



孩子性格内向、 不爱交际怎么办？

内向的孩子是上天赐予的礼物！
他们有着更为丰富的心理活动，
更具创造性的想法，
只要家长善于发掘，
他们会更加优秀！

陕西师范大学出版总社有限公司

SHAANXI NORMAL UNIVERSITY GENERAL PUBLISHING HOUSE CO., LTD.



Helping
Your
Socially
Vulnerable
Child



孩子性格内向、 不爱交际怎么办？

如何帮助腼腆的孩子提高社交技巧

[美] 安德鲁·艾森 [美] 琳达·恩格勒 著
李现宝 倪燕娟 译



陕西师范大学出版总社有限公司

SHAANXI NORMAL UNIVERSITY GENERAL PUBLISHING HOUSE CO., LTD.

图书代号 JY10N1186

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子性格内向、不爱交际怎么办? / (美) 艾森,
(美) 恩格勒著; 李现宝, 倪燕娟译. —西安: 陕西师
范大学出版总社有限公司, 2012. 1

书名原文: Helping Your Socially Vulnerable Child
ISBN 978 - 7 - 5613 - 5853 - 5

I. ①孩… II. ①艾… ②恩… ③李… ④倪… III.
①儿童 - 内倾性格 - 研究 ②儿童 - 心理交往 - 能力培养
IV. ①B844. 1 ②C912. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 244565 号

HELPING YOUR SOCIALLY VULNERABLE CHILD: WHAT TO DO WHEN YOUR CHILD IS SHY,
SOCIALLY ANXIOUS, WITHDRAWN OR BULLIED by ANDREW R. EISEN AND LINDA ENGLER

Copyright: © 2007 BY ANDREW R. EISEN AND LINDA ENGLER

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS through

BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

This book's simplified Chinese edition copyright is owned by Shaan Xi Normal University Publishing House CO., Ltd.,
now published in China and registered in CIP(2011, 244565).

All rights reserved.

孩子性格内向、不爱交际怎么办?

(美)安德鲁·艾森 (美)琳达·恩格勒 著; 李现宝 倪燕娟 译

责任编辑 曾学民
责任校对 陈显英
封面设计 杜 帅
出版发行 陕西师范大学出版总社有限公司
社 址 西安市长安南路 199 号 邮编 710062
网 址 <http://www.snupg.com>
经 销 新华书店
印 刷 北京东海印刷有限公司
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 12.75
字 数 130 千字
版 次 2012 年 1 月第 1 版
印 次 2012 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5613 - 5853 - 5
定 价 25.00 元

献给我们的孩子，扎卡里和卡莉：
愿你们能永远保持对生活的态度与热情

献给我们永远的灵感和力量的源泉：
比阿特丽斯·布洛克

献给与我们一起合作的孩子的父母：
感谢你们坚定不移的奉献与承诺

前言

作为焦虑和相关障碍方面的专家，我们经常接受很多父母的咨询。他们最常咨询的是如何帮助那些患有分离焦虑症、恐慌症、羞怯、社交恐惧症或者强迫症（OCD）的孩子及其家庭。但是，已经变得愈发明显的是，这些孩子的苦恼并不局限于焦虑。随着研究的深入，我们经常发现焦虑的年轻人还伴有其他问题，比如易冲动、注意力易分散、不灵活、消极，或者爆发性的情感发作。这些孩子们所拥有的共同点是：他们都性格内向、不爱交际，在社交中处于弱势地位，也就是说他们极易被他们的同龄人忽视或主动排斥。本书就是为了帮助那些可能正在经受胆怯、轻度到中度社交恐惧症、不爱交际（社交退缩）或者社交弱势、性格内向的孩子的父母们。

为什么选这本书

很多家庭教育类的书，或者以某一种障碍为中心，比如多动症（ADHD）或强迫症（OCD），抑或以几种障碍为中心，用特定一些章节分别阐述每种障碍，这些书提供给读者的知识非常广泛。然而，大部分孩子并不是与某一种类型或另外一种完全一致。相反，他们可能具有不止一种障碍。我们这本书将会帮助你理解这些不同的特点是如何共同影响你孩子的社交能力的。

本书呈现给你的是 10 个真实的生活事例，它们全部来自我们大量的

临床经验，都是对我们在实践中见到的典型家庭的描写。当然，为了保护被提到的家庭的隐私，我们已对任何会透露其真实信息的内容做过修改。

相信这种新颖的方式能够让你和这些家庭一起去感知孩子出现的问题，确定孩子出现的问题的类型（社交恐惧症、不合群或者不爱交际），并且逐渐认识到多元的因素（例如，性情、对焦虑的敏感度和神经状态）可以相互作用，甚至会影响孩子们对社会的适应性。最后，我们还会和这些家庭一起分析孩子出现的问题，找到教会孩子相应的应对策略和提高社交技巧的最好方法，帮助孩子成为社交达人。

现在，让我们来看一些会和焦虑相互作用，给孩子的社交成功之路设置障碍的因素。例如，你的孩子经常会出现以下的情况吗？

■ 误解别人的意图

■ 曲解别人的评论

■ 认为自己根本就没犯错

■ 毫无征兆的情感爆发

■ 经常抱怨自己很累

■ 坚持以自己的方式做事

如果你熟悉以上行为中的任何一种，你应该知道它们可以毁掉家庭的生活质量。父母经常会原谅或者忘记这些行为，可是你孩子的同龄人、老师和教练可能就不会这么宽容。这本书的目的不仅仅是帮助你孩子生活中的关键人物去理解孩子社交和情感问题的本质，还给你的孩子提供了一个通向社交成功的机会。

我们的项目以实证研究为基础，是经过临床验证的。我们的目的是通过这个已被验证的方法来帮助你的孩子，使他们克服胆小、内向，摆脱社

交焦虑或者退缩，并且提高你的家庭生活质量和同伴关系。同时，我们还将增强你孩子的魄力、自信、热情和感知能力，并教会他变得越来越机灵、学会宽容、有责任心和尊敬他人！

如何使用这本书

你可能会在我们描述的某一个真实生活事例中看到你孩子的特点。但更为典型的是，你的孩子将会和我们事例中描述的很多孩子拥有相同的特征。基于这个原因，请先阅读第一至三章，这样你就能更深入地了解你孩子的社交困境。在每一章节结束的时候，你可以使用我们的检查表来辨别孩子需要改变的具体特征，包括社交焦虑、不爱交际、社交弱势等。在第四章，我们将会帮助你理解取笑和恃强凌弱之间的区别、不同的类别和恃强凌弱的力度，以及一些表明你孩子正在被欺负的迹象。在随后的章节里，你将能够判定你的孩子是否存在着被同龄人忽视、不被接纳或者两者都有的风险。

在第五至八章，我们会提供一步步的指导，探讨如何帮助你的孩子克服羞怯，摆脱社交焦虑或者社交退缩，以及改善他/她和同龄人之间的关系。你能够选择相关的治疗目标，设计和实施一个属于你孩子的应对策略和社交技巧的个别化方案。最后，第九章将会帮助你了解孩子的进展，从而决定是否需要专业人员的帮助（如果可能的话还需要药物治疗）。你也可以利用我们在每章结束时推荐的资源。

请注意，为了便于阅读，在不同章节，我们已经交替使用男性和女性的代名词。因此，在第一章，当提到孩子的时候，我们使用男性代词；在

第二章，我们使用女性代词，依次类推。

这本书能如何帮助你

本书有多种用途。对于那些还没有寻求专业人士帮助的父母，本书可用作一步步操作的指导；也可被用作一种教育资源，探讨人的本性与发展，并提供对儿童和青少年社交和情感困惑的治疗方法；或者用作一种参考，尤其当你在决定是否需要申请专业人员帮助的时候。在资深治疗师的指导下，我们鼓励你用好这本书，你会获得最好的效果。

这本书无论是对于其他家庭成员和亲戚、心理健康专家、教师、学校心理学者和管理者、教育家、语言病理学专家、职业疗法专家，还是那些想要为了更好理解和帮助孩子克服他们社交难题的其他人来说，都是一种实用性很强的宝贵资源。

准备好了吗？让我们开始吧！首先，我们要找出你孩子胆小、害羞和社交焦虑的具体性质和程度。

目 录

目 录
目 录
目 录

Contents

前言 / 1

第一章 如何理解孩子的羞怯或者社交焦虑

1

1. 我们这个世界 / 2
2. 羞怯或者社交焦虑是什么样子的 / 2
3. 孩子产生社交焦虑的原因 / 9
4. 孩子产生社交焦虑的根源 / 12
5. 检查表:我的孩子的社交焦虑情况 / 16

概述 / 17

第二章 如何理解孩子的不爱交际(社交退缩)

19

1. 孩子为何选择独处 / 20
2. 什么是抑郁 / 24
3. 社交退缩的代价 / 30
4. 检查表:孩子不爱交际的表现 / 30

概述 / 31

第三章 如何理解孩子的社交弱势

33

1. 友谊的重要性 / 34
2. 孩子为何会变为社交弱势 / 34
3. 没有路标的社交之路 / 35
4. 违反社交规则 / 40
5. 分心,注意力不集中 / 45
6. 不灵活的社交行为 / 51
7. 社交弱势的三重威胁 / 55
8. 检查表:社交弱势 / 56
- 概述 / 59

第四章 如何理解恃强凌弱行为

61

1. 这是一个让人无法忍受的世界 / 62
2. 取笑 / 63
3. 恃强凌弱 / 64
4. 受害者的角色 / 70
5. 关于欺凌者 / 72
6. 报告和阻止恃强凌弱的现实 / 74
- 概述 / 76

第五章 当你的孩子产生羞怯或者社交焦虑时怎么办

77

1. 做好准备 / 78
2. 伊莎贝尔:热身 / 78
3. 史蒂芬:变得更加自信 / 89
4. 贝丝:尽她最大的努力 / 95
5. 保罗:努力 / 101

概述 / 105

第六章 当你的孩子产生社交退缩时怎么办

107

1. 帮助你的孩子应对社交退缩 / 108
2. 杰西卡:再次参与进来吧 / 108
3. 乔治:挥洒热情 / 114

概述 / 123

第七章 当你的孩子处于社交弱势、被忽视时怎么办

125

1. 拉尔夫:学会容忍 / 126
2. 特蕾西:负起责任来 / 141

概述 / 150

第八章 当你的孩子处于社交弱势、不被接纳时怎么办

153

1. 当同龄忽视变成同龄排斥的时候 / 154

2. 杰里米:变得灵活些 / 154

3. 艾拉:学会尊重 / 163

概述 / 175

第九章 为了孩子的未来,请跨出一步

177

1. 理解孩子的进步 / 178

2. 孩子问题的严重性 / 178

3. 专业帮助对孩子的好处 / 182

4. 照顾好你自己的需求 / 184

5. 照顾好你自己的心理健康 / 185

概述 / 185

第一章

如何理解孩子的羞怯 或者社交焦虑

我不能去参加网球比赛，要是到时候我想吐怎么办？

——贝丝

如果我犯错了怎么办？那样就不会有人喜欢我了。

——史蒂芬

本章目标

在本章中，你将学会：

- 识别孩子们羞怯或者社交焦虑的主要特征
- 了解一些可能会导致你的孩子羞怯或者产生社交焦虑的原因

1. 我们这个世界

想想吧，我们生活在一个可以说是非常恐怖的世界中，因此，在一些场合中感到羞怯或者忸怩是非常正常的。生活中的每一天，我们都可能要去面对家人、朋友或者同事。你是否曾经有过害怕和他们相遇的时候呢？你是否有时候会感到极为烦恼，或者一想到和很难相处的亲戚在一起就感到不舒服？幸运的是，对于我们大部分人来说，这些恐怖的社交场合很少并且不常出现。然而，对于社交焦虑的孩子来说，即使普通的交往也可能令他们感到害怕。一些我们认为理所当然的日常遭遇，比如开始一段对话、加入一个组织或者向某人求助，对他们来说都可能是很大的挑战。

羞怯和社交焦虑通常开始于童年时期，但直到青春期早期，都很可能没有人注意到。你如何知道你孩子的社交焦虑是否只是一个暂时阶段？如果他的社交焦虑已经持续了六个月或者更久，并且正在影响他的学习、他与同伴的交往或他幸福的家庭生活，甚至现在还在产生一些其他的问题，比如情绪低落或社交退缩，这就可能是一个长期的问题，需要及时的帮助和治疗。

研究表明，未经治疗的青春期社交焦虑经常和辍学、情绪低落、酗酒，还有工作关系和社交关系的低满意度联系在一起。正是由于这些原因，现在就需要着手解决孩子的社交焦虑了。第一步就是要识别出你家孩子（儿童或者青少年）社交焦虑的典型特征。

2. 羞怯或者社交焦虑是什么样子的

每个孩子所经历的社交焦虑都是各不相同的，都有他们各自不同的特

点。然而，大部分社交焦虑的儿童和青少年都具有一些相同的特征，包括羞怯、自我意识强、表现焦虑和对负面评价的恐惧。下面我们将会谈论每种社交焦虑的一些特征，并且用真实的生活事例加以阐明。

2.1 不愿参加不熟悉的活动

你可能已经注意到了，在参加新的或者不熟悉的社交活动时，你的孩子需要相当长的热身时间。热身的时间范围可以从参加生日聚会前几分钟到参加空手道课程前的几个月。对于一些孩子来说，仅仅想到要和不熟悉的孩子玩耍、约会或者第一次参加足球赛就可能让他们感到窒息、难受。

你可能一直尊重孩子因为害羞而对热身时间的需要。除此之外，因为害羞的孩子很可能会很友善、对他人有礼貌，并且不太可能会出现行为问题，因此，你可能会很容易赞赏孩子这种安静的天性。你可能也已经注意到了，如果是在家里，孩子和家人或者邻居朋友在一起，他却会表现得很外向、很自信。但是，你的孩子需要那么长的热身时间会导致他在社交和课外活动方面不能像其他同龄人那样取得很快的进步。记住，不羞怯就是要适应新的或不熟悉的社交场合。根据我们的经验，一个羞怯的孩子在新的场合可能会出现以下情况：

- 热身很慢
- 独自一人待着
- 依赖关爱他的人
- 说话声音很小
- 很容易变得不知所措（哭泣、发愣或者发脾气）
- 拒绝尝试新的活动
- 参加活动之前要先观察
- 对开始或者加入一个对话很犹豫
- 容易脸红、转移视线、低头或者用手捂住脸
- 跟两个或者更多的孩子在一起互动时容易失败

现在我们用伊莎贝尔和她的父母（凯伦和利亚姆）一家的生活事例来阐述社交焦虑儿童的一些特征。

伊莎贝尔的故事

伊莎贝尔是一个可爱的七岁小女孩，她敏感、害羞，喜欢和爸爸利亚姆，还有她的好朋友邻居莉莉一起出去玩。但是，当有两个或者更多的孩子过来玩的时候，她经常会变得不知所措并且拒绝他们的加入。伊莎贝尔还不愿意尝试其他新的活动。当她的妈妈凯伦提到某个即将到来的生日聚会或者玩耍约会的时候，她最初非常兴奋。可随着日子的临近，伊莎贝尔通常会因此而哭泣，并且情绪低落。她的确也参加过类似的活动，但一般都依赖着她的妈妈凯伦，并且只在相当长时间的热身和父母保证之后才参加。

伊莎贝尔喜爱足球。但是，尽管有一个做足球教练的爸爸，大部分比赛时间她还是只待在球场边看她的队友踢球。当她最终准备好要参加的时候，却经常会很失望地发现比赛快要结束了。

伊莎贝尔还非常聪明，她也喜欢上学。她的老师说她很文静、很听话，但常常只和一个孩子一起玩；每当课上被提问的时候，她也经常脸红，还低着头用手盖着自己的脸。

2.2 关心别人在想什么

随着孩子年龄的增长，他们开始关注别人是如何看待他们的。因此，在处理新的情况时，很多孩子会采取一种比较谨慎的方法。除此之外，他们还可能变得比较敏感，自我意识增强。他们可能看起来比较害怕成为别人注意的焦点，担心犯错误或者丢人现眼，你应该已经注意到这些问题了。

你的孩子可能不怎么会放松自己，这会影响他自己的学习、社交或者课外活动。他可能不仅仅过于担心别人对他的看法，还对自己的行为要求

过于苛刻。这使孩子和父母都非常沮丧，尤其是当孩子在学习、体育运动或者社交场合表现都很好的时候。另外，在家里你可能看到的是一个有趣的、愉快的、自信的孩子。也许你希望他不要太担心，对自己犯的错误也不需要那么紧张。但以我们的经验看来，敏感的孩子在下列任何情况下都会感到不安：

- 参加社交或者课外活动
- 课堂上被提问
- 在黑板上写板书
- 在众人面前读书或者发言
- 在别人面前吃东西
- 在公共浴室洗澡
- 向别人求助
- 在别人面前换衣服

你还可以在史蒂芬和他的父母（沃尔特和罗琳）的生活事例中看到自我意识强和社交焦虑的孩子的一些特征。

史蒂芬的故事

史蒂芬是一个聪明、善良的十岁小男孩，十分讨人喜欢。他学习优秀，喜爱运动，还有很多朋友。但是沃尔特和罗琳评价说，史蒂芬经常担心自己会犯错误，并且对自己要求极其苛刻。在学校里，即使他知道问题的答案，也不会举手回答。在棒球和空手道比赛中，他有些退缩，表现往往没有练习时那么好。如果他在拼写或者数学测试中犯了一个错误，他就会很沮丧，甚至会哭起来。

史蒂芬非常敏感，希望每个人都喜欢他。他的感情很容易受到伤害，尤其是当他认为别人在生他气的时候。他非常害怕在学校遇到麻烦。沃尔特和罗琳都非常地担心。表面上，他们的儿子是成就导向型的典范，但私下里，史蒂芬却被自我否定和自卑所困扰着。