



上海译文出版社

“怎么办？”丛书

孩子害怕

怎么办？

(德) 保罗·聚尔 著
夏君峰 译 陈晓春 校

Wenn Kinder Angst haben?



“怎么办”丛书

孩子害怕 怎么办？

Wenn Kinder Angst haben?

〔德〕保罗·聚尔 著
夏君峰 译 陈晓春 校



上海译文出版社

图书在版编目(CIP)数据

孩子害怕怎么办? / (德) 聚尔(Suer, P.) 著; 夏君峰译. — 上海: 上海译文出版社, 2002. 7
(怎么办丛书)
书名原文: Wenn Kinder Angst haben
ISBN 7-5327-2883-8

I. 孩... II. ①聚... ②夏... III. ①儿童心理学
②儿童教育 IV. B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 018682 号

Paul Suer
WENN KINDER ANGST HABEN
Copyright © Econ Ullstein List Verlag GmbH & Co. KG, München,
Published in 1998 by Südwest Verlag.
Obtained by HERCULES Business & Culture Development GmbH, Germany
All Rights Reserved
根据慕尼黑西南出版股份有限公司 1998 年版译出

图字: 09-2001-097 号

孩子害怕怎么办?

[德] 保罗·聚尔 著

夏君峰 译

陈晓春 校

上海世纪出版集团
译文出版社出版、发行
上海福建中路 193 号
易文网: www.ewen.cc
全国新华书店经销
商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 787×1092 1/24 印张 5 插页 2 字数 55,000
2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷
印数: 0,001—5,100 册
ISBN 7-5327-2883-8/B·146
定价: 10.80 元

前言



“如果我被蜜蜂蜇了一口,是不是一定会死?”……
“鬼魂可以穿墙而过吗!”当孩子想告诉我们他们害怕某种东西时,他们常常会向我们提出这样或类似的充满想象的问题。尤其是在晚上,许多孩子用他们那离奇荒诞的想象力来体会他们白天的经历。我们成年人往往不太在乎孩子们的这些恐惧心理。紧张忙碌了一天过后,小家伙们终于上床了,我们这才感到舒心。没想到他们竟开始向我们讲述起危险的蜘蛛或是妖魔鬼怪来。

孩子在向我们讲述他们所害怕的种种危险时,他们是认真的,那无边际的想象当中的恐惧是真实的,而且理应得到我们的关注。孩子向我们讲述他们的恐惧,是为了使我们明白,他们还不能体会一天来那些使

孩子的恐惧有多种形式。我们大人认为很自然的事情,孩子们却必须学会对它们加以正确的判断。他们是如此害怕陌生的事物和未曾有过的经历。



人不安的事,并且正在为许多尚未解答的问题寻找答案。

❖ 信任的表示

如果孩子们肯向我们讲述自己的恐惧,我们还真应该感谢他们,因为他们因此而给了我们有益的提示,教我们如何在实际的危险和威胁面前保护他们。孩子们陷于恐惧之中时,他们有时会感到孤立无援,从而失去对父母的信任。因此,从一定程度上讲,他们需要从我们作父母的这里得到某种许可,允许他们害怕,并且允许他们把这种害怕表现出来。

害怕与畏惧是深植于人类本性当中的情感。它们能保护我们免遭危险并帮助我们防止做出错误的决定。这要求我们作父母的教孩子学会区分实实在在的威胁与对其实没有危险的事物所产生的畏惧反应。因为学龄前的孩子还不能很好地将现实与幻想区别开来。

❖ 恐惧无所不在

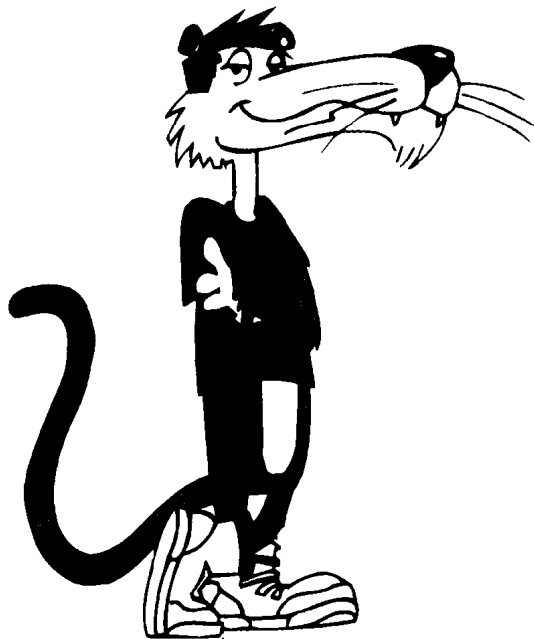
在这个充满外在威胁的时代里,恐惧已成了我们

日常生活的一部分。那些年龄较大的孩子既没有走出臆想中的恐惧,同时又受到不少恐惧所带来的影响,这对他们的成长造成了威胁。正是这些孩子需要特别的支持与帮助,以便能够自觉地适应这个日趋复杂的世界。当然我们这个时代的孩子也需要有个宁静的港湾,这样他们才能形成自己独立的人格。在这个过程当中,最有益的是我们为他们做出榜样,帮助他们学会沉着、自信。从这个意义上说本书也可算是给父母读的育儿经。



通过感觉并战胜自身的恐惧,我们有信心成为孩子成长道路上的可靠的陪伴者。

目 录



前言	1
信任的表示	2
恐惧无所不在	2

1

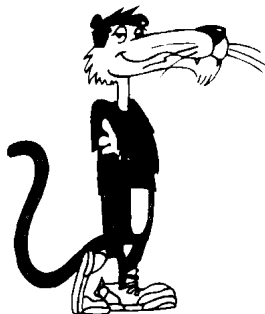
恐惧现象

危险与不安全感	1
恐惧心理的两面性	3
表达恐惧的语言	5
恐惧与理性	6

2

恐惧的本质

到底什么是恐惧?	9
----------------	---



生存恐惧	12
孩子和父母的恐惧	14
担忧、恐惧与惊吓	14

3 孩子的恐惧及其反应

婴儿的恐惧	16
难以名状的恐惧	17
恐惧经历与原始信任	20
学会恐惧	22

4 关键经历——离别

抓紧还是松开?	25
禁令与越轨	27
分离的恐惧	30
分离的经历	31
分离——经常的伴侣	33
反抗与绝望	34

暂时的分离	35
安慰者与联系的桥梁	36

5

恐惧与睡眠干扰

什么是睡眠干扰?	38
如果孩子不愿上床睡觉	40
奇特的想象	42
迟迟不能入睡	43
紧张与冲突	45
突如其来的恐惧与噩梦	46
夜惊	47
夜间恐惧与噩梦	49

6

日常生活中的恐惧与孩子的忧虑

群体中的恐惧	54
与身体有关的恐惧	56
看医生	57





哎呀,痛啊,牙医!	59
害怕危险	61
事故中的恐惧经历	62
对战争和灾难的恐惧	64
害怕死亡	66

7

群体中的恐惧和不安全感

当孩子长大成人的时候	70
年轻人的恐惧	72
学校与恐惧	77

8

认识恐惧

真实的恐惧	83
非真实的恐惧	84
恐惧反应与恐怖症	85
正常的与病态的恐惧	87
用药物来消除恐惧?	89



9

战胜恐惧

父母的任务	92
有计划地降低敏感度	94
自我训练	98
使人健康的想法	99
仪式	102



1 恐惧现象



❖ 危险与不安全感

也许任何一种感觉都不能比恐惧感更令我们不安。我们出门旅游时,会担心飞机坠毁或自己乘坐的公共汽车出车祸。待在家里时,我们会担心有人破门而入或发生火灾。当我们开始一份新的工作时,也许我们会对新上司或陌生的男女同事感到害怕。而当我们要去一个行政机关时,又怕遇到态度冷漠的办事员。此外,假如我们必须在一次婚礼上发言的话,或许我们早在几个星期之前两腿就开始发抖,因为我们担心自己在关键时刻会一个字也说不上来。即使一切正常,而且我们也无需作什么发言,房子也安全得保准连老



没有恐惧的生活是不存在的，如果有也是正常的。而且这样的生活有理由让人更加担心，恐惧是否有时会变得异常严重。

鼠也进不来，但我们总还是会怕这怕那。

可能发生的事情

也许我们的孩子正在去朋友家的路上，他们可能出车祸，可能落入性罪犯手中或是被拐骗，或者也许会有一块火箭碎片向我们所住的房子直冲过来，再或者可能有个原子反应堆爆炸，并辐射到整片地区。此外，还存在诸如此类的危险：感染艾滋病病毒，因扁虱叮咬而得病，因染上疯牛病而痛苦地死去。更不用说会患上癌症，或者在应有的假期里做一次异国旅行，却染上不知名的病毒。真的，前景不妙，前程难卜啊！

恐惧常伴

正如您所知道的那样，产生恐惧感的原因几乎可以说是无穷无尽的。它们的形式多种多样，我们甚至可以认为，人类的一切行为方式都由此而决定。当然，事实上人们是可以不受恐惧摆布的。但即使撇开那些所谓神经质的恐惧感不谈，日常生活中的恐惧心理同样也能极大地限制和约束我们。我们对付恐惧感的方式和方法可能是很不一样的：有时我们会避免那些让人产生恐惧感的情境；有时也会借助于药物或酒精来壮胆。但无论如何恐惧感似乎是个无法解决的问题，

总与我们现代日常生活联系在一起。

恐惧感的历史

当我们回顾人类历史时发现,恐惧绝非现代人的创造发明,而是一种深植于人类本性中的情感。早期的人类曾害怕闪电、打雷、日蚀、月蚀以及恶魔、野兽和自然暴力。为了保护自己,他们设立了严格的戒律,为自己营造没有恐惧的空间。那时候人们相信,只要不吃某些植物,不猎杀某些动物,不踏入禁地并且随身携带护身符,就能免遭邪恶势力的侵害。在宗教文化高度发达的地区,人们还利用一些严格规定的宗教程序、宗教仪式和祭祀活动来感化各路神灵。我们时而会不无忧伤地怀念起过去那人类与自然和谐统一的年代,那时人们根本不知道什么叫原子武器的威胁。然而千百年来,恐惧却一直是人类忠实的伴侣。恐惧本身并没有改变,变的是我们谈论恐惧的方式与话题。

❖ 恐惧心理的两面性

今天我們也许会想,上天赋予我们这样一种限制和约束简直是多此一举。然而事实上,恐惧让我们觉得有多碍事,它对我们的生活和生存就有多重要。在某种程度上它可谓是生活的动力。要是当初没有对野



恐惧感保护了禁地和戒律。对惩罚的畏惧促使在伦理道德上能为人们所接受的行为比道义上不为人们所接受的行为更容易被贯彻实施。



过去,人们面对危及生命的敌人时逃跑是必要的。而今天人们所承担的风险更小了或是完全不一样了。然而与生俱来的恐惧反应却一再成为我们行动的障碍。

兽、自然暴力、疾病和孤独的恐惧,人类或许早已灭绝。即使在今天,恐惧也还是一种有用的工具。我们的恐惧心理每天都在提醒我们自己正面临怎样的危险,而且又是多么的容易受伤。如果没有恐惧感,我们就可能不会采取措施,以保护自身免遭入侵和火灾的危险。或许我们会因为拒绝对新上司予以必要的尊重,而导致没过试用期就被解雇。假如我们不是因为那“神经质”似的恐惧而将背熟的发言稿准确无误地讲出来的话,婚礼上的发言兴许会索然无味。同样,没有恐惧,我们就不会给孩子以良好的建议,教他们如何与陌生人相处。而且我们还可能会忽视遭辐射或感染艾滋病的危险,被扁虱咬了也不注意,或是把疯牛病视作养猪业的人们的杜撰而置之不理。

接受恐惧

以上这些并不能给那些因为害怕而不得不放弃生活中许许多多美好事物的人们多少安慰。相反,如果我们少一点顾虑的话,我们也许更愿意接近我们的同类,会敢于在企业职工大会上说出自己的不满或更加镇定地走进考场。我们或许不会被死亡的想法所吓倒,也不会怕丢脸,会把遭突袭的危险看得更轻。不管我们是把恐惧看作弱点,视为脆弱的表现还是默默地

忍受它,它都和喜怒哀乐一样属于我们生活的一部分。

❖ 表达恐惧的语言

如果我们把语言视为人性的表达方式的话,那么我们会发现,它为恐惧准备了形形色色的表达方式。我们没有如此之多的词汇用以形容恐惧以外的其他心情。说到恐惧,我们会用害怕、畏惧、惊慌、恐怖、惊吓等词语,要是加上专业术语,还有更多。我们的生活语言有时更直白,因而也更生动形象地表达了恐惧这一心理状态。我们会说“心慌”、“吓得发抖”、“惧怕”、“惊恐万状”或“惊愕”、“毛骨悚然”;有时我们会说“吓呆了”或干脆说怕得“拉屎”。尤其是后一种说法形象地道出了我们的精神感受与相关的生理反应之间的紧密联系。不仅孩子,就是大人,在他们害怕考试失败时,有时也会吓得“屁滚尿流”。看来我们的恐惧感似乎与我们如何看待事物有一定的关系。从另一方面来说,当我们感到非常矛盾,不知该采取行动还是该在原地不动时,我们会颤抖得“像杨树叶子”一样。



恐惧的表现形式多种多样,通常不会表现为剧烈的反应,而是更多地以细微的姿态或手势、不自觉的紧张不安或身体机能的紊乱失常为特征。

恐惧的表现形式

对付恐惧感可以有多种方法。我们感到害怕时,



成人对付恐惧感的办法有所不同。通常情况下,做几次深呼吸,闭上眼睛,自言自语使自己平静下来,或将所有事情都慢慢地重新回味一遍,都有助于我们摆脱恐惧。

可以逃跑、抗争,也可以装死。如果不这样做的话,我们就处于一种悬空的状态。心理学家把人们在两种或更多选择之间的犹豫不决和吓得瑟瑟发抖的心理状态称作“矛盾心理”。

在狭窄而又令人感到压抑的地方,人们容易产生恐惧心理。我们的语言当中没有一个音素能比辅音组合“ng”更好地表达压抑和抑郁的感觉。这个辅音组合是由拉丁文“angustus”派生而来的。我们确实听人说过,压抑是如何令人窒息进而让人恐惧不安的。有人喉咙发炎发紧时我们会说他得了“咽炎”,这也绝非偶然。

❖ 恐惧与理性

如果说我们大人承认恐惧是生活的动力的话,那么我们也应该把恐惧视为孩子们的有益伴侣。恐惧是一种非常个人化的体验,与理性没多大关系。它会突然向我们袭来,慢慢地渗入人心,使人陷于瘫痪,有时也会令人振奋。恐惧会给我们制造一些我们无法应付,无法看到或预见到的麻烦。对孩子们来说更是如此,因为与我们相比,他们更不能理智地解释清楚这些事情。