

北京市绿色印刷工程
优秀青少年读物绿色印刷示范项目

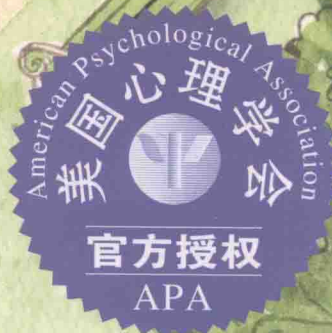
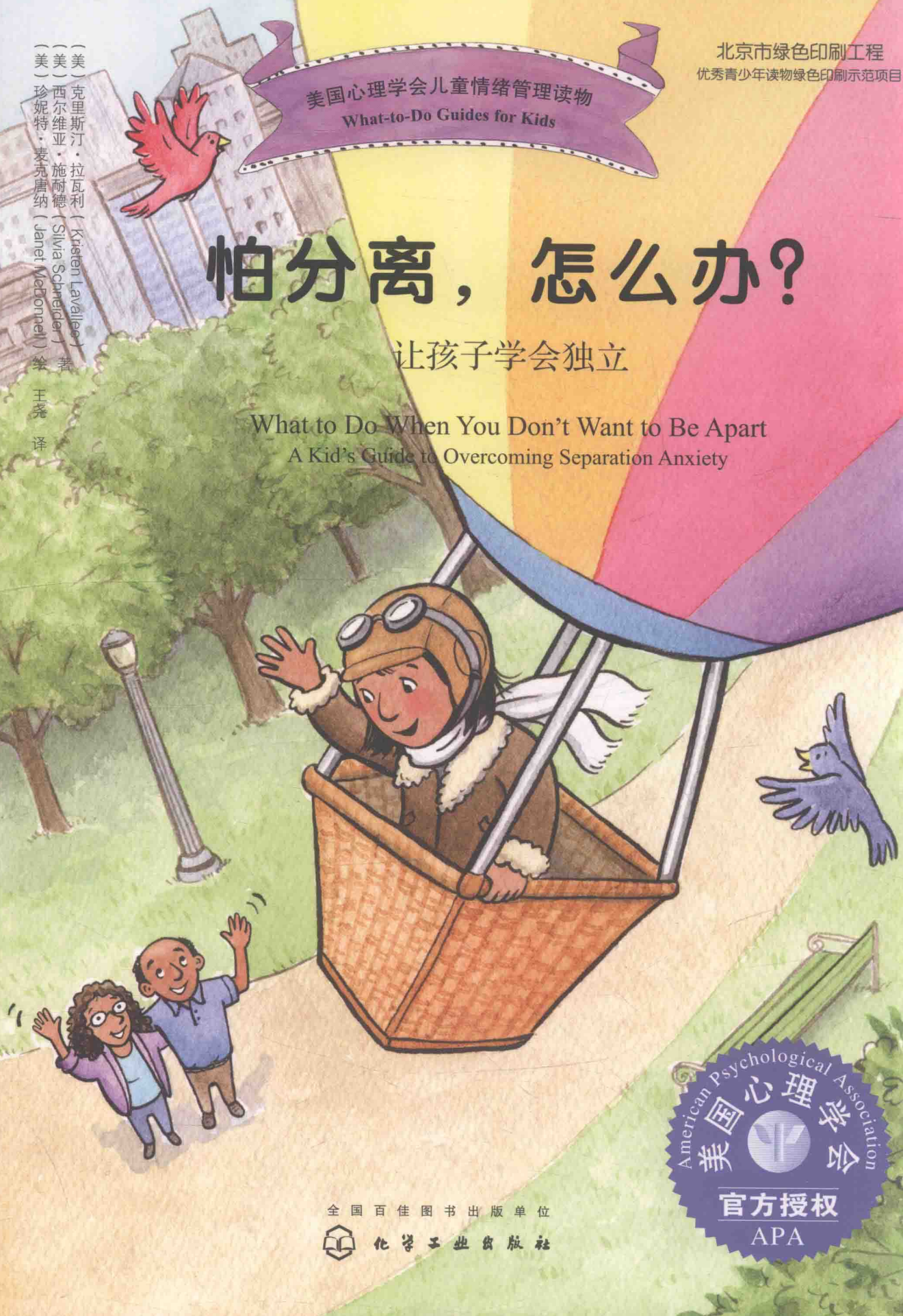
美国心理学会儿童情绪管理读物
What-to-Do Guides for Kids

怕分离，怎么办？

让孩子学会独立

What to Do When You Don't Want to Be Apart
A Kid's Guide to Overcoming Separation Anxiety

(美) 克里斯汀·拉瓦利 (Kristen Lavallee) 著
(美) 西尔维亚·施耐德 (Silvia Schneider) 著
(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



怕分离，怎么办？

让孩子学会独立

What to Do When You Don't Want to Be Apart
A Kid's Guide to Overcoming Separation Anxiety

(美) 克里斯汀·拉瓦利 (Kristen Lavalley)

(美) 西尔维亚·施耐德 (Silvia Schneider) 著

(美) 珍妮特·麦克唐纳 (Janet McDonnell) 绘

王尧译



化学工业出版社

·北京·

谢谢皮特·安德鲁斯对我的支持和鼓励，本书献给我们的女儿，史黛拉和安妮卡。

——克里斯汀·拉瓦利

我把这本书诚挚地献给所有帮助过我们研究工作的孩子们！

——西尔维亚·施耐德

图书在版编目 (CIP) 数据

怕分离，怎么办？——让孩子学会独立 / (美) 克里斯汀·拉瓦利 (Kristen Lavallee), (美) 西尔维亚·施耐德 (Silvia Schneider) 著；(美) 珍妮特·麦克唐纳 (Janet McDonnell) 绘；王尧译. —北京：化学工业出版社，2018.4

(美国心理学会儿童情绪管理读物)

书名原文：What to Do When You Don't Want to Be Apart: A Kid's Guide to Overcoming Separation Anxiety
ISBN 978-7-122-31725-4

I. ①怕… II. ①克… ②西… ③珍… ④王… III. ①情绪-自我控制-儿童读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 046213 号

What to Do When You Don't Want to Be Apart: A Kid's Guide to Overcoming Separation Anxiety, the first edition by Kristen Lavallee and Silvia Schneider; illustrated by Janet McDonnell.

ISBN 978-1-4338-2713-6

Copyright © 2017 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 Don't Want to Be Apart: A Kid's Guide to Overcoming Separation Anxiety** as a publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright © 2017 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：01-2018-1814

责任编辑：郝付云 肖志明

装帧设计：邵海波

责任校对：宋 夏

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5½ 字数50千字 2018年5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
放飞你的热气球 / 7

第二章
焦虑感 / 14

第三章
观测能见度 / 22

第四章
调高温度 / 28

第五章
解除沙袋 / 36

第六章
慢慢来 / 48

第七章
制订飞行计划 / 58

第八章
起飞，合理安排时间！ / 72

第九章
勇敢面对新恐惧 / 78

第十章
你能做到！ / 86



怕分离，怎么办？

让孩子学会独立

What to Do When You Don't Want to Be Apart
A Kid's Guide to Overcoming Separation Anxiety

(美) 克里斯汀·拉瓦利 (Kristen Lavallee)

(美) 西尔维亚·施耐德 (Silvia Schneider) 著

(美) 珍妮特·麦克唐纳 (Janet McDonnell) 绘

王尧 译



化学工业出版社

·北京·

谢谢皮特·安德鲁斯对我的支持和鼓励，本书献给我们的女儿，史黛拉和安妮卡。

——克里斯汀·拉瓦利

我把这本书诚挚地献给所有帮助过我们研究工作的孩子们！

——西尔维亚·施耐德

图书在版编目 (CIP) 数据

怕分离，怎么办？——让孩子学会独立 / (美) 克里斯汀·拉瓦利 (Kristen Lavallee), (美) 西尔维亚·施耐德 (Silvia Schneider) 著; (美) 珍妮特·麦克唐纳 (Janet McDonnell) 绘; 王尧译. —北京: 化学工业出版社, 2018.4

(美国心理学会儿童情绪管理读物)

书名原文: What to Do When You Don't Want to Be Apart: A Kid's Guide to Overcoming Separation Anxiety
ISBN 978-7-122-31725-4

I. ①怕… II. ①克… ②西… ③珍… ④王… III. ①情绪-自我控制-儿童读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 046213 号

What to Do When You Don't Want to Be Apart: A Kid's Guide to Overcoming Separation Anxiety, the first edition by Kristen Lavallee and Silvia Schneider; illustrated by Janet McDonnell.

ISBN 978-1-4338-2713-6

Copyright © 2017 by the Imagination 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 Don't Want to Be Apart: A Kid's Guide to Overcoming Separation Anxiety** as a publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright © 2017 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: 01-2018-1814

责任编辑: 郝付云 肖志明

装帧设计: 邵海波

责任校对: 宋 夏

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5½ 字数50千字 2018年5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

很多孩子在独自做一件事情或者第一次离开父母的时候都会感到紧张，事实上，几乎所有的孩子都会经历这个成长过程（有的甚至从7个月开始），和父母的分离让他们感到压力。即使大一些的孩子，无论是要长时间和父母分开，还是第一次和父母分开，也经常會为此而紧张焦虑，这是完全正常的现象。也许，你到现在还记得，你第一次上学和第一次独自参加夏令营时的紧张感受。

可是，有些孩子的分离焦虑会更加严重而持久，它频繁地出现在学前和上学期间，紧张和压力甚至会持续好几天。和父母的分离让他们非常紧张，让他们感觉这一天很难过去。他们因此而不想去上学，害怕独自睡觉，不愿意和保姆待在一起，也不敢独自一个人待在房间里。他们甚至会做和父母分开的噩梦，身体出现不舒服，比如胃痛。当需要和父母分开时，他们会乱发脾气，甚至请求父母不要离开。分离带来的恐惧影响了他们顺利成长，让他们很难学会独立和负责，也难以学会照顾自己。

其实，任何人都时不时地会有分离焦虑，不过，有些孩子的分离焦虑症状呈现出剧烈性、多样性和持久性，有的甚至会持续一个月乃至更长的时间，影响到家庭

的日常生活。当孩子的分离焦虑有这些特征时，他们被诊断为“分离焦虑症”，这时候需要一名具有儿童心理资质的医生——例如一名心理医生或心理咨询师——来做正式诊断。本书可以用来帮助所有受分离焦虑困扰的孩子，当然也包括有分离焦虑症的孩子。如果你认为自己的孩子有分离焦虑症，你还可以和儿童心理医生聊一聊。

引起分离焦虑的因素有很多种，例如性格、思维方式、父母的焦虑以及压力（比如，父母离婚，就会让孩子内心缺乏安全感）。不过，无论是哪种因素，孩子都可以通过学习一些办法来克服内心的恐惧。

本书适合你和孩子一起阅读。每隔几天，你和孩子要一起读一章，这样既有足够的时间阅读和练习各种方法，也不会忘记前面阅读的内容。**本书各章内容依据的是治疗儿童分离焦虑的认知—行为心理疗程，建立在临床研究的实证基础之上。**

练习分离是本书的一个重要部分。这部分给了孩子充分运用所学方法，感受成功的机会。研究表明，经过练习分离或者一次真正分离后，孩子的焦虑会减少。当孩子适应一件事情后，他们会感到自己的焦虑变得越来越少。你们练习得越多，孩子感受到的恐惧越少。适应是“习惯化”过程的一部分。有的父母觉得，自己可以

很轻松地和孩子一起做这些练习；有的父母则认为，在儿童心理医生的帮助下做这些练习效果更好。如果你觉得陪孩子做这些练习有点困难，你可以寻求儿童心理医生的帮助。

在你们练习的过程中，你也可以为孩子做一些有益的事情，帮助孩子减轻分离焦虑：

- 保证练习时间。真正完成7—14的练习（每隔7—14天做一次练习）。有的练习可能只需要15分钟，也可能需要2个小时，无论需要多长时间，你都要全神贯注。
- 到了练习时间就马上开始。你拖得时间越长，孩子会越焦虑接下来发生的事情，这就是我们知道的“预期性焦虑”，克服预期性焦虑是最难练习的部分。
- 要按时连续完成练习，至少每隔几天要做一次练习。
- 选择孩子感到焦虑的事情练习。先从不焦虑的事情开始，逐步转向更焦虑的事情。如果孩子在做了一些练习后不想再继续练习了，那就从简单的事情开始，然后再慢慢练习困难的事情。
- 试着在不同的地方练习，如家里、学校、保姆或者朋友的家里。
- 强化勇敢和自信行为。表扬是奖励孩子最简单和最自然的方法。在孩子完成目标后，你也可以奖励孩

子，比如特别的聚餐，孩子最喜欢的一本书或一个游戏，或者和爸爸或妈妈参加一项特别的活动等。

- 除了积极鼓励孩子的勇敢行为外，要弱化孩子的害怕或过度焦虑行为。比如，如果孩子在上学前哭泣，不要小题大做，及时转变话题或者转移孩子的注意力，等孩子停止哭泣时，要及时表扬他们的勇敢行为。
- 树立勇敢的榜样！从积极的角度看待分离，把分离看成孩子学习和成长的机会。通过肢体语言或者轻松的再见形式（例如一个微笑和挥手，一个轻松的拥抱，一个吻或一次击掌）向孩子展示你的平和。

如果你的孩子有其他的焦虑或烦恼，影响了你们的日常生活，你可以在“美国心理学会儿童情绪管理读物”系列丛书中找到帮助，也可以向儿童心理医生或者别的心理专家寻求帮助。

在孩子勇敢和自信的成长过程中，家长要始终保持积极乐观的态度。当孩子从学校、学习营或者朋友家里带回来新的想法时，你始终陪伴在孩子身边，是孩子最好的鼓励者。你能看到孩子过去的恐惧，也能看到孩子现在的勇敢。你能很轻松地面对和孩子的分离，不需要再为孩子是否害怕或伤心而担忧，这种感觉是不是很棒？

目 录

第一章
放飞你的热气球 / 7

第二章
焦虑感 / 14

第三章
观测能见度 / 22

第四章
调高温度 / 28

第五章
解除沙袋 / 36

第六章
慢慢来 / 48

第七章
制订飞行计划 / 58

第八章
起飞，合理安排时间！ / 72

第九章
勇敢面对新恐惧 / 78

第十章
你能做到！ / 86



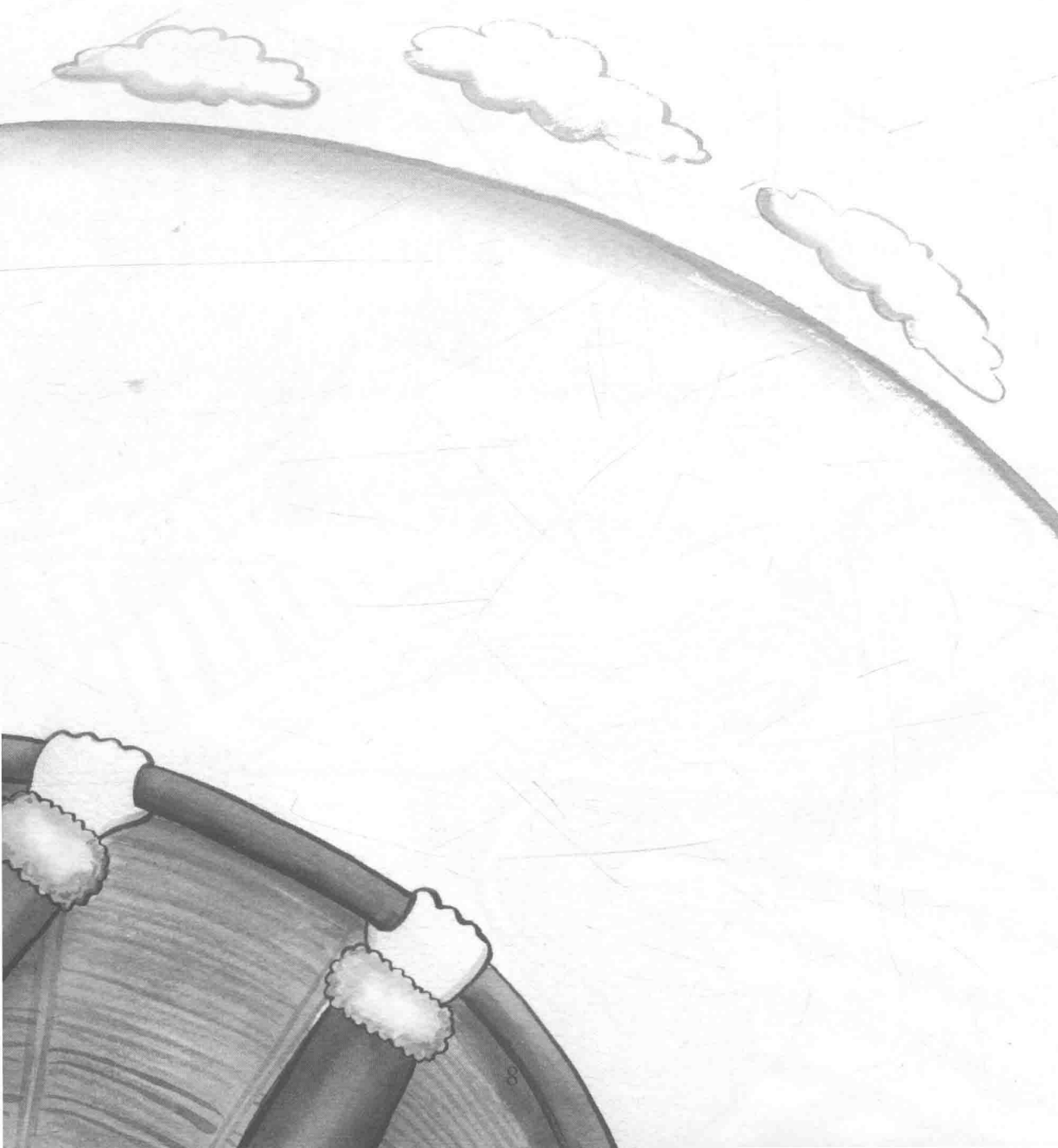
第一章

放飞你的热气球

热气球飞行员的经历往往很精彩。他们飞往不同的地方，欣赏从未见过的风景，探索外面丰富多彩的世界。不飞行时，他们也会和家人或者朋友一起吃饭、聊天和玩耍。他们刚开始飞行时也会害怕，不过他们会慢慢来，先从低空飞行开始，然后慢慢地越飞越高……也就能欣赏到非常棒的风景！



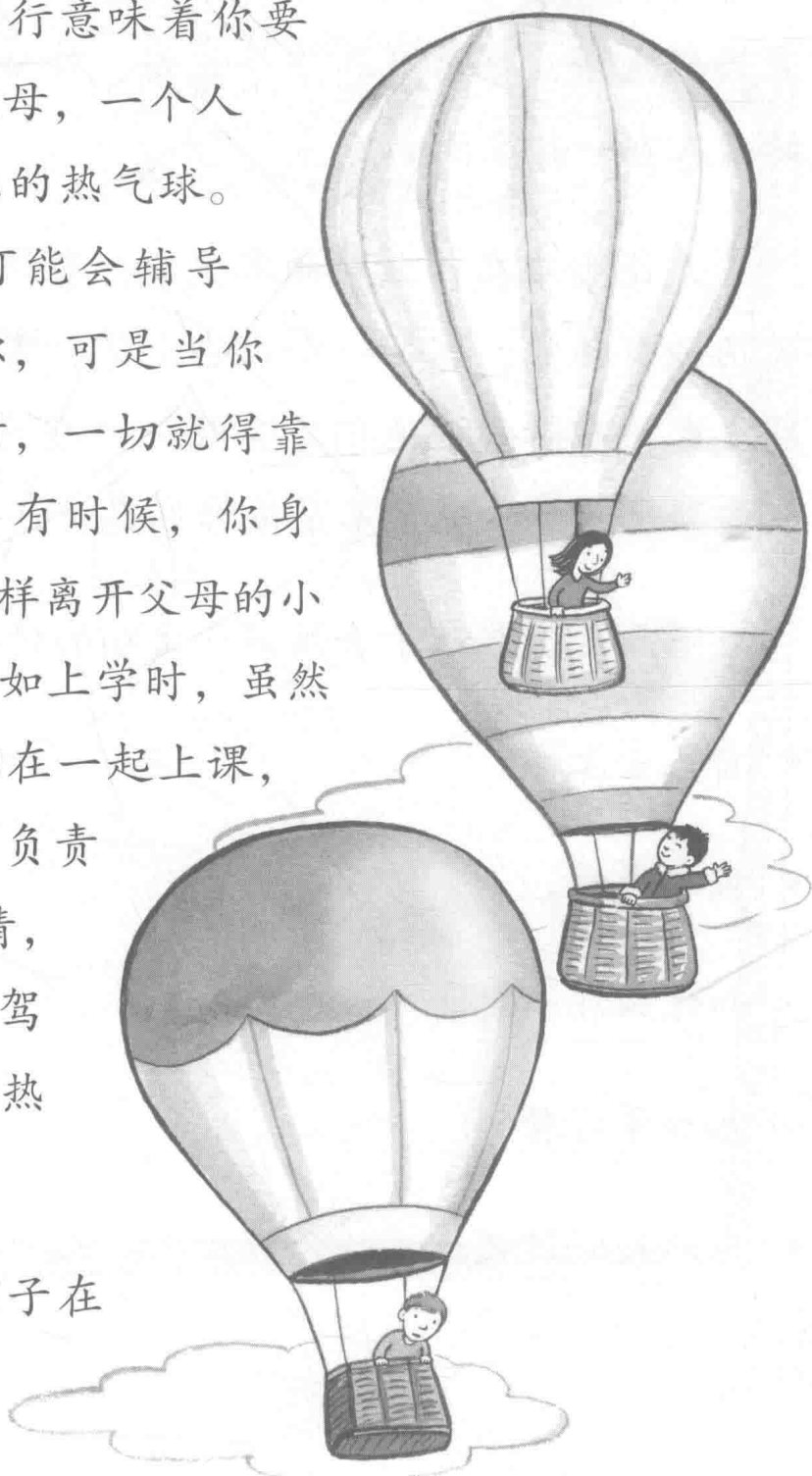
想象你自己就是一名热气球飞行员，正在高高的天空飞翔，你想去哪里呢？你往下看能看到什么风景呢？将你看到的风景画在下面。



有的孩子觉得独自乘热气球飞行很好玩，可是，有的孩子会很害怕。

独自飞行意味着你要离开家和父母，一个人驾驶着自己的热气球。父母平时可能会辅导你、鼓励你，可是当你独自飞行时，一切就得靠你自己了。有时候，你身边也会有同样离开父母的小伙伴们，比如上学时，虽然你和同学们在一起上课，但也是各自负责自己的事情，就好比各自驾驶着自己的热气球。

有的孩子在独自做一



件事情或者第一次离开父母的时候会害怕。在这本书里，我们一般会提到“爸爸妈妈”，不过，并非所有的孩子情况都是一样的——你可能只跟爸爸或者妈妈生活，也可能和爷爷奶奶、外公外婆或者别的亲人在一起生活。

无论生活在什么样的家庭中，有很多孩子都会害怕独自睡觉，害怕一个人去上学，害怕一个人去朋友家，有时候，他们还会做一些有关独自做事的噩梦。这些情况是不是很常见呢？

下面是一些孩子害怕离开大人的情况：

- 自己去上学。
- 独自睡觉。
- 和保姆在一起。
- 参加学习营。
- 在朋友家过夜。

你呢？有哪些情况是你害怕和大人分开的？

将你害怕的情况
写下来

A large rectangular box with a dashed border and a ribbon at the top, containing horizontal lines for writing.

有些孩子因为太害怕独自一个人做事情，而影响了每天的日常生活，就好比他们害怕独自驾驶热气球，自然也就无法站在不同的角度欣赏这个世界的美景。

好消息是，有一些办法可以帮助孩子处理与父母分离后的焦虑。这本书就会讨论一些好方法。通过练习这些方法，你就可以战胜分离焦虑，成为一名自信和优秀的热气球飞行员！

