

〔德〕吉泽拉·普罗伊绍夫 著

顾仁明 黄燕群 译



孩子的各种害怕

——如何克服孩子的胆小性格



新华出版社

● 心理学 · 儿童心理学 · 教育

● 心理学 · 儿童心理学 · 教育



孩子的各种害怕

——帮助孩子面对恐惧的胆小世界



世界图书出版公司



〔德〕吉泽拉·普罗伊绍夫 著

顾仁明 黄燕群 译

孩子的各种害怕

——如何克服孩子的胆小性格

新 华 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

孩子的各种害怕:如何克服孩子的胆小性格/(德)普罗伊绍夫(Preeashoff, G.)著;顾仁明等译. - 北京:新华出版社, 1999.1

ISBN 7-5011-4302-1

I. 孩… II. ①普… ②顾… III. 少年儿童-心理卫生
IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 37843 号

Kleine und Grosse Ängste Bei Kindern

Copyright © 1998(3. Aufl.) by Kösel - Verlag GmbH & Co., München

Chinese translation copyright © 1999 by Xinhua Publishing House

中文专有权属新华出版社

孩子的各种害怕 ——如何克服孩子的胆小性格

[德]吉泽拉·普罗伊绍夫 著

顾仁明 黄燕群 译

*

新华出版社 出版发行

(北京宣武门西大街 57 号 邮编:100803)

新华书店 经销

新华出版社印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 4.75 印张 150 千字
1999 年 1 月第一版 1999 年 1 月第一次印刷
ISBN 7-5011-4302-1/G·1586 定价:10.00 元

作者简介

吉泽拉·普罗伊绍夫，1950年生，小学教师，业余时间从事家庭心理咨询。她是四个孩子的母亲，居住在弗伦斯堡附近的格伦德霍夫。

目 录

前 言/ 1

害 怕/ 3

- 究竟什么是害怕/ 5
- 究竟什么是害怕的对立面/ 9
- 到处都有害怕/12
- 孩子、媒体和害怕/14
- 成年人的害怕/20
- 孩子、上帝和害怕/26

孩子害怕什么/31

- 不明确的害怕/33
- 涉及自己身体的害怕/36
- 妖魔鬼怪和其它精灵/45
- 如果做梦使人害怕/55

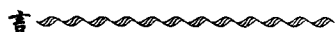
~~~~~如何克服孩子的胆小性格~~~~~

- 害怕独处/60
- 害怕死亡/64
- 如果您的孩子胆怯/69
- 害怕幼儿园或者学校/72
- 害怕父母离婚/76
- 害怕战争、灾难和未来/83

**父母如何帮助孩子克服害怕/89**

- 谈话：倾听和相互交谈/91
- 幽暗森林中的公主：作为帮手的童话和故事/94
- 画画和塑像/101
- 运用所有的感官：感觉练习和感官训练/108
- 内心图像和幻想之旅/119
- 星空之下/124
- 对付害怕的仪式/129
- 对付害怕的身体练习/133

**参考书目/137**



## 前言

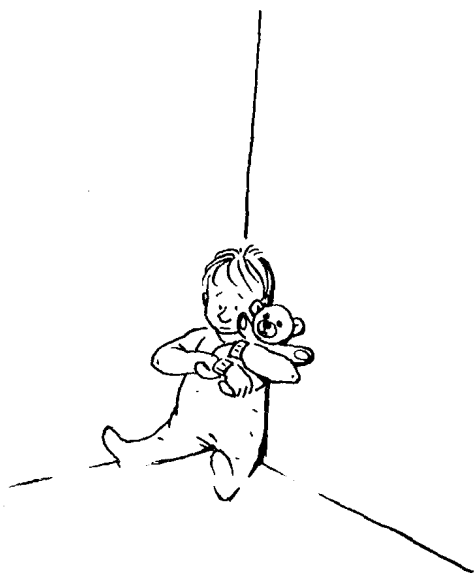
害怕的孩子不讨人喜欢。害怕被当作胆小。父母也不怎么喜欢害怕的孩子。孩子自己有时会为此感到羞愧甚至觉得自己有过错。难道他们真的做错了什么吗？

孩子克服害怕心理需要很多的时间和耐心。但是成年人却常常缺少这两样东西。他们大都认为，一切都应该迅速地进行和顺利地运行。因此，孩子不得不经常学着克制自己的害怕，以获得父母的喜欢，不让他们为自己担忧。

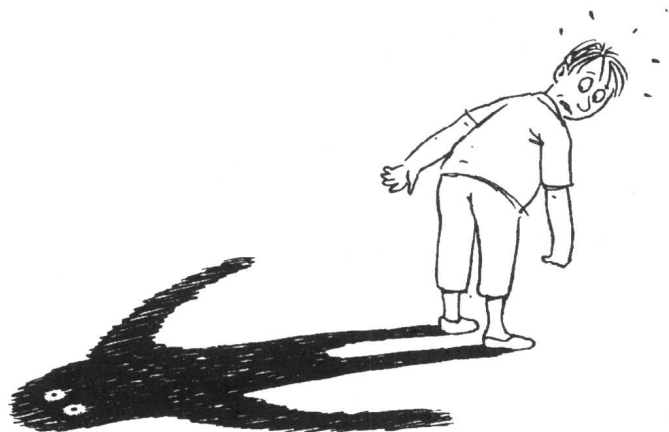
但孩子必须摆脱自己的害怕，否则，就可能生病或是变得粗暴。只要孩子有机会说出自己的害怕，那么他们也就能克服害怕。但是这样的谈话怎么开始呢？除此以外还能做些什么，以帮助孩子克服害怕？

## ~~~~~如何克服孩子的胆小性格~~~~~

本书想帮助父母,当然还有孩子身边的其他教育者,克服孩子的害怕和大人们自己的害怕。就像摆脱鬼怪一样,人们打开灯或者同它们进行交谈并仔细地端详它们。本书也想帮助人们先观察孩子害怕的根源、表现,然后再逐步提出建议,使父母和孩子能够经受住害怕并从中成长起来。谁克服自己的害怕,谁就会感到舒服并能面对新的挑战。我祝愿所有的孩子和成年人都能做到这一点。



# 害 怕





## 究竟什么是害怕

害怕首先是一种感觉,就像愤怒或者恼火、高兴或者伤心。所有的人都有害怕的感觉,大可不必为此感到害羞。它们属于生活,属于人类的基本特性,因为损失和威胁、分离和变化也一直属于人类的生活。

害怕是很有意义的,因为它能帮助我们对情况作出适当的反应,帮助我们做好准备,在危险的情况下迅速采取行动。害怕的感觉提醒我们好好注意,把以往的经验继续下去,小心行事。害怕也能调动力量,激励我们去防卫或者躲避。作为保护反应,害怕维护着生命,有助于人类发展和个人成长。每当我们克服对新的或者陌生事物的害怕时,我们就前进了一大步。

当然害怕也有它起限制和阻碍作用的一面。在我们要摆脱它之前,对它进行评价是很重要的。要是我们从未害怕过,那么我们的生活就缺少了重要的东西,就像没有在汤里放盐一样。

## ~~~~~如何克服孩子的胆小性格~~~~~

这是一本讲述关于孩子害怕的书。然而，您或许已经注意到：孩子的害怕和成年人的害怕相互有关联。大人们在孩子的害怕中常常会重新发现自己的害怕，或者在孩子身上找到关于以前的自己。也可能是这样——我们开始觉得对使我们孩子感到害怕的东西负有责任：一个没有大自然和情爱的未来。

因此，这本书也总是说到我们成年人自身，每个同孩子有关系的人都知道，在全面思考人生问题方面，孩子给我们多么大的帮助！

只有当我们学会了肯定和理解我们自己的害怕时，我们才能帮助自己的孩子战胜害怕并从中成长起来。

心理学对属于害怕概念的不同名称进行了区别：

畏惧是对一种明显的威胁作出的反应。比如，当一只大狗在我们面前狺狺狂吠和龇牙咧嘴时，我们就感到畏惧。

恐惧是一种对某些通常不令人害怕的事物的过度害怕。有些人对没有危险的小动物如老鼠、蜘蛛或者鸟感到恐惧，也有些人则对电梯或者人群等感到害怕。

惊慌，准确地说是惊慌失措，在确定的时间内同胆怯或者畏惧一起出现，伴随着身体征兆如胸口疼痛、室

## ~~~~~究竟什么是害怕~~~~~

息感或者压抑感、手脚出汗和发麻、头部冲血或者冰冷等等。

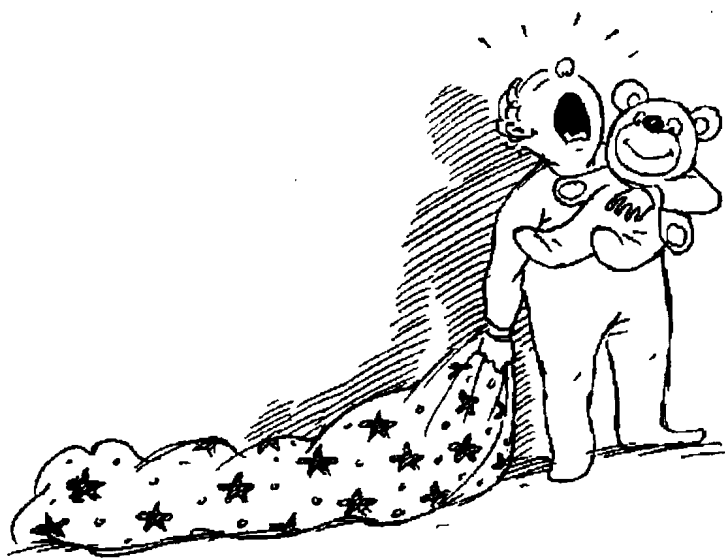
害怕的感觉总是同身体反应联系在一起(就像其它所有感觉一样),而身体反应是由植物神经系统引起的。因此,手可能变得潮湿,呼吸和心跳的频率可能提高,皮肤血色可能有变化(红色或者苍白)。害怕的人胸口或胃有刺痛或压迫的感觉,肌肉紧绷,感觉像是被束缚住了而且透不过气来;会小腿发软,膝盖颤抖;头昏眼花或毛骨悚然。此外,头痛、腹泻和眼泪也可能伴随着害怕出现。

害怕同外在和内在的不安(超运动机能)联系在一起,影响注意力和睡眠,也可能随之出现瘫痪症状。害怕可能是由外部刺激引起的,如打雷、动物或者人的有形威胁;但也可能是由内部刺激引起的,如想法或者形象。

在生命过程中,害怕可能不断变化,然而有时可能从幼年起就害怕。害怕有始也有终,如果我们学会观察自己的害怕,我们不仅可以了解很多有关我们自身的事情,而且可以确定:我们自身不只是感觉。我们每个人都可以确定自己身上“最高自我”或者“内部观察员”的机制,而且能够了解到:我们虽然感到害怕和困

~~~~~如何克服孩子的胆小性格~~~~~

难,但是我们能够战胜它们。



究竟什么是害怕的对立面

如果人们研究害怕,那么很有意义的是,考虑一下究竟什么是害怕的对立面。

我首先想到的是信任。孩子相信自己的父母,他们也根本没有其它选择,因为他们无法独自生活。孩子出于本能相信他人,要是他们不必因为他人撒谎和逃避责任而感到失望,那该多好啊!有些人现在或许会问:“我们应该从哪儿获得力量?”“同孩子一起生活现在是如此难以对付,也非常紧张。”冷静是害怕的另一个对立面,它有助于我们相信自己的力量和相信生命,它是这样的力量,让生命在我们身上产生并保存至今。如果我们通过放松练习冷静,那么,我们就能感觉到这种力量并使自己同一种宇宙能量连接起来。所有较长时间和有规律沉思的人,都可以获得这种经验。

如果一个人学会了相信,那么,他也能够相信自己。如果孩子做使自己感到高兴的事情,并注意到:他

~~~~~如何克服孩子的胆小性格~~~~~

们怎样能够用行动进行干涉和改变,那么,就会逐渐地相信自己的能力和力量,于是就产生了自信。

害怕的对立面就是对力量的体验和对自身及其所有能力和机能的骄傲。谁能够这样感觉自己,而不气馁,谁就会对自己的处境、对自己的身体和对自己所处的可以用行动改变的环境感到满意。害怕意味着狭窄(angustiae),害怕的对立面是宽广。

同属于此类的还有舒展身体和“视线越过盘子边缘”,好奇地研究宽广和发现整个生命。因为谁想克服害怕,谁就得有勇气看看世界的本来面目:充满离别、疾病、痛苦和死亡。但除此以外,宽广也显示出隐藏在背后的能量,人们看一眼宇宙就能够预感到它,它比人类的所有问题都更高、更远。