



通过阅读本书，父母、教师及其他成年人，可以在本书的指导下，帮助儿童克服焦虑情绪和恐惧感觉。通过阅读本书，父母可以学会如何改善自己的情绪反应，更好地帮助自己的孩子。通过阅读本书，人们还可以了解到，未成年人是如何帮助他们自己克服焦虑情绪和恐惧感觉的。

The Worried Child

忧虑的孩子

儿童焦虑症的确认与心理康复

[美] 保罗·福克斯曼 著
张胜康 译

四川出版集团·四川科学技术出版社

忧虑的孩子

——儿童焦虑症的
确认和
心理康复

[美]保罗·福克斯曼 著
张胜康 译

四川出版集团·四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

忧虑的孩子——儿童焦虑症的确认和心理康复/(美)保罗·福克斯曼著;张胜康译. -成都:四川科学技术出版社,2005.6
ISBN 7-5364-5729-4

I. 忧... II. ①福...②张... III. 心理学·儿童-焦虑-研究 IV. C749.94

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第028154号

四川省版权局
著作权合同登记章
图进字21-2004-038号

忧虑的孩子

——儿童焦虑症的确认和心理康复

First published by Hunter House Inc., Publishers, Alameda, California, in
©2004. This edition arranged through the Chinese Connection Agency.

著者 [美]保罗·福克斯曼
译者 张胜康
责任编辑 宋小蓉
封面设计 李庆
版面设计 康永光
责任校对 杨非 王勤 康永光
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮政编码 610012
成品尺寸 241mm×167mm
印张 16.25 字数 340千 插页 1
印刷 四川新华印刷厂
版次 2005年6月成都第一版
印次 2005年6月成都第一次印刷
印数 1-3 000册
定价 29.00元
ISBN 7-5364-5729-4/C·55

■ 版权所有·翻印必究 ■

■本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都盐道街3号
邮政编码/610012

献 辞

谨以此书，献给我的女儿——卡利和利厄：是你们使一个父亲的梦想变成了现实。你们所拥有的优秀品德、全面才能、惊人美丽及彼此的友爱行为，带给了我无穷的快乐，作为父亲，我倍感自豪。

谨以此书，献给我的妻子及我灵魂的伴侣——希里尔：是您让我了解了为人父母的深刻涵义，您对孩子们无私的爱和无尽的奉献，永远震撼着我的心灵。

谨以此书，给我永远怀念的母亲——多丽丝·格林：一个认为每一个儿童都应得到充分关注的儿童心理学家。

致 谢

在撰写该书的过程中得到了许多人的帮助和支持,在此谨一并致谢。

首先,我必须感谢素尔·奈道夫,是他帮助我认识到,我们是在自己童年经历的伴随下长大成人的。其次,我必须感谢史迪文·纳撒塔,是他让我从他的图书馆中免费获取了许多宝贵的资料。第三,我必须感谢弗雷德·泽尔,是他让我确信儿童和少年时期是令人难忘的,它将伴随每个人的一生。第四,我要感谢巴里·韦斯,是他使我保持了年轻的心态,并促使我写下了这样一本书。我还要感谢马克和朱迪恩·曼带给我的友好情谊,是他们扮演了我孩子教父、教母的角色;我还必须感谢乔·皮尔斯,是他促成了“未成年人性格调查计划”的实施;感谢埃里克·福克斯曼研究员和比尔·沃诺克博士在儿童焦虑症各种药物治疗方案上所提出的宝贵见解;感谢杰里米·肯特所收集的大众媒体有关未成年人焦虑症的最新信息;感谢乔安妮·迪恩、梅雷迪恩·马科和南希·龙杜从教育者角度出发,论及的学校对儿童焦虑症所产生的负面影响。

此外,我还应该感谢詹纳·格拉策为我介绍了猎人出版社,同时也要感谢猎人出版社对我的盛情邀请。我还要特别感谢凯利·布鲁斯特,是他让我了解了什么叫做“具有发展眼光的编辑”。

感谢希里尔·安妮·福克斯曼对我的信任;感谢我的父母能将他们心中的秘密告诉我,从而加深了我对未成年人焦虑症的理解。

序 言

从20岁那年开始,我就有了极度的焦虑情绪,而在此后长达30年的时间里,这种焦虑情绪一直持续不断。第二次世界大战以后,我以一个前海军青年伤残军人的身份,通过一个退伍军人管理项目进入一所大学学习。在大学学习期间,我一直处于巨大的精神压力之中,更为不幸的是,对于这种折磨了我如此多年的精神疾患,我却对它缺乏丝毫的了解。

回首往事,现在我才清楚地意识到,那时,我是一个饱受成年期焦虑情绪困扰、并有着极大心理压力和焦虑感觉的青年人。从童年时期开始,我就一直遭受着现在已知的各种焦虑症状的折磨,但是,在那样的年代,我却不可能获得任何帮助。

即使在几年前,人们对存在于儿童人群中的情绪焦虑现象及其治疗办法,仍然几乎是一无所知。值得庆幸的是,保罗·福克斯曼博士在《忧虑的孩子——儿童焦虑症的确认和心理康复》一书中,为我们带来了全新的知识。该书是一本有关儿童焦虑症的权威书籍。作者在书中不仅讲述了目前学术界对儿童焦虑情绪所作出的最新解释,而且还探讨了有关儿童焦虑情绪的各种治疗方法。

在书中,福克斯曼博士告诉读者,应该怎样识别带有焦虑情绪的儿童,并分析了导致儿童焦虑情绪产生的压力来源。福克斯曼博士还为人们指出了让儿童远离焦虑情绪困扰的方向,并由此而提出了许多宝贵的建议,他概括了治疗带有焦虑症状儿童的不良情绪的多种选择方案,且文字表述清楚。全书内容涵盖了极为丰富的文献资料,几乎包括了当今所有关于这一课题的研究成果。

本书的研究成果充分反映了福克斯曼博士丰富的人生经历及其在当今焦虑症治疗领域中不可动摇的引领地位。

对这一研究课题的敏锐视角及其充满智慧的研究成果,是与福克斯曼博士的个人经历、良好的受教育背景和丰富的工作经验密不可分的。就其个人经历而言,福克斯曼自己就有过患焦虑症的历史。就其受教育的背景而言,福克斯曼曾经就读于耶鲁大学和范德比尔特大学。此后,他又在纳什维尔的肯尼迪儿童研究中心和旧金山的蔡恩山医院精神病理研究室接受过严格的医疗诊断培训,为他此后的研究工作打下了极为坚实的基础。因此就其多年的工作经验而论,他一直是一个焦虑症治疗专家。

在过去长达15年的时间里,福克斯曼博士一直致力于焦虑症的康复与治疗工作,并治愈了数以千计的儿童及成年焦虑症患者。与此同时,他还是儿童焦虑症治疗专家网络机构的专门顾问。作为该网络机构的负责人,我一直为福克斯曼博士极强的工作

能力而倍感骄傲,尤其是在培训机构成员使用“新成长经历培养及焦虑症、旷野恐惧症救助中心”(CHANGE)和“生活技能培训项目”的培训材料和培训方法上,福克斯曼博士的工作能力更是显而易见的。

基于以上这样一些理由,我愿意将《忧虑的孩子——儿童焦虑症的确认和心理康复》一书推荐给所有关心儿童的人们,因为该书为降低儿童的心理压力和焦虑情绪,促进儿童正常情感的发展提出了许多有力的措施和非常具体的建议,从而使人们能够懂得如何对那些患有焦虑心理疾患的未成年人进行康复治疗。

——约翰·R·普伦博士

美国联邦政府CHANGE负责人

2003年10月于加利福尼亚州圣迭戈市

导 论

本书是为所有在日常生活中有机会与儿童接触的人撰写的。父母、教师、儿童护理人员、医生、护士、学校的辅导员、心理治疗专家、儿童保护工作者,甚至警官,在读完这本书之后,均可了解到在儿童及其他未成年人群中所存在的焦虑情绪,从而会对他们的工作有所帮助。

2002年5月,联合国秘书长科菲·安南(Kofi Annan)在针对全世界儿童所作的一次讲话中曾经说过:“我们作为成年人,未能成功地挽救你们,是应该受到谴责的。”当时在美国纽约联合国大会的会议厅中,听到安南这一讲话的,不仅有来自全世界180多个国家的3 000名政府要员,而且还有来自世界各地非政府组织的3 000个医生、社会工作者和其他各界代表。对于许多国家的领导人而言,未能成功地保护自己国家的儿童——“人类的未来和希望”,使他们避免遭受暴力、贫穷和疾病的侵害,安南秘书长提出了极其尖锐的批评。

虽然安南秘书长的讲话是针对暴力、贫穷和疾病对儿童的侵害而言的,其中并未特别提及焦虑症对儿童的侵害,但是,他的讲话,对目前在儿童及其他未成年人群中广为流行,且患者人数不断上升的这种心理疾患,仍然有着极大的参考价值。

安南先生的讲话,在美国引起了极大的反响。美国国家卫生局局长办公室、国家健康和人类服务部、国家毒品戒除及精神健康服务管理局(SAMSA)纷纷提交报告,认为在儿童和其他未成年人中,存在着严重的精神健康危机,必须予以特别关注。SAMSA还指出,在美国,1/5的儿童和其他未成年人有心理和精神健康问题。假如这1/5的未成年人患的是肺炎,而并非心理和精神疾患,那么,人们就会将肺炎视作一种严重的流行性疾病,联邦政府的各个基金会均会及时作出反应,并拨出专门款项,以遏制这种疾病的流行。

一些专家将当今这代儿童,称作是患有“炮弹休克症”(shell-shocked)的一代。在这一代儿童中,遭受各种心灵创伤的人正与日俱增。父母离异与家庭破裂、犯罪行为及暴力行为、毒品使用、学校教育失误及近两年的恐怖主义行径,无一不在影响着当今这一代儿童,致使他们中许多人患上了焦虑症。自20世纪70年代以来,儿童及其他未成年人的自杀人数已经翻了一番。虽然目前对14岁以下未成年人的自杀人数仍无法得知,但是据悉,年龄最小的自杀者仅为5岁。

在当今这个时代,暴力信息几乎包围了所有的人。报纸、电视、电影,甚至电脑游戏,均被暴力所充斥,而儿童及其他未成年人,正是暴力信息的最直接受害

者。据估计,目前有高达19%以上的学生携带武器上学,每周都有一名学生死于枪杀。

在美国,因枪伤导致死亡的人数,目前居死亡者总数的第二位,1997年,美国共有32 436人的死因与枪击有关。其中12.3%的人为20岁以下的人群。除此之外,美国每年还有数以千计的儿童及其他少年人,因遭父母殴打而受伤住院;有2 000至3 000儿童和其他未成年人被他们的父母杀害。

由于目前世界上各种暴力行径日益增多,它们为未成年人所带来的心理和精神压力也会越来越大,因此,遭受焦虑情绪折磨的儿童在其数量上还有可能进一步增加,从而会严重威胁到这一人群的安全。

目前在美国或者也许是在全世界范围内,焦虑症都是一种最为普遍的情感困扰疾患。据估计,美国大约有3 700万人正经受着焦虑情绪的困扰,而这种焦虑情绪是完全带有诊断特征的。其中,25%的人的焦虑情绪还会在生活中的某个时期进一步发展,最后演变为必须接受专业治疗的焦虑症疾患。

一般说来,人的焦虑情绪还会导致其他的情绪问题,其中包括抑郁症的出现,酗酒、吸毒等行为的产生。此外,焦虑情绪还是导致人们就医的最普遍的原因之一,它常常会引发失眠、消化功能紊乱(如恶心、便秘、急性肠炎、腹泻等现象)、高血压和身体的不适。

焦虑症在儿童人群中的实际流行状况是很难估计的,因为它是一种难以察觉的心理疾患,即使是极为专业的保健医护人员也常常会忽略,或对患者作出错误的诊断结论。

某些大型调查结果显示,目前,在美国的未成年人中,有10%~15%的人所带有的焦虑情绪完全符合焦虑症的诊断性指标,从而使焦虑症成为困扰儿童及其他未成年人情感的最为普遍的一种精神疾患。

调查结果还显示,在患有焦虑症的未成年人中,受综合焦虑症(*generalized anxiety disorder*)、分离型焦虑症(*separation anxiety disorder*)、特殊恐惧症(*specific phobias*)侵扰的人最多,这三类焦虑症在儿童及其他未成年人患者中占3%~6%;患社交恐惧症(*social anxiety disorder*)、强迫性神经官能症(*obsessive compulsive disorder*)和选择性缄默症(*selective mutism*:患者在某些情况下会出现不能言语的症状)的人,在未成年患者中,大约占1%~2%,而患广场恐惧症(*agoraphobia*:当焦虑情境出现时,患者会立刻逃离现场)和惊恐症(*panic disorder*)的人,在儿童患者中却非常少见。虽然部分未成年人的确有逃学和逃避某些社会情景的现象,但是,他们的目的,却是为了保护自已,使自已不致在这类场合中受到焦虑情绪的干扰。

事实上,在许多儿童及其他未成年人焦虑症患者中,他们所患有的焦虑症都不只一种类型,其中,还有许多人带有忧郁情绪。在本书的第二章中,作者还会对未成年人焦虑症的各种类型,作更为详尽的描述。

儿童的焦虑情绪常常会被成年人忽视,而且,通常他们也无法得到有效的治疗。因为人们普遍认为,儿童的焦虑情绪并无大碍,随着年龄的增长,他们会逐渐摆脱这类不良情绪。然而,未成年人的焦虑情绪却可能在许多方面对他们造成影响,从而降低他们的学校出勤率、学习能力、注意力、记忆力、注意集中程度,甚至影响他们的睡眠质量、学科选择动机及正常的社会生活。

患焦虑症的儿童必须努力寻求健康关怀机构的帮助,争取获得正确的诊断和有效的治疗。美国每年用于治疗焦虑症的费用(如医生工资、急诊室费用、药物购置、药物试验费用等等)估计已经超过420亿美元。其中,大约有1/3的经费用于国民的精神保健,另有数十亿美元用于精神抑郁症的治疗。

由此可见,美国为治疗焦虑症所付出的经济代价是高昂的。为了寻求治疗焦虑症的有效办法,政府大约每年还会耗费3300万美元,用于精神恐惧对人情绪影响方面的试验。直至目前为止,这类耗资巨大的试验性结果仍不能解决任何实质性的问题。而因焦虑症所导致的间接社会经济损失,如患者劳动能力丧失、生产能力降低等等,大约为每年每个病人66 000美元。

严重的焦虑症还会为儿童带来极为深远的影响,因为焦虑症会弱化儿童的身体健康,影响他们的智力、情感及社会性的发展。许多遭受焦虑情绪折磨的儿童学习能力降低。巨大的精神压力和焦虑心理的影响,致使部分儿童和青少年在行为方面还出现了许多问题。由于不能获得有效的帮助,多数儿童和青少年在长大成人后,变成了带有焦虑情绪的成年人,并由此而引发了多种身体疾患,如感觉肌肉紧张和疼痛、消化功能紊乱、睡眠带有障碍、免疫系统功能弱化等等。

除那些遭受严重焦虑心理困扰的人之外,还有无数儿童正经受着一定程度的焦虑感觉的折磨,他们所带有的焦虑情绪,虽然不是最为严重的,但是却远远超过了正常的水平。在这类儿童中,一些人常有羞涩感觉,且行为孤僻、畏首畏尾;另外一些人还可能会被误诊为抑郁症患者(depression)、活动亢进症患者(hyperactivity)或其他疾病的患者。

儿童焦虑症不为成人发觉和得不到及时治疗的时间越长,对儿童身体、情感、社会发展和学业成就的影响也就越大。如果人们能对儿童焦虑症有充分的了解,并能及时对这类精神疾患进行确诊,及早对患者实施行为干预,那么,我们就可以保护儿童不受侵害,让他们获得正常的发展,从而提高他们的整个生存质量。

遗憾的是,直到目前为止,许多医生,甚至包括许多儿科专家,均未能充分了解焦虑症潜在的表现症状,即使他们能够对焦虑症加以识别,但对当地的专业治疗机构也缺乏相应的了解。正因为如此,在那些患有焦虑症且非常需要获得专家帮助的未成年(甚至成年)患者中,大约只有1/4的人能够得到正确的诊断和及时的治疗。

本书的主要作用

成年人患焦虑症的根源主要还是在孩童时代。绝大部分成年人焦虑症患者，早年就曾有过患焦虑症的迹象，即在未成年期中就带有焦虑症的某些表现形式，但是，他们所显示的焦虑情绪却一直没有引起成年人的注意，或者没有得到及时的治疗。作者撰写《忧虑的孩子——儿童焦虑症的确认和心理康复》一书的目的，就是要帮助读者了解儿童焦虑症的症状及导致他们患焦虑症的原因，并学会儿童焦虑症的预防方法，从而让未成年人远离焦虑症的侵害。

本书作者还为父母，专门从事儿童教育和其他工作的专业人士及未成年人自身，提出了许多具体建议和指导方法，以帮助他们减少焦虑心理，建立自信，乐观地面对一切困难，并成功地学会各种生存技能。

本书共分三个部分。第一部分(第一至三章)主要讨论一般焦虑感受和因焦虑所导致的情绪失调之间的区别、情绪失调的类型，儿童各类焦虑症的典型症状以及被焦虑感困扰的未成年人的人格概况等问题。在这部分中，作者还介绍了一个极为重要的观点，这个观点对读者了解焦虑症是如何在儿童人群中逐步发展的将极为有益。

本书的第二部分(第四至九章)讲述了儿童及其他未成年人焦虑症产生的主要根源。在这些章节中，作者揭示了家庭(如家庭成员的语言行为压力，父母离异，家庭对子女的管教方式，家庭成员关系的紧张程度，父母的焦虑表现以及其他的家庭问题)和社会(如不良甚至危险的社会环境，他人的性侵犯行为，政府健康关怀政策的欠完善，不恰当的广告方式以及其他的社会问题)对儿童焦虑困扰情绪所产生的影响。这部分的某些章节还特别介绍了恐怖主义行径，战争行径，大众媒体(如电视、电脑游戏、音乐、互联网等等)对儿童形成的巨大心理冲击，这些心理冲击在学校中也有可能发现，强大的焦虑来源不断对未成年人施加压力，使他们中的许多人饱受焦虑感的困扰。

因此，作者在该书的这一部分中，还为消除焦虑症产生的压力源提出了许多具体建议。在本书末尾的附录中，作者还对“学校应如何减少学生的焦虑情绪”提出了诸多建议，可以供学校教师和其他儿童管理人员参考。

本书的第三部分(第十至第十三章)，作者主要介绍了如何通过不同的专门干预方式，对儿童焦虑症患者进行康复治疗。这些干预方式既包括了心理治疗法，最新的药物疗法，又涵盖了各种不同的医学治疗体系。通过对本书的阅读，读者将会发现，只要采用恰当的方式，对儿童焦虑情绪困扰者进行治疗，那么，大约有80%的患者是完全可以康复的，同时，读者还会了解到，对于因焦虑而情绪失调的未成年人，应该在什么时候，并通过什么样的途径，为他们寻求专门的帮助。第十二章是专门为青年人写作的一个较为独特的章节。该章为青年人提出了许多忠告和行为导向建议，阅读此

书的青年人,可以按照这些建议,帮助自己摆脱焦虑心理的困扰。本书的最后一章中,作者还根据自己的实践经验,讲述了各种战胜焦虑症的成功方法。

在本书的第一部分中,作者同读者讨论了儿童被焦虑感困扰的许多情况,而第三部分里,作者则论及了未成年人焦虑症的各种治疗技术。

作者的焦虑症经历

由于作者本人曾经有过患焦虑症的亲身经历,因而作者对儿童焦虑症这一问题特别敏感,不仅可以对儿童焦虑症作出极其精细和准确的描述,而且对儿童焦虑症患者的康复和治疗还有着许多独到的见解。在早年的生活中,作者不幸患上了好几种焦虑症,其中既包括创伤后的精神失调症、又包括综合焦虑症。而在成年后,作者还经受了带有广场恐惧症特征的惊恐症的折磨。

导致作者童年时代数次出现焦虑反应的原因大多为相应时期所发生的一些生活事件,即父母的离异,作者本人所遭遇的性侵犯事件,一场几乎致人死亡而不得不在急诊时作气管切开术的疾病经历,生活在纽约一个当时以“魔鬼厨房”(Hell's kitchen)著称的社区及在暴力充斥、种族关系极为紧张的环境中长大等等。

在过去许多年的时间里,作者无论是在学习上,还是在社会交往的过程中,都感到非常困惑,其精神均不能得到完全的放松,并无法从中感受到快乐,此外,作者在多数时间里均会产生焦虑感觉,其高水平的紧张情绪往往由于其完美主义的行径,对自身需求的控制,极高成就动机的驱使以及其他人格特征而不断强化。

在整个儿童和青少年时期,作者都在努力掩饰自己的焦虑心理,装扮成一个性格豪爽、充满自信的人,而且,作者在外部世界中所获取的成就越大(作者曾经是中学田径队的队长、中学毕业班年刊的主编、耶鲁大学定期公布的优秀学生名单中的学生、同行专家中的领导成员),就越必须更加努力地隐藏起那些来自自身内部世界的焦虑情感。

本书作者将同读者一起讨论许多自己早年曾经用于克服自身焦虑心理并最终获得成功的有效心理治疗策略。这些策略包括如何学会让自己的情绪放松;如何利用体育锻炼及户外的休闲娱乐活动调整自己的身心;如何以更加直接的方式表达自己的情感;如何应付焦虑情绪所导致的不良人格特征;如何改变对某些令人烦恼的事件的认知模式;如何改变某些消极思想等等,这些成功克服个人焦虑心理的方法对未成年人非常有用,通过对本书的阅读后,多数未成年人均能掌握调节情绪的有效方法。

作者本人除有过患焦虑症的个人背景外,还是一个有着约30年工作经验的心理学家,在未成年人焦虑症的康复及治疗方面,尤其有着极为丰富的实践经验。作者在对焦虑症患者进行心理康复治疗的过程中发现,许多成年焦虑症患者,事实上在孩童

时期就曾出现过将有可能患上焦虑症的警示信号,这些不良的警示信号大致包括:病态的学校恐惧心理,过度的害羞情绪,强烈的社会焦虑心理,与演讲活动相联系的焦虑感受等等。

作者还曾经对数百个未成年患者进行过专门的研究,通过这些研究发现,如果能对未成年人及早实施行为干预,那么,就完全可以避免焦虑症在这部分人群中发生,从而有可能改变未成年人的一生,使他们能够获得个人成就,并生活得更加幸福。

作者特殊的个人经历及丰富的专业经验使作者确信,虽然焦虑症通常是从儿童时期开始的,但是,在人生的任何时期,包括成年期在内,人们完全可以彻底战胜焦虑症。

既然我们能够通过及早发现、及早干预的方法来减少儿童患上焦虑症的危险,增强他们的自信心理,强化他们的乐观主义精神,使他们有机会将他们的个人潜力发挥到极致,我们又有什么理由,要让未成年人年复一年地遭受焦虑症带给他们的巨大痛苦呢?正因为如此,作者才衷心希望本书,能对读者的孩子有所帮助,使他们永远远离焦虑症的侵袭,永远幸福,永远快乐!

目 录

序言	1
导论	1
本书的主要作用	4
作者的焦虑症经历	5
第一部分 儿童正常焦虑心理及非正常焦虑情绪	1
第一章 什么是焦虑情绪	2
焦虑情绪及其流行原因	3
儿童焦虑情绪产生的缘由	5
紧张与焦虑的关系	6
情绪与焦虑的关系	9
思维认知模式与焦虑的关系	10
导致焦虑出现的因素	11
第二章 儿童焦虑症	14
儿童的正常恐惧感	14
儿童焦虑症的类型	16
混合型焦虑症	28
继发性抑郁症	28
与焦虑有关的其他心理疾患	29
不同年龄人群的焦虑症	29

第三章 儿童焦虑症患者的人格特征	32
焦虑型人格	32
焦虑型儿童的认知模式	33
焦虑型人格的利弊	34
焦虑型人格儿童的识别	35
降低儿童焦虑感的措施	35
 第二部分 儿童焦虑情绪产生的根源及其应对措施	43
 第四章 孕期及婴幼儿阶段的焦虑根源	44
儿童与父母亲密关系的建立	44
大脑发育与焦虑情绪	51
早期儿童的发展与焦虑情绪	54
父母应该怎样做	56
 第五章 家庭与儿童焦虑情绪	58
父母离异	58
子女虐待	68
心理压力	70
家庭及情感	72
家庭对待子女的其他方式	73
性问题	74
毒品及酒精滥用	76
宗教和精神信仰	77
家庭纪律	81
父母自身的焦虑情绪	84
父母自身的紧张情绪	87
父母应注意的其他方面	90
 第六章 社会与儿童焦虑情绪	93
社会环境中的危险因素	94



自然灾害因素	95
儿童健康关怀的缺乏	96
性侵害	98
背信弃义及权力利用	105
被商家利用的消费对象	106
毒品和酒精问题	108
肥胖症及相关健康问题	109
第七章 恐怖主义、战争与儿童焦虑症	111
作者自身的战争焦虑	111
对恐怖主义行为的焦虑情绪	114
政府对恐怖主义的反应	115
父母的应对措施	118
第八章 学校中的焦虑情绪	123
公众对学校的评价	123
学校是如何引发学生的紧张和焦虑情绪的	124
学校的教学模式	125
多种才能教育	125
学生的情感智商	127
人格整合	128
社会压力和焦虑情绪	129
学校中的恃强凌弱现象及暴力事件	130
学校中的盗窃现象	132
学习引发的焦虑情绪	132
家庭作业压力及焦虑情绪	132
大学生活何时开始?	133
父母应为子女做些什么	135
第九章 大众媒体与儿童焦虑情绪	138
电视与电影	138

音 乐	143
电子游戏	145
未充分利用的定级系统	147
互联网冲浪	147
父母应该怎样做?	148
第三部分 儿童焦虑症的治疗	151
第十章 生物化学、药物及自然疗法	152
利用家庭医生作先期治疗	152
焦虑症的生物化学疗法	153
焦虑症的药物治疗史	154
儿童焦虑症药物治疗的利与弊	155
药物治疗方法的选择	157
第十一章 儿童焦虑症的心理疗法	164
何时寻求治疗	164
怎样选择治疗专家	165
如何对儿童焦虑症患者进行评估	166
儿童焦虑症的治疗方法	166
儿童焦虑症的治疗结构	169
治疗的进展	180
健康保险和医疗保障策略	181
第十二章 儿童应如何帮助自己康复	184
焦虑症患者的优点	184
如何了解焦虑	185
如何放松自己	188
如何控制紧张情绪	189
你会寻找乐趣吗?	191
你特别敏感吗?	192