

北京市绿色印刷工程
优秀青少年读物绿色印刷示范项目

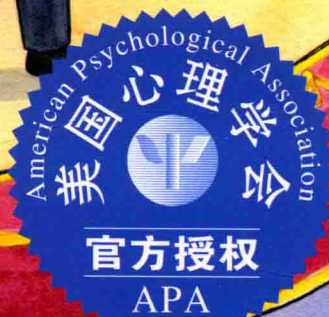
美国心理学会儿童情绪管理读物
What-to-Do Guides for Kids

太害羞，怎么办？

如何建立社交自信

What to Do When You Feel Too Shy
A Kid's Guide to Overcoming Social Anxiety

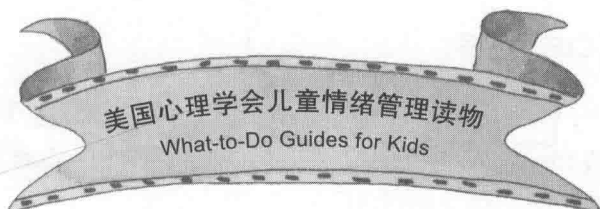
(美) 克萊爾·A. 弗里蘭 (Claire A. B. Freedom)
(美) 杰奎琳·B. 托纳 (Jacqueline B. Toner)
(美) 珍妮特·麦克唐纳 (Janet McDonnell) 绘 王尧译



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社



太害羞，怎么办？

如何建立社交自信

What to Do When You Feel Too Shy
A Kid's Guide to Overcoming Social Anxiety

(美) 克莱尔·A. B. 弗里兰 (Claire A. B. Freeland)

(美) 杰奎琳·B. 托纳 (Jacqueline B. Toner) 著

(美) 珍妮特·麦克唐纳 (Janet McDonnell) 绘

王尧译



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

太害羞, 怎么办? ——如何建立社交自信 / (美) 克莱尔·A. B. 弗里兰 (Claire A. B. Freeland), (美) 杰奎琳·B. 托纳 (Jacqueline B. Toner) 著; (美) 珍妮特·麦克唐纳 (Janet McDonnell) 绘; 王尧译. —北京: 化学工业出版社, 2017. 11

(美国心理学会儿童情绪管理读物)

书名原文: What to Do When You Feel Too Shy: A Kid's Guide to Overcoming Social Anxiety

ISBN 978-7-122-30674-6

I. ①太… II. ①克… ②杰… ③珍… ④王… III. ①心理交往—社会心理学—儿童读物
IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第234603号

What to Do When You Feel Too Shy: A Kid's Guide to Overcoming Social Anxiety, the first edition by Claire A. B. Freeland and Jacqueline B. Toner; illustrated by Janet McDonnell.

ISBN 978-1-4338-2276-6

Copyright © 2016 by the Magination Press, an imprint of the American Psychological Association (APA).

This Work was originally published in English under the title of: **What to Do When You Feel Too Shy: A Kid's Guide to Overcoming Social Anxiety** as a publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright © 2016 by the American Psychological Association (APA). The Work has been translated and republished in the **Simplified Chinese** language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the APA. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA.

本书中文简体字版由 the American Psychological Association 授权化学工业出版社独家出版发行。

本版本仅限在中国内地 (不包括中国台湾地区和香港、澳门特别行政区) 销售, 不得销往中国以外的其他地区。未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2017-4752

责任编辑: 郝付云 肖志明

装帧设计: 邵海波

责任校对: 边 涛

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 大厂聚鑫印刷有限责任公司

787mm×1092mm 1/16 印张5 字数40千字 2018年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 20.00元

版权所有 违者必究

目 录

第一章
马戏团小丑 / 6

第二章
驯狮 / 12

第三章
聚光灯 / 22

第四章
爬梯子 / 30

第五章
镜子屋 / 40

第六章
主持人 / 50

第七章
提前考虑意外 / 60

第八章
休息，放松，鼓励自己 / 70

第九章
你能做到！ / 78



太害羞，怎么办？

如何建立社交自信

What to Do When You Feel Too Shy
A Kid's Guide to Overcoming Social Anxiety

(美) 克莱尔·A. B. 弗里兰 (Claire A. B. Freeland)

(美) 杰奎琳·B. 托纳 (Jacqueline B. Toner) 著

(美) 珍妮特·麦克唐纳 (Janet McDonnell) 绘

王尧译



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

太害羞, 怎么办? ——如何建立社交自信 / (美) 克莱尔·A. B. 弗里兰 (Claire A. B. Freeland), (美) 杰奎琳·B. 托纳 (Jacqueline B. Toner) 著; (美) 珍妮特·麦克唐纳 (Janet McDonnell) 绘; 王尧译. —北京: 化学工业出版社, 2017. 11

(美国心理学会儿童情绪管理读物)

书名原文: What to Do When You Feel Too Shy: A Kid's Guide to Overcoming Social Anxiety

ISBN 978-7-122-30674-6

I. ①太… II. ①克… ②杰… ③珍… ④王… III. ①心理交往—社会心理学—儿童读物
IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第234603号

What to Do When You Feel Too Shy: A Kid's Guide to Overcoming Social Anxiety, the first edition by Claire A. B. Freeland and Jacqueline B. Toner; illustrated by Janet McDonnell.

ISBN 978-1-4338-2276-6

Copyright © 2016 by the Magination Press, an imprint of the American Psychological Association (APA).

This Work was originally published in English under the title of: **What to Do When You Feel Too Shy: A Kid's Guide to Overcoming Social Anxiety** as a publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright © 2016 by the American Psychological Association (APA). The Work has been translated and republished in the **Simplified Chinese** language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the APA. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA.

本书中文简体字版由 the American Psychological Association 授权化学工业出版社独家出版发行。

本版本仅限在中国内地 (不包括中国台湾地区和香港、澳门特别行政区) 销售, 不得销往中国以外的其他地区。未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2017-4752

责任编辑: 郝付云 肖志明

装帧设计: 邵海波

责任校对: 边 涛

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 大厂聚鑫印刷有限责任公司

787mm×1092mm 1/16 印张5 字数40千字 2018年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 20.00元

版权所有 违者必究

写给父母的话

养育孩子的乐趣之一，就是看着他成长为一个独立、独特的人。他开始学会自己处理事情，不再为一点小事就依赖你。可是，有社交焦虑的孩子怎么办呢？他们往往缺乏社交自信，不敢表达自己，难以和他人交流。如果别的孩子毫不犹豫去参加活动，而你的孩子却不愿意参加，你可能会很难受。

虽然每个孩子——每个人——都会有害羞的时候，但是，有的孩子比别的孩子更容易拘谨和沉默。他们害怕尴尬和拒绝，内心为此也感到痛苦。在有些社交场合，他们的大脑和身体会发出一系列“警报”信号。

尽管我们可以简单地将上述孩子的行为定义为害羞，但必须认识到非常重要的一点：害羞和社交焦虑不一样。虽然很多害羞的孩子会有社交焦虑，但也有很多孩子没有，而且并不是所有有社交焦虑的孩子都害羞。在不熟悉的社交场合，有的孩子会谨慎小心；在发现被人评论时，有的孩子会拘泥不安，这些都是害羞的表现。这种中低程度的害羞是很多孩子都有的特点。这些孩子可能需要用很长的时间来调整自己，从而适应特定环境。但是，当他们做完“热身活动”后，就会融入进去。而社交焦虑

的孩子，在社交评估性情境中会非常害怕、不知所措，甚至会感到非常痛苦，想要逃避这些场合。

社交焦虑是如何产生的呢？目前还没有确切的答案。在多数情况中，可能是多种因素作用的结果，如生理上的容易焦虑的易感性，行为角色模型、文化差异和童年的复杂经历等。但是，无论哪种情况，儿童都能够通过不断练习和相应技巧来培养自己的社交自信。

如果孩子参加日常活动，如聊天、课上回答问题、餐厅点餐、参加课外活动、表演（仅仅是团队中的一员），都感到困难，那么他内心会非常痛苦。如果孩子有社交焦虑，在别人的关注下，他会打冷战、头晕、发抖、脸红等，你就会更加理解他。你可能也和孩子就一些问题反复争执过，比如他多次拒绝参加那些自己感到害怕的活动，为此，他会请求你、发脾气，甚至接受你的惩罚。

为此，你的孩子甚至整个家庭不仅承受了许多痛苦，他也失去了发展自我的重要人生经验。社交自信不仅是让自己感觉更好，而且对人生发展非常有用。社交自信的孩子在学校往往也更成功，他们的人际关系更好，愿意接受更多挑战，从别人那里得到的帮助也更多。

如果你的孩子缺乏社交自信，请不要太担心。《太害羞，怎么办？》会指导他更加舒适地应对各种社交场合。这些指导原则以行为—认知心理学为基础，主要有以下几种方法：

1. 练习社交技巧，如问候、请教和回答。
2. 训练自信，如大声说出来。
3. 逐步适应困难情境，在各种场合中更加独立自主。
4. 创新思维方法，向自信的孩子学习如何自我对话。
5. 学习应对意外的技巧。
6. 自我调节情绪，学会应对压力。

通过这些有趣的活动和练习，你的孩子将会学到如何大声说出自己的想法、融入集体、积极参加活动，从而一步步扩大自己的舒适区。

虽然这本书是专门为孩子写的，但是你的参与也非常重要。当孩子年幼时，你通过指导他的各种行为，帮助他克服社交焦虑的概率更大。在孩子阅读前，你自己先把本书阅读一遍，然后再陪孩子一起慢慢阅读，一次一章。积极鼓励孩子做书里的练习，跟孩子讨论如何将练习应用到生活中。对孩子而言，书里有许多需要掌握的知识以及需要做的练习，所以，孩子的每一个进步，你都要给予认可和称赞。要知道，“不积跬步，无以至千里”，变化就是建立在一点点的进步之上。

如果你也有社交焦虑，那么，你会发现，书里的许多案例也是你的经历，你可以和孩子谈谈你的应对策略，以及生活中是如何克服焦虑的到自己的生活；如果你没有社交焦虑，那么，也要站在孩子的角度理解和支持他，你的接纳和耐心会让孩子更有安全感，更愿意去尝试和挑战。

无论你的个人经历如何，下面的办法都能帮助你的孩子克服社交焦虑：

1. 帮助孩子提前为新的人生体验做好准备，提高孩子的适应力。
2. 理解和接纳孩子的各种感觉。
3. 引导孩子积极参加各种活动。
4. 支持和接纳孩子的天性和兴趣。
5. 举止友好优雅，为孩子树立社交榜样。
6. 保持冷静，给孩子以信心。

大多数孩子的社交焦虑能够得以解决，然而，有社交焦虑的孩子往往比别的孩子有更多的困难，比如，容易焦虑害怕、急躁易怒以及睡眠问题等。你可以在“美国心理学会儿童情绪管理读物”系列丛书中，找到解决这些问题的相关图书。如果孩子长期存在这些困扰，请咨询儿科医生或者心理专家。

请从繁忙中抽出时间养育孩子，帮助他建立社交自信吧！也请珍惜亲子相处的时光，因为他很快会离开我们去找朋友一起玩，一起参加活动啦！

目 录

第一章
马戏团小丑 / 6

第二章
驯狮 / 12

第三章
聚光灯 / 22

第四章
爬梯子 / 30

第五章
镜子屋 / 40

第六章
主持人 / 50

第七章
提前考虑意外 / 60

第八章
休息，放松，鼓励自己 / 70

第九章
你能做到！ / 78

第一章

马戏团小丑

当你去马戏团时，你几乎都能看到小丑。他们在舞台上表演魔术，让我们哈哈大笑。他们常常穿着色彩鲜艳的衣服、大大的鞋子，戴着各种各样的假发和五颜六色的帽子。



但可以肯定的是，小丑们用花哨的服装道具和滑稽的表演吸引了观众的注意力。你有没有发现，他们非常喜欢观众关注 and 嘲笑自己呢？



有时候你可能喜欢别人关注你，但是，有时候你并不喜欢这种关注。这时，如果你成为大家关注的焦点，你就会感到很不舒服。很多孩子在发现别人注意自己的时候，都会感到害羞，这很正常。感觉是你自己非常重要的一部分，即使那些不舒服的感觉，也是如此。

有些孩子会因为别人的关注而感到非常不舒服，他们的身心太容易害羞或者紧张。但是，如果你在他人面前总是太害羞，有时真的会影响你的成长。

当你觉得尴尬，担心别人嘲笑、批评你时，除了自己感到不舒服外，你可能会拒绝参加好玩的游戏，从而错过跟大家一起玩的乐趣。最后，你可能会感到受了冷落，或者觉得孤独。

这些感觉可能会阻碍你得到自己想要或需要的东西。

你还记得自己因为大家的关注而太害羞的时候吗？你有没有遇到过下面的情况呢？

- 在课堂上，你会回答问题，却没有举手。



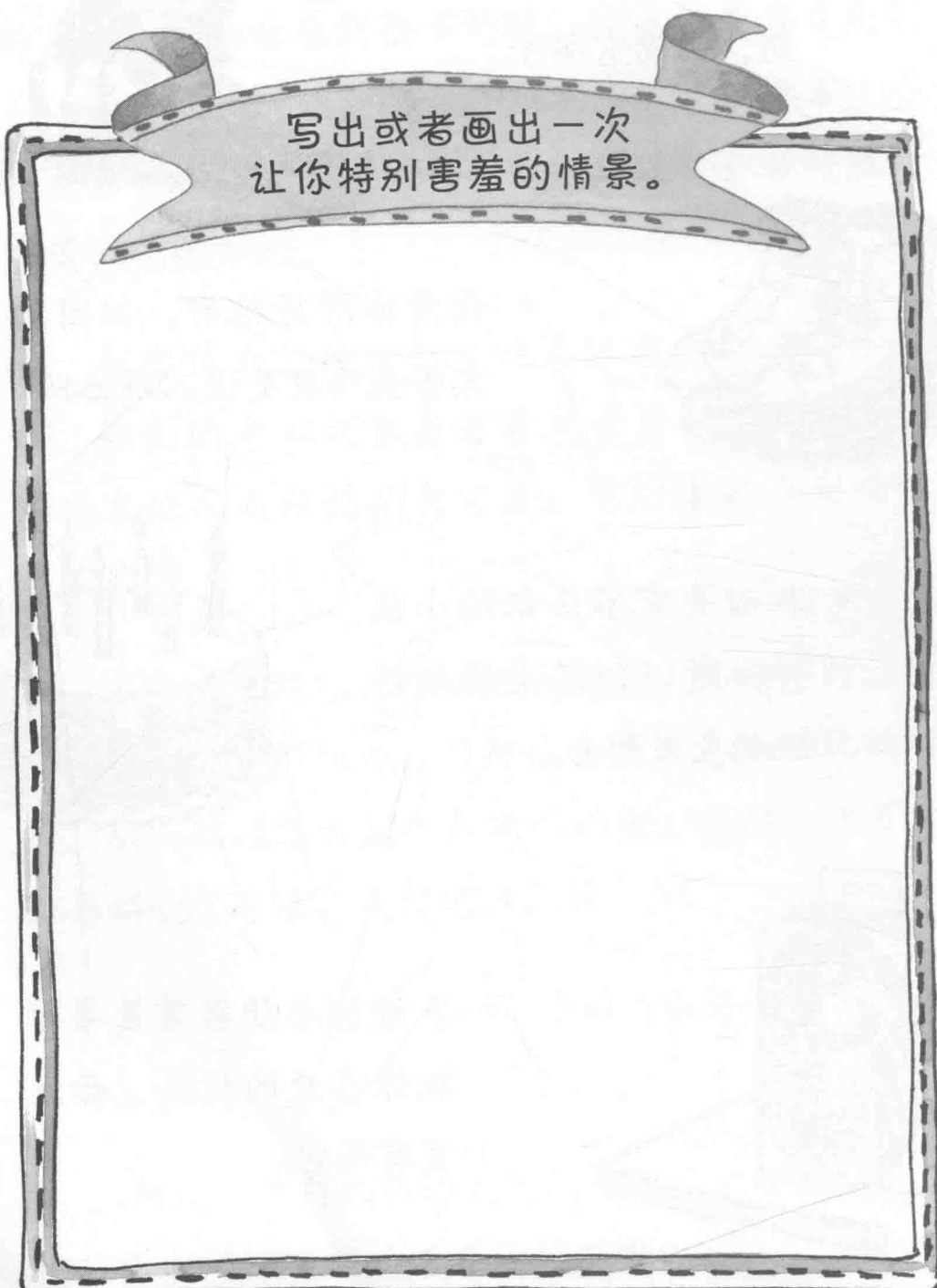
- 你滑冰滑得很好，但因为太害羞而没有进入滑冰队。

- 担心会有不认识的小伙伴，所以你不参加好玩的生日聚会。



- 不好意思让售货员帮忙找你喜欢的玩具，你就没有买它。

也许还有其他的情况，让你因为他人的关注而不知所措。



写出或者画出一
次让你特别害羞的情景。

为了不再为他人的关注而太过焦虑，你需要学会用不同的方法去调整自己。虽然这些方法不会马上见效，但是，通过许多小步骤，你会不断进步，从而克服害羞，更加自信地与他人相处。最后，你会发现，大家像“聚光灯”一样的关注也没有那么糟糕。



第二章

驯 狮

有些马戏团里会有驯狮表演。狮子坐在高台上，当驯狮员挥动长鞭时，狮子会从一个高台跳到另一个高台，甚至会钻过铁环。



驯狮员不害怕，因为他已经掌握了让狮子表演的方法。但是如果让你去抚摸狮子，你肯定会害怕！这是件好事情，因为除非你已经学习了好多年如何训练狮子，否则即使抚摸狮子，也是不安全的。当我们身处不安全的环境时，我们会心跳加快，身体发抖，肌肉紧张，这是我们的身体在发出危险的警报。这些对我们非常有用，因为我们会注意到这些信号，从而保护自己的安全。

