

儿童情绪管理系列

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. Chausky

[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·琼斯基 著
吴宛蒙 译



FREEING
YOUR
CHILD
FROM
ANXIETY

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: 蕰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。

C 湛庐文化
Cheers Publishing



a mindstyle business

与思想有关

不安世界的“安全感”导师

塔玛·琼斯

Tamar Chansky

儿童强迫症和焦虑问题研究中心创始人

关注情绪管理的儿童心理大师



Tamar Chansky



心理学世家走出的儿童心理学家

琼斯基博士的父亲是一名心理学家，母亲在医疗行业工作，在这种家庭氛围的熏陶下，她进入心理学界简直是水到渠成的事。高中毕业后，她考入斯沃斯莫尔学院学习心理学，随后在宾夕法尼亚大学攻读教育学硕士学位。

起初，琼斯基博士并不知道自己对焦虑症这么感兴趣，她只知道，自己并不擅长统计计算类的研究，所以在读研究生期间，她申请做与病人直接接触的实习医师。最好的实习工作是用认知行为疗法治疗焦虑症儿童，琼斯基博士发现这个工作非常有意义。通过有趣的短期治疗，孩子们就能学会如何改变自己的人生，太神奇了！自从那时起，琼斯基博士就一直致力于儿童焦虑症的治疗工作。





专注于儿童焦虑问题研究 30 年

早在 20 世纪 80 年代晚期，塔玛·琼斯基在读研究生的时候，就开始研究针对焦虑的认知行为治疗。从 1995 年开始，她成为焦虑问题治疗专家，她使用认知行为疗法，为小至 3 岁的儿童提供治疗，为父母们提供咨询。1999 年，她在宾夕法尼亚州创立了儿童强迫症和焦虑问题研究中心，后来扩大关注范围，更名为儿童与成人强迫症和焦虑问题研究中心。塔玛·琼斯基全部职业生涯致力于帮助儿童、青少年和成年人“让心灵成为更安全的地方”。

塔玛·琼斯基是美国著名的临床精神医学博士、情绪研究专家、临床心理学大师。她是美国心理协会和宾夕法尼亚行为治疗协会的会员。她在天普大学获得博士学位，在宾夕法尼亚医院研究所完成实习培训。



Tamar Chansky

美国的“知心姐姐”

就像知心姐姐一样，她经常接受知名报纸、杂志和广播电台的邀请，讲解心理调节和情绪管理方面的技巧和知识，包括《福布斯》、《纽约时报》、《父母世界 Parents》、美国国家公共广播电台、TLC 电视台等。琼斯博士热情地帮助孩子、父母和其他成年人以新的视角理解焦虑心理的来龙去脉，从而克服不必要的焦虑感，追求他们想要过的生活。

此外，她还在《赫芬顿邮报》和《今日心理学》杂志开设专栏，帮助人们更乐观地生活。2004 年，她创立了教育网站 www.worrywisekids.org，同父母和老师们一起，帮助焦虑的孩子。



湛庐文化
Cheers Publishing
a mindstyle business 与思想有关

特别
制作

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

FREEING
YOUR CHILD
from ANXIETY

引言

独自焦虑的孩子

蒂娜是患童中年龄最大的一个，她总是很焦虑，问题不断，而且有点小题大做，像个“戏剧皇后”。大多数情况下，这些问题还勉强能够解决，但也有让我们束手无策的时候：她有时感觉恐惧并且拒绝尝试新事物；有时对自己毫无信心，坚信自己无法办到某些事情，比如演一场戏剧、参加一次考试甚至是打一通电话。她被自己的想法所困，认为有些事情是自己无法企及的，而我们又不知道怎样帮助她，让她知道问题是有方法来解决的。

有一天我发现丹没有和其他孩子一样在餐厅吃午饭，而是独自在浴室里用餐。我知道他很害羞，但是我并没有意识到生活对于他来讲是如此地难以忍受。他的人生不应该如此。我们必须帮助他，但是我不知道从哪里着手。

凯莉是一个病得极其严重的孩子，生活对她来讲是一种负担，意识到这一点让我们万分痛苦。她每时每刻都在焦虑，她会为搭公车、患感冒、准备考试而焦虑，还会担心自己是否伤害到别人的感情、是否犯了错误。她从来都没法放松，总是保持高度戒备。她每天都在反复确认每件事，确保一切妥当，好像这是她的工作。我们要如何说服她，让她适时地放轻松呢？

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，目的就是要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。