改变大脑

现今是个焦虑的时代，也是神经可塑性时代的开端。神经科学的进展研究表明：只要给予正确的训练，具有强大功能的大脑可以进行神经联结的改变或重组。在《思维与大脑》（*The Mind and the Brain*）一书中，杰弗里·施瓦茨（Jeffrey Schwartz）博士和莎伦·贝格利（Sharon Begley）博士认为，大脑环路运作遵循“最繁忙者生存”法则。换言之，无论形成怎样的大脑环路，大脑都要召集尽可能最多的神经元或脑细胞。这个概念在众多不同的脑功能中得到了应用，无论是讨论中风之后的功能恢复，还是对于强迫症、抽搐及反焦虑的争论。我们的焦虑越多，大脑将会越多、越快、越容易地映射那些焦虑的神经联结。当我们认识到焦虑是什么并且开始想办法消除焦虑的时候，我们实际上是在掌控思维的转换力，以此来改变大脑的处理过程。我们在构建神经联结和大脑环路中投入的时间和精力越多，就会形成越多的自动反应。

| 焦虑就是大脑功能障碍 |

我们该如何帮助孩子从焦虑中解脱出来，让他们可以自己做主，决定怎么想和怎么做呢？首先要做的就是分析焦虑信息，降低其困扰程度，而不是急于将忧虑消除。如果孩子来到你面前，非常苦恼地跟你述说电话推销员坚持要他购买产品的事情，你可能这样回答他：“他只是一个电话推销员，他的工作就是推销，让顾客产生购买的欲望和急迫感，事实上，他根本就不知道你真正需要什么。”将“电话推销员”这个词用“焦虑的大脑”来替代，你就知道如何引导你的孩子进行批判性思考了。对于幼童来说，可以先给焦虑起个名字，比如起名叫“嗡嗡的烦恼虫”。对于稍大些的儿童，可以将其看作焦虑录音带或者夸大器，教儿童用心去聆听和分析焦虑，以提高他们的觉察水平。应用这种生动的方法，焦虑将不再是无法逾越的大山，儿童也更愿意去接近自己的焦虑情境，一步一步地克服它。

教会孩子独立面对

在这个瞬息万变的社会中，我们会对处理焦虑感觉到力不从心。但困难远不止这些，作为家长，我们身上的责任更大，要担负起帮助孩子远离困扰的重任。如果家长在这个过程中感觉到了或多或少的恐惧，那么这本书将教会家长如何更好地鼓励和引导孩子。

可怜天下父母心，家长愿意付出一切去帮孩子解决生活中的万难。无论是膝盖擦伤、糖尿病，还是遭到朋友和学校的拒绝，若可以，家长都愿意为孩子背负这些痛苦。有时候，教孩子直面自己的烦恼和焦虑，这种方法让我们极其不舒服，甚至会觉得很残忍。做家长的想要尽全力保护孩子不受恐惧的侵扰，但是，当我们努力给孩子撑起保护伞时，我们却偏离了正确的轨道，错失了克服困难的最有效方法。如果儿童不能学着独自处理困境，那当困难真的来临时，他们就只会等待别人来拯救。没有哪个家长希望孩子坐以待毙。因此，家长首先要做的就是勇敢面对，不要被孩子的痛苦所吓倒，要知道他们遇到的困难是“令人不悦的”，但不是“无法承受的”。举例来说，如果你的孩子在喝汤的时候不小心烫到了嘴，你不能再也不让孩子喝汤，而是要教他喝汤之前吹一吹，让汤不那么热——最终，孩子就能自己处理这个问题了。

有很多孩子在了解恐惧后，获得极大的进步，他们会说：“如果我害怕迈出第一步，那么我永远也不会习惯、不能适应它。”这个领悟会让他们觉得事情并没有想象中那么困难，只要肯尝试，世上无难事。尝试之后，就能体会到当事者和旁观者的差别了。

教会儿童应对恐惧和焦虑是刻不容缓的，这些技巧与数学知识、阅读技能和骑车技术一样，都需要掌握。就好比交给孩子一部关于情绪的操控手册，手册上注明了消除恐惧的步骤，儿童要做的就是困难降临时，根据自己的实际情况，选取合适的方法，得心应手地解决问题。儿童在生活中可能学会如何换轮胎、如何

拨打紧急电话，这些技巧并不是等到危机爆发的时候才学习的。这也正是此书的前提，家长通过悉心的教导，将克服恐惧和焦虑的方法渗透给孩子，这才是给予孩子的最好的礼物。

对于各种心理障碍，最佳的干预时间都是在生命的早期。如果儿童在小时候就学会应对焦虑的技巧，那么在日后的成长中，他就可以自如地应对各种情况，以不变应万变。尽管对于分离、黑暗、深夜入睡等的焦虑是看似“正常的”，但如果你的孩子对以上状况表现得痛苦异常，即使使用了应对措施，仍不见效，那么请及时寻求专业帮助。千万不要等到孩子走投无路、丧失能力的时候再寻求帮助。如果你的直觉告诉你“哪里不对劲”，就跟着感觉走，听从这个声音的指引。如果你无视问题的存在或者对孩子漠不关心，孩子又找不到人沟通，那么问题就会越发严重了。恐惧和焦虑可能是有共性的，但是最近有种趋势显示：不可预期的焦虑源出现的频率越来越高了。现在我们的问题并不是：“儿童焦虑吗？”而是：“儿童该如何更好地应对焦虑？”这种情况下，所有的父母都想知道儿童该如何以钢铁般的意志战胜新的恐惧和焦虑。

这本书被分为三个部分。在第一部分中，我们探讨焦虑的成因、诊断标准以及治疗方法。我们深入研究了焦虑产生的机制，并且为家长提供范本，告诉家长如何与儿童交流相应的问题。第一部分以“方法总结”收尾，概括了大多数焦虑情境中可以应用的6个步骤。

本书的第二部分主要探讨了焦虑的具体问题，包括焦虑症、恐惧症、社交焦虑、分离焦虑、强迫症、抽动障碍等。在此部分的各章节中，我们应用第一部分中介绍的方法帮助孩子处理问题。

在第三部分中，我们简要地探讨了具体问题如何影响焦虑的水平，例如与日常恐惧的斗争，也探讨了与焦虑儿童相关的热点问题，包括求学问题、兄妹关系问题和睡眠问题等。

不论你是初涉儿童焦虑这一领域，还是在此方面已深有感触，我衷心地希望通过其他家庭如何面对这些境况的例子，你可以从中得到鼓舞，意识到焦虑管理并不只是一种技巧，而是你对孩子极有意义的赠予。

你将在书中读到很多儿童和家庭的故事，他们非常了解焦虑的生活是什么样子，因为他们一路走来，就是这样生活的。这些善良慷慨的家庭同意跟大家分享他们的故事，让他们的斗争和胜利经验对大家有所启发。这样或许可以找到一条更简单的路，至少你不会感觉孤单，因为你并不是在孤军奋战。书中的这些家庭，他们刚开始也是对焦虑懵懵懂懂，或是从他们自身的童年经历中了解到焦虑的阴暗面，但是他们最终都战胜了焦虑并脱离了困境。因为他们掌握了焦虑的运作机制，并将这些解释给孩子听。家长要学着不被儿童的恐惧吓倒，并且学会杰弗里·施瓦茨博士和莎伦·贝格利博士所说的“用思维来改变大脑”。

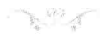
在此，我要再次重申我们的目标：不要告诉儿童远离恐惧，而是要教给他们自我沟通，最后战胜恐惧。家长也不要试图帮儿童清除人生中的障碍，而是要教会他们迎难而上，接受挑战。

FREEING YOUR CHILD *from* ANXIETY

第一部分

焦虑的背后 焦虑的形成与应对机制

POWERFUL,
PRACTICAL SOLUTIONS
TO OVERCOME
YOUR CHILD'S FEARS, WORRIES, AND PHOBIAS



当家长知道前路该何去何从的时候，他们就是非常出色的领路人。但是家长也有不知所措、感到迷茫的时候，他们会被孩子的焦虑、痛苦难倒。到底是该想办法让孩子感觉轻松，还是指导孩子变得更加坚强呢？面对这样两种选择，家长往往陷入两难。第一部分的几个章节将会帮助家长解除困惑，介绍怎么做才能够一举两得。通过学习焦虑症的基本原理、定义以及治疗方法，家长将会成功地担负起帮助孩子克服恐惧和焦虑的任务，没有什么事情会比这个更有意义、更有成就感了。

在第1章中，我们将探讨与儿童焦虑相关的因素以及它的潜在成因。只有当家长开始了解焦虑症的“无过错”本质，孩子才会觉得自己的感觉是被接受和理解的，而不是被当作问题来讨论和评价的。理解孩子的焦虑意味着包容你的孩子，并且认同他。包容你的孩子并不意味着拒绝改变，相反，它意味着你掌握了开启变革之门的钥匙。当你的孩子对你的一系列帮助行为并不排斥的时候，他就可以将注意力集中到自己的行为上，并且注意到行为的点滴变化。本书第2章将会介绍不同类型的焦虑症，并且对其进行描述，这样家长就可以通过描述找到符合自己孩子的焦虑症类型，这是对对症下药的前提。第3章告诉家长何时寻求专业治疗，以及儿童焦虑的治疗方法。第4章讲述认知行为疗法，并辅之以案例和插图，试图用简单的方式为家长解释相关概念，帮助家长正确地应用这些知识。第5章将会提出一个管理计划，这个计划涵盖了前一章节提及的各种概念。通过整合归纳，这个计划可以应用到大多数恐惧和焦虑的情境中。家长往往绞尽脑汁想要找到恰当的方式来跟孩子沟通焦虑问题，为了解决这一难题，第5章中提供了多种恰当的表达方式，有针对幼儿的，也有针对年龄稍大的儿童的。



FREEING
YOUR CHILD
from
ANXIETY

理解孩子的焦虑 儿童焦虑与恐惧的成因

孩子说：

“当我还很小的时候，我妈妈在医院工作，需要倒夜班。每天晚上我都坐卧不安，担心她会出事，害怕再也见不到她了。”

“每当人们告诉我要放轻松，事情并没有我想象的那么糟时，反倒让我感觉更糟。他们一定认为我有毛病，认为我喜欢这样的生活方式。”

家长说：

“看到我的女儿感觉很痛苦、很害怕，我也很难受。在我们接受治疗之前，我觉得面对她的痛苦我什么都做不了。我觉得特别无助，作为家长却什么都做不了，那种感觉简直糟糕透顶。”

“老师一定认为我疯了，怎么会觉得自己的孩子有问题，她在学校的表现无可挑剔。她是一个模范学生，从不惹麻烦。但是在家里，她彻底地崩溃了，并且极度焦虑。我们几乎不能正常生活。我真的希望老师能看看她在家的样子，这样他们就会理解我说的是什么意思了。”

危险！焦虑儿童的思维方式

“别往大街上跑！”“不要爬那么高！”“小心，这个会碎的！”这些话是大多