



儿童焦虑 心理学



蔡仲淮◎著

孩子害怕天黑，孩子不愿上学，孩子胆子很小……
我们都想把最好的爱给孩子，但孩子心里的烦恼，你感受得到吗？
让孩子告别焦虑情绪，拥有灿烂童年。

 中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

儿童焦虑

心理学

蔡仲淮◎著

贵州师范学院内部使用

内 容 提 要

现代社会，人们对成人的情绪状态很是关注，如何应对抑郁症和焦虑症的文字也比比皆是，但是对于童心理状态和情绪状态的关注却不够。其实，儿童由于各种能力发展还不健全，对自我的认知有限，比成人更需要人们的关心和引导。

本书以儿童心理学为基本指导，结合孩子成长各个阶段的身心发展特点，告诉父母们如何更好地识别儿童焦虑症，从而有效地帮助孩子缓解和消除自身焦虑。

图书在版编目（CIP）数据

儿童焦虑心理学 / 蔡仲淮著. —北京：中国纺织出版社有限公司，2020.1

ISBN 978-7-5180-6853-1

I. ①儿… II. ①蔡… III. ①焦虑—儿童心理学
IV. ①B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第229755号

责任编辑：李 杨 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

天津千鹤文化传播有限公司印刷 各地新华书店经销

2020年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：144千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

推荐序一

由智课教育家长成长研究院首发的《中国家长教育焦虑指数调查报告》显示，68%的家长感到教育焦虑，尤其在孩子幼儿阶段和小学阶段；75%的家长为自身成长感到高度焦虑；近70%的家长担忧校园安全问题；83%的家长对孩子有“手机上瘾”问题而感到焦虑；“80后”父母为“二胎”感到高度焦虑；中国家长最为焦虑的教育话题是孩子的学习成绩，其中90%的家长开始注重孩子软实力的培养。

家长焦虑会带来整个家庭环境的焦虑，在这种情绪环境中成长的儿童，我们是否给予了足够的关注，我们的孩子是否有焦虑情绪呢？起床哭闹，上学抵触，甚至在玩游戏过程中会突然大哭……我们在安抚甚至责怪情绪崩溃中的孩子的时候，有没有想到我们的孩子心理上是一种怎样的情绪波动？

哲学家詹姆士曾说：“人类本质中最殷切的要求是：渴望被肯定。”

当今社会，家长面临生活压力、职场生存压力，往往忽略了孩子也在面临各种压力，而且压力程度不低于父母，如升学、特长、全面发展等各项指标的竞争压力。孩子从出生到成年，会经历婴儿期、儿童期、青春期等不同的生长阶段，在不同的生长阶段有不同的身心发展特点。在这个成长过程中，孩子在不断接收外界的喜怒哀乐，从而形成每个孩子不同的性格特征，而我们往往忽略了这一成长规律，一味在技能上提高孩子的达标指数，却对孩子心理上的关注远远不够，也就导致了儿童焦虑情绪这一社会新生现象。



面对这些问题，家长往往措手不及，不懂如何同自己的孩子交流。不少家庭存在沟通障碍，开口就吵架，导致孩子越来越孤僻，甚至部分家长面对孩子教育问题，越来越恐慌。蔡老师的这本《儿童焦虑心理学》，针对这些社会问题做了深入剖析，欲求解决，先要了解。本书所讲述的儿童心理疏导，能够帮助家长学会正确的亲子教育和沟通方式。从专业角度着眼去了解孩子，帮助孩子做好心理疏导，这是本书带给我们的社会价值，是家长应该要学习的心理课程。

中国报道·双创中国副主编 赵伟伟

■ 推荐序二 ■

当前家长最困惑的两个问题：一是现在的孩子们怎么了？他们为什么屡屡做出种种让家长不理解的行为？二是作为家长和成人，我们应该怎么做？

如果你对这两个问题深有同感或者备感焦虑，蔡仲淮博士的《儿童焦虑心理学》则为我们提供了答案。

作者基于多年的心理学研究成果，并以一种人文的、关切的、温暖的视角为我们展现了孩子们内心的种种焦虑、压力和相应的解决方案。或许孩子们不止一次在家长面前发出求助信号，家长们却因为不了解而忽略了，或因为过于相信自己的假设而没有正确的处理，或因为没有方法而束手无策……不过没有关系，当你翻这本书，相信会带来不一样的改变，奇迹已经在发生。

北京师范大学心理健康与教育研究所研究员 吴洪健

推荐序三

从童年乐土到成人世界，没有一条路是相同的

一年前，随着两声“哇”的啼哭，两个小生命向这世界宣告了他们的来临。而我，也多了一个“宝妈”的身份。

当父母这件事情，没人教，没有培训班，只能靠自己在实践中慢慢摸索，而做得是否合格，短时间内也无法得出结论。

从面对孩子深夜啼哭的茫然无措，到换尿布时的手忙脚乱；从宝宝第一次生病去医院的紧张不安，到第一次做辅食的小心期待……在一次次的彻夜守护中，在每一次的拥抱安抚中，我们完成了父母身份的认证，更深切体验到了肩负的责任。

我在一路“升级打怪”，孩子在飞速长大，而生活中面对的挑战也越来越多。我们可能看了很多育儿书、关注很多公众号、参加很多早教班，但在真正的养育孩子的过程中，我们还是会困扰：他们在哭、他们在叫、他们在笑，他们的小脑袋里到底在想什么？他们也会焦虑吗？他们为什么会焦虑呢？他们故意不配合、他们出现情绪对抗，那些科学养育方法为什么对我的孩子起不了作用呢？即使是双胞胎，面对同样一件事，反应也可能截然不同，到底怎么做是正确的呢？

不久前的某一天，我抱着孩子在回家的路上，看着霓虹闪耀的城市夜景有些恍惚。在那个瞬间，我突然意识到这两个小生命，已经是这个世界的一分子了，他们也是独立的个体。他们会长大，马上会走会跑，



上学交友结婚……在这之后的生命历程中，他们终将渐渐独立，离我而去。我给他们生命中留下的会是怎样的印记呢？

成为父母的这个过程，也是人生观价值观不断重塑的过程。养育孩子，不仅仅是学习一点育儿知识，更需要我们用全部身心去陪伴，去和孩子进行心灵的联结。每一个孩子都是独立的个体，都会有自己独特的情绪体验。身为父母的我们，要不断成长，用心体会，深入了解孩子的内心。

教育非他，乃心灵转向。

蔡老师的这本书，不仅教会家长识别孩子的焦虑情况，更是教会家长学习如何控制焦虑的知识，帮助孩子改变对焦虑的认知，帮助我们更好地成长，建立起与孩子间心与心的沟通。

“作为父母，我们最大的奖赏不是孩子的成绩或奖杯，甚至不是他们的毕业典礼或者婚礼，而是与孩子在一起时那种分分钟的喜悦，以及孩子与你在一起时那种分分钟的喜悦。”

从童年乐土到成人世界，没有一条路是相同的。唯愿我们的爱与陪伴，能让孩子有勇气走通未来的每一条路。

中国移动咪咕媒体 曹慧华

目 录

- 第1章 焦虑出没，你的孩子中招了吗 || 001
- 有很多孩子都有焦虑症 || 002
 - 如何判断焦虑的发生 || 004
 - 平衡学习与玩耍，让身心健康成长 || 006
 - 主宰情绪，才能战胜焦虑 || 009
 - 改变思维模式，有效减轻焦虑 || 010
- 第2章 探寻原因，是什么引发了儿童的焦虑 || 015
- 哪些感受会引起焦虑 || 016
 - 焦虑到底从何而来 || 017
 - 面对紧张引起的焦虑 || 019
 - 了解身体，远离焦虑 || 021
 - 拥有积极的想法，让自己收获快乐 || 023
 - 不能改变外界，那就改变自己 || 025
 - 寻求内心的宁静 || 027
- 第3章 留意孩子的情绪，及时缓解孩子的焦虑感 || 031
- 了解儿童情绪的特点 || 032
 - 男孩女孩情绪表达有差异 || 034



- 哪些因素会影响孩子的情绪 || 036
- 孩子也有情绪周期 || 038
- 消除情绪地雷，才能保持好情绪 || 039
- 父母有好情绪，孩子才更快乐 || 041

第4章 儿童恐惧症，孩子的恐惧从何而来 || 045

- 如何赶走孩子内心的恐惧 || 046
- 儿童恐惧症有什么表现呢 || 048
- 分离恐惧发生的原因 || 050
- 孩子为何害怕小动物 || 053
- 孩子为何恐惧开学 || 054
- 面对陌生的人、事引起的恐惧 || 056

第5章 儿童强迫症，追求完美的孩子焦虑多 || 061

- 强迫症的各种表现 || 062
- 有的时候，仪式感是必需的 || 064
- 强迫症对于生活的负面影响 || 066
- 帮助孩子战胜强迫症 || 067
- 父母也要战胜强迫症 || 069
- 直接面对，不逃避、不畏缩 || 071

第6章 孩子太黏人，可能是分离焦虑的表现 || 075

- 帮助孩子战胜分离焦虑 || 076



从小不黏人，长大更独立 || 078

消除内心的恐慌 || 080

独立的孩子更强大 || 082

父母也有分离焦虑 || 084

科学断奶，给予孩子安全感 || 086

第7章 广泛性焦虑，太紧张的生活让孩子更易焦虑 || 091

如何面对无处不在的焦虑 || 092

不要总是草木皆兵 || 094

广泛性焦虑症的概念 || 096

为何会有广泛性焦虑呢 || 098

如何战胜广泛性焦虑 || 100

克服杞人忧天的心理 || 102

改变广泛性焦虑的思维方式 || 104

第8章 儿童睡眠焦虑，失眠并不是成人的专属 || 107

孩子为何害怕黑夜 || 108

帮助孩子摆脱噩梦 || 110

如何缓解睡眠焦虑 || 112

让孩子形成良好的睡眠方式 || 114

让故事陪伴孩子快乐入睡 || 116

孩子的睡眠焦虑有哪些具体表现 || 118



第9章 郁郁寡欢的孩子，可能是患上了儿童抑郁症 || 121

孩子也会患上抑郁症 || 122

了解孩子抑郁的表现 || 124

不要当着孩子的面说郁闷 || 126

多接触阳光，忧郁就会被驱散 || 128

帮助孩子缓解和消除压力 || 130

父母离异带给孩子的伤害很大 || 132

第10章 胆怯和害羞的孩子，儿童也会有社交恐惧症 || 137

孩子胆小未必都是先天决定的 || 138

孩子为何会害羞呢 || 140

不要把孩子吓成“胆小鬼” || 142

面对被欺负，如何帮助孩子 || 144

孩子说话为何像蚊子哼哼 || 146

胆小的孩子不敢结交朋友 || 148

第11章 厌学情绪和考试焦虑，给孩子的心灵松松绑 || 151

孩子为何不喜欢上学 || 152

幼儿园的孩子也会厌学 || 154

学霸难道就一定喜欢学习吗 || 155

帮助孩子调整心理状态 || 157

被过度保护的孩子，不喜欢学校 || 158

引导孩子处理好人际关系 || 160



孩子患上了考试焦虑症怎么办 || 161

第12章 理解孩子的悲伤哭泣，帮助孩子摆脱创伤后应激障碍 || 165

每个人都会悲伤 || 166

哭吧哭吧，不是罪 || 168

如何安抚孩子受伤的心灵 || 170

当孩子失去心爱的东西 || 172

不幸的婚姻造就悲伤的孩子 || 173

找到悲伤的合理宣泄渠道 || 175

第13章 帮助孩子做勇敢的自己，让孩子拥有不焦虑的生活 || 181

接受焦虑，才能处理好焦虑 || 182

专注的孩子更快乐 || 184

做最坏的打算，向着最好的方向努力 || 186

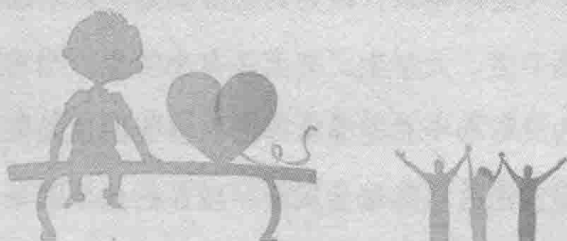
帮助孩子控制愤怒的情绪 || 188

引导孩子结交更多朋友 || 190

参考文献 || 193

第1章

焦虑出没，你的孩子中招了吗



在我们国家，15岁到35岁的群体死亡原因的比例中，自杀占据首位。看到这样的统计结果，我们不免感到心痛，15岁到35岁的青春年华不正是人的一生的最美好的时光吗？为何有那么多人选择以自杀的方式结束生命呢？难道他们不珍惜活着的感受吗？然而引起自杀的首要原因就是焦虑。遗憾的是，现实生活中，大多数父母都觉得自己给了孩子最好的生活，丝毫没有意识到孩子正在被焦虑困扰，父母自身也正在被焦虑困扰。在孩子们都爱看的动画片《熊出没》中，有一句话“熊出没，请注意”，这里我们也要说，“焦虑出没，请注意”。

有很多孩子都有焦虑症

近些年来，因为焦虑症而走上自杀道路的孩子很多，其中有初中生、高中生、大学生，甚至还有小学生。当看到一则则孩子自杀的新闻时，作为父母心中总是非常疼痛：孩子们这是怎么了，为何会选择这样一条绝路呢？还有些父母会质疑：现在的孩子就是心理承受能力太差，打不得骂不得，和他们说话都要加倍小心，哪里像我们小时候啊，就算是被父母打得皮开肉绽，也很快就会忘记，照样该玩就玩，该乐呵就乐呵。的确，父母小时候虽然被他们的父母以简单粗暴的方式对待，但是背着一个妈妈亲手缝制的小书包，里面只装着几本书和一个文具盒，放学了就可以轻松地出去玩。而如今的孩子呢，从很小的时候就开始报各种补习班、培训班，他们不但失去了无忧无虑的童年，而且还要背负学习的沉重压力，尤其是很多父母望子成龙、望女成凤，无形中就会把压力转嫁到孩子身上，这些都是导致孩子不堪重负的原因。从这个角度来说，孩子的相当一部分焦虑都来自父母。

遗憾的是，绝大多数父母对孩子的焦虑不以为然，甚至根本没有意识到孩子会受到焦虑的困扰。父母不知道孩子因为焦虑深受其害，也不知道焦虑给孩子带来了多大的伤害和痛苦。当焦虑达到一定程度时，孩子就会被抑郁症困扰，甚至因为抑郁情绪袭击，而导致内心惶惑不安，甚至想到以自杀的方式结束生命。从身体机制角度而言，焦虑就像是孩子身体上的



报警系统，时常会给孩子拉响假的警报，偶尔也会给孩子拉响真的警报。这样的警报会让孩子感到困扰，父母如果不能关注到孩子的焦虑，就会对此无知无觉。为此，父母一定要给予孩子更好的帮助和照顾，也要多多关注孩子的心理状态和情绪变化。

在传统的育儿观念中，很多父母误以为只要满足孩子的吃喝拉撒就可以了，实际上孩子的成长是一个很复杂的过程，最重要的是父母要有意识地关注到孩子的情绪和心理状态。只要父母和孩子齐心协力，就可以缓解和减轻焦虑，就可以战胜焦虑。

说起来可能会让人觉得难以置信，焦虑很大程度上取决于家族遗传，所以作为父母，如果你正在被焦虑困扰，或者发现孩子有焦虑的苗头，不妨询问一下身边的亲人，看看他们是否也曾经感到焦虑，当然也可以问问他们在焦虑来袭的时候是如何战胜焦虑的。这样才能缓解焦虑，也才能有效地战胜焦虑。

容易焦虑的人，面对生活中哪怕是很小的事情，也会产生情绪波动。而面对同样的事情，那些不容易受到焦虑困扰的人，则很容易一笑而过，完全不把那些小事情放在心上。偏偏这样的洒脱和从容，是焦虑的人很难拥有的。

其实，人的心就像是一个容器，当背景变得宏大，那些不值一提的小事情就不会被牢牢记住，让人耿耿于怀；反之，当背景变得很小，则哪怕是芝麻大的小事情，也会被放大。所以父母和孩子要想战胜焦虑，就要把自己内心的背景放大，这样才能真正战胜焦虑，让自己的内心海阔天空、辽阔高远。



如何判断焦虑的发生

趋利避害是人的本能，没有人愿意被焦虑困扰。不管是父母还是孩子，当感受到焦虑情绪发生的时候，就会本能地逃避和抗拒焦虑情绪，恨不得离焦虑情绪远远的。但实际上，这样的抗拒和逃避不但不能让我们远离焦虑情绪和消除焦虑情绪，反而会使我们更加深受焦虑情绪的困扰。

很多人对于焦虑的理解很狭隘，觉得焦虑只是一种情绪，它只会影响人的情绪和心理状态，然而实际上焦虑情绪还会导致人身体不适。当人在感受到身体不适的时候，情不自禁就想缓解不适，让自己变得舒服一些。凡事亡羊补牢都不如未雨绸缪，要想避免因为焦虑而引起身体上的不适，最重要的就是先缓解情绪，避免焦虑的出现。当然，生活不如意十之八九，每个人的人生都不可能是一帆风顺、顺遂如意的，为此，在日常生活中，我们必须更加懂得生命的珍贵，让生活变得更加绚烂多彩，充实且有意义。尤其对于青春期的孩子而言，躁动的青春期，孩子的身体和心理都因急速成长而发生各种变化，为此逃避是不可取的。举个最简单的例子，如果孩子因为考试成绩而焦虑，难道他们就要避免考试吗？如果他们因为早恋而焦虑，难道他们就可以挥剑斩情丝，一下子就能从青涩爱情的迷惘和困惑中摆脱出来吗？当然不能。既然不能避免这些问题的发生，孩子们就要做到理性面对，唯有如此，他们才能缓解自身的焦虑情绪，也才能全力以赴地做最好的自己，这才是最重要的。

逃避的方式还会给孩子带来罪恶感和愧疚感。例如，他们会因为逃避而觉得内心虚弱，而在逃避之后，虽然短暂摆脱了负面情绪，但是要不了多久他们又会坠入焦虑的深渊，无法自拔。正如成功学大师卡耐基所说的，“你所担心的事情99%都不会发生”，或者说即使发生，也不会像你所