

完全图解现代儿童教育心理新话题

破解儿童情绪障碍的难题

张明◎主编



- ◎ 如何正确对待**儿童焦虑症**？
- ◎ 如何治疗孩子的**学校恐惧症**？
- ◎ 为什么孩子会患**强迫症**？
- ◎ 我的孩子患**抑郁症**了吗？



科学出版社

完全图解现代儿童教育心理新话题

破解儿童情绪障碍的难题

张明 主编

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书作为“完全图解现代儿童教育心理新话题”丛书之一，阐述了儿童情绪障碍的相关知识。主要内容包括儿童情绪障碍的基础知识，儿童情绪障碍的影响因素与治疗方法，以及焦虑症、恐惧症、强迫症和抑郁症的应对策略等。

将儿童情绪障碍的相关内容，以各个独立的话题呈现，旨在使读者轻松地获取儿童情绪障碍的科普知识。从而带领读者走进情绪障碍儿童的世界，以帮助情绪障碍儿童增强信心、发挥潜能、融入正常的生活中。

本书对于读者具有较强的指导作用和实用价值，是教师和家长重要的资料和参考书。

图书在版编目（CIP）数据

破解儿童情绪障碍的难题/张明主编.—北京：科学出版社，2018.1

（完全图解现代儿童教育心理新话题）

ISBN 978-7-03-054927-3

I.破… II.张… III.情绪障碍-儿童教育-特殊教育 IV.G766

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第257936号

责任编辑：张莉莉 赵丽艳 / 责任制作：魏 谨

责任印制：张克忠 / 封面设计：杨安安

北京东方科龙图文有限公司 制作

<http://www.okbook.com.cn>

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

三河市强杰印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2018年1月第 一 版 开本：720×1000 1/16

2018年1月第一次印刷 印张：11 1/2

字数：180 000

定价：39.80元

（如有印装质量问题，我社负责调换）

《破解儿童情绪障碍的难题》

编委会

主 编：张 明

副主编：唐晓雨 韩 丽

编 者：韩 丽 唐晓雨 张天阳 李海静

刘晓乐 杨 冉 彭 姓 毛乾燕

序 言

在我们身边有少数这样的儿童或青少年：

(1) 他们的听觉器官没有损伤，却难以理解他人的言语；他们活泼聪明却总是词汇贫乏、使人无法理解他们要表达的意思；他们认真努力却总是把一个简单的字左右两边写颠倒。

(2) 他们身体健康无病，却常常焦虑或惊恐不安；胆怯、害羞或退缩；爱发脾气、情绪低落；反复的、刻板的强迫观念或强迫动作。


(3) 他们学习动机、情绪和行为都没有问题，在其他学业领域可能也正常，却在阅读技能方面有明显缺陷，对书面语言的阅读理解困难。

(4) 他们的智商不低，可上课却总是走神，很难集中注意听讲5分钟以上，学习成绩差，是教师眼中“聪明的笨孩子”。

社会大众已经开始对上述人群给予关注，教师和家长十分渴望得到有效的方法去帮助和指导他们，但仍存在许多误区和困惑。如何正确地认识这些障碍？怎样辨别、理解和帮助这些人？这正是我们编写这套丛书的目的。

在面对上述困惑时，人们虽然在网上或专业书籍中可以查到相关资料，但晦涩难懂的专业术语，零散的知识使人眼花缭乱，根本无法获得科学而有益的帮助。这套图解科普丛书，正是为了帮助广大读者解决内心困扰而撰写的。这套书包括《探索言语障碍儿童的世界》《破解儿童情绪障碍的难题》《走出儿童阅读障碍的困境》和《找寻注意缺陷多动障碍的对策》。其特点是将许多相关科学知识用通俗易懂的语言和生动、直观的图表形式表现出来，并且将每一话题作为一个独立的单元，使读者阅读时感到轻松。

我们试图在介绍相关科学知识的同时，给读者一个启示：对这些障碍人群问题本质的理解，有助于帮助这些人增强信心，发挥潜能，融入正常的生活中。



本书由我主持编写，参加编写的各位编者均是有心理学专业背景的一线心理辅导教师，他们付出了很多辛勤的劳动。借此机会对参与书稿编写的同仁致以由衷的谢意，正是各位辛勤的劳动才使这套丛书得以与读者见面。

尽管我和各位编者花费了很多的时间和精力在此书稿之中，但文中的疏误在所难免，还望读者诸君不吝指正。

张明

二〇一六年秋于苏州独墅湖畔

第1章

情绪障碍的 基础知识

002

喜怒哀惧皆情绪

004

身体随着我们的情绪而变

006

好情绪，好心理

008

完整的情绪体验过程有哪些

010

情绪状态有哪些

012

情绪和情感有区别吗

014

心理专家解读“急脾气”

016

重大创伤后情绪受损的表现有哪些

018

哪些情绪是不良情绪

020

什么是儿童青少年情绪障碍

022

如何理解及预防情绪障碍

024

你的孩子有情绪障碍吗

026

专栏一 心理学家的情绪理论

2

情绪障碍的 影响因素与治疗方法

028
不良家庭是情绪障碍滋生的温床

030
不适当的学校环境使情绪障碍恶性循环

032
个性对情绪有影响吗

034
认知倾向是如何影响情绪的

036
四种因素对情绪障碍的综合影响

038
儿童情绪障碍治疗有方

040
精神分析法

042
人本主义疗法

044
认知疗法

046
行为疗法

048
药物治疗

050
适当控制你的情绪

052
为家长“支支招”

054
如何放松情绪

056
专栏二 调节情绪的小故事

第3章

解析焦虑症

- 058
过分的恐惧与不安其实是焦虑
- 060
你的孩子属于哪种焦虑
- 062
是什么让你的孩子焦虑不安
- 064
为什么孩子离不开我
- 066
专家解析考试焦虑
- 068
适当的焦虑有助于考试状态的发挥
- 070
家长应避免引起孩子焦虑的误区
- 072
如何减轻考试焦虑
- 074
别让社交焦虑影响孩子的生活
- 076
如何正确对待儿童焦虑症
- 078
缓解孩子焦虑，家长应该注意什么
- 080
焦虑症的相关家庭治疗措施
- 082
专栏三 焦虑自评量表（SAS）

第4章

解析恐惧症

- 084 孩子惶恐不安是病吗
- 086 你的孩子经常感到“恐惧”吗
- 088 你的孩子属于哪种恐惧症
- 090 警惕孩子青春期的社交恐惧
- 092 为什么会有社交恐惧症
- 094 孩子的社交恐惧可能源于家庭
- 096 社交恐惧心理的各种疗法
- 098 改善社交恐惧症的方法
- 100 孩子害怕上学吗
- 102 孩子为何不爱上学
- 104 如何治疗孩子的学校恐惧症
- 106 儿童恐惧症的家庭防治
- 108 如何帮助孩子克服各种恐惧
- 110 你的孩子有适应障碍吗
- 112 孩子有适应障碍怎么办
- 114 当孩子遭遇重大创伤
- 116 孩子受创伤后该怎么办
- 118 专栏四 社交恐惧症自测

5

第5章

解析强迫症

120

思想不受自己控制

122

什么是儿童强迫症

124

我的孩子患了强迫症吗

126

强迫性格的特点有哪些

128

正确对待自己的强迫性格

130

为什么孩子会患强迫症

132

强迫性思维要如何解决

134

系统脱敏与思维中止

136

让孩子不再被“强迫”

138

治疗儿童强迫症——家庭环境的重要性

140

治疗儿童强迫症应注意什么

142

专栏五 强迫症的自我检测

第6章

解析抑郁症

- 144 警惕儿童青少年之“抑郁杀手”
- 146 我的孩子患抑郁症了吗
- 148 抑郁症有哪些类型
- 150 儿童抑郁症有哪些种类
- 152 尽早识别儿童青少年的“心灵感冒”
- 154 儿童青少年抑郁症都有哪些表现
- 156 持久的情绪抑郁与正常的情绪低落不同
- 158 抑郁患者存在情绪调节异常
- 160 儿童青少年为什么会抑郁
- 162 如何正确认识抑郁症
- 164 发生抑郁情绪时该怎么办
- 166 为儿童抑郁症选择合适的矫治方法
- 168 家长要正确对待有忧郁状态的儿童
- 170 消除抑郁有妙法
- 172 专栏六 抑郁自评量表 (SDS)

第1章

情绪障碍的 基础知识



情绪的概念

喜怒哀乐皆情绪

在现实生活中，我们经常因高兴而开怀大笑，因悲伤而伤心落泪。这种给我们带来许多种心境，充满了神奇力量的心理感受就是情绪。在心理学中，我们把人对客观事物的态度体验及相应的行为反应，称为情绪。

情绪可以让我们精神焕发，也可以让我们萎靡不振；可以让我们理智地去思考，也可以让我们失去控制地暴跳如雷；可以让我们觉得生活充满了甜蜜和幸福，也可以让我们感到生活是那么无味而沉闷，抑郁而痛苦；可以让我们冷静，也可以让我们冲动。情绪存在每个人身上，而且在不同时期、不同场合、不同地点产生着各异的效果，这就是情绪的巨大力量。

在生活中，我们把情绪分为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种，也就是人们常说的“七情六欲”中的“七情”。情绪是我们与生俱来的，几乎每个人都会有这样或那样的情绪和烦恼，它就像我们的“保安系统”。一旦身边的人和事对我们身心构成威胁，这个“保安系统”就会发挥作用并发出相应的警告信号。如我们遇到危险，就会产生恐惧情绪，迫使我们要么躲避，要么抵抗；如果有人刺伤我们的自尊，就会产生先郁闷后愤怒的情绪，提醒我们寻求缓解；如果我们做错了事，内心就会感到内疚和自责，情绪便会驱使你纠正自己的行为，为自己的错误做些补偿。

人类具有四种基本的情绪：快乐、愤怒、恐惧和悲哀。快乐是一种追求并达到目的时所产生的满足体验，它是具有正性享乐色调的情绪，使人产生超越感、自由感和接纳感；愤怒是由于受到干扰而使人不能达到目标时所产生的体验，当人们意识到某些不合理的或充满恶意的因素存在时，愤怒会骤然发生；恐惧是企图摆脱、逃避某种危险情景时所产生的体验，引起恐惧的重要原因是缺乏处理可怕情景的能力与手段；悲哀是在失去心爱的对象或愿望破灭、理想不能实现时所产生的体验，悲哀情绪体验的程度取决于对象、愿望、理想的重要性与价值。

情绪是指人对客观事物的态度体验及相应的行为反应。



欣喜 欢乐 愉悦 开心 喜悦 舒心 自在
满意 狂喜
心旷神怡 眉开眼笑 欢欣鼓舞 春风满面
兴高采烈 扬眉吐气 手舞足蹈



愤怒 气恼 气愤 大怒 不满 生气
恼羞成怒 怒不可遏 暴跳如雷 七窍生烟
怒发冲冠 怒目而视 咬牙切齿 愤愤不平
拍案而起



悲哀 哀伤 心痛 凄凉 忧郁 伤感 难过
失望 哀痛 悲伤 遗憾
悲痛欲绝 伤心不已 泪流满面



害怕 心悸 退避 仓惶 紧张 担心
大惊失色 手足无措

情绪的生理变化

身体随着我们的情绪而变

我们已经知道情绪是人们对客观事物的态度体验，也是一个人心理活动的核心。但是，情绪也影响着我们的身体和生理，制造了许多没有预先警告的、我们并不知情的变化。

这些变化表现在哪里呢？当情绪发生时，人体的心血管、呼吸、消化、泌尿、生殖系统、皮肤、血液、代谢、内分泌、骨骼、肌肉等生理功能，都会发生一些明显的变化。这些变化是自主神经系统、内分泌系统和躯体功能三方面共同作用的结果，其中以自主神经系统的活动最为活跃和重要。

自主神经系统差异主要针对消极情绪，在悲哀、愤怒和恐惧状态中可以看到心率加速，厌恶状态中可以看到心率减速。实验证明，情绪会引起内分泌腺相应的变化。强烈的情绪可以引起心跳加快，血管收缩或者扩张，导致血压升高或下降，呼吸变得急促或节律失常，肠胃及消化道功能减弱，产生尿少或尿频，皮肤电阻降低，全身肌肉组织扩张等反应。情绪的生理反应往往表现为交感神经兴奋的特征。比如，愉快的情绪可使副交感神经反应性增强，从而造成易激动、促动，内脏和皮肤血管扩张导致脸红、潮热等；相反，恐惧和愤怒则主要兴奋了交感神经。

人们在愤怒时会呼吸急促，如果突遇惊恐还会造成呼吸中断和停止；心跳速度也会比平常的心跳频率增加；紧张和突发性情绪变化还会给身体带来机体痉挛。消极而抑郁的情绪往往会阻碍消化系统的功能。当情绪处于焦虑和悲伤时，抗利尿激素分泌受到抑制，引起排尿次数增加，肠胃蠕动功能减弱，导致食欲不振、厌食情绪等，吸收营养就更差了；当情绪紧张、惊恐愤怒时唾液停止分泌，口干舌燥，气息紊乱、呼吸急促等，肾上腺素分泌增加更导致血糖、血压、消化、泪腺、汗腺等生理活动的变化。

随着现代科技的发展，与心理过程相联系的脑科学研究已经起步。这一点主要表现在神经科学与认知科学的结合上。因此，把情绪或情绪障碍的研究结果加以整理，在此基础上开展与脑神经科学相联系的研究已成为一种趋势。

情绪对身体的影响

