

目 录

| | |
|----|---|
| 前言 | 1 |
|----|---|

第一部分

认知篇

| | |
|---------------------|----|
| 第一章 认识焦虑 | 6 |
| 第二章 怎样才能帮助孩子? | 10 |
| 第三章 孩子常见的焦虑问题 | 14 |
| 第四章 孩子的恐惧和担忧是如何形成的? | 25 |
| 第五章 是什么让孩子一直恐惧和担忧? | 34 |

第二部分

行动篇

| | |
|-----------------------|-----|
| 第六章 迈出第一步 | 48 |
| 第七章 步骤 1: 你的目标是什么? | 57 |
| 第八章 步骤 2: 孩子需要学习什么? | 71 |
| 第九章 步骤 3: 鼓励孩子独立和勇敢尝试 | 85 |
| 第十章 步骤 4: 循序渐进地克服焦虑 | 103 |

| | |
|-----------------------|-----|
| 第十一章 步骤 5：学习解决问题 | 126 |
| 第十二章 补充策略 1：克服过度担忧 | 142 |
| 第十三章 补充策略 2：管理焦虑的身体症状 | 153 |
| 第十四章 补充策略 3：管理你自己的焦虑 | 159 |
| 第十五章 坚持就是胜利 | 171 |

第三部分

特殊需求

| | |
|-----------------------|-----|
| 第十六章 对 5 岁或更小的孩子使用本书 | 182 |
| 第十七章 对 12 岁或更大的孩子使用本书 | 189 |
| 第十八章 睡眠问题 | 196 |
| 第十九章 克服乱发脾气行为 | 208 |
| 第二十章 上学困难 | 214 |
| | |
| 教师指南 | 225 |
| | |
| 致谢 | 232 |
| 主要参考文献 | 233 |

前 言

恐惧、担忧乃至焦虑是每个人时不时都会遇到的经历，但在某些情况下，它们会持续存在并干扰我们的生活。对孩子来说，这可能会给他们的家庭、学校或友谊带来问题。许多孩子都有焦虑的情况，然而，父母和照顾者往往很难知道怎样做才是最好的。你的直觉可能告诉你这样做，互联网上又有别的说法，身边的人还可能给出完全不同的建议，例如：“不用管”“让他面对恐惧”“别向恐惧屈服”“不要让他心烦”。父母可能会感到困惑，产生自我怀疑。但请不必担心，在帮助孩子克服焦虑问题方面，父母可以做得很好。

在这本书中，我们的目标是基于最新的相关研究以及与数百个家庭合作的临床经验，给出一种简单明了、循序渐进的方法，帮助父母处理孩子的焦虑。我们遵循的方法基于认知行为疗法（CBT）的原则，且已经经过了研究检验，被证明是克服儿童焦虑问题的“黄金方法”（或最推荐的方法）。

许多父母对孩子的焦虑问题都感到非常内疚。在临床工作中，经常有父母问我们，是不是他们以某种方式造成了孩子的焦虑问题，或使问题变得更糟了。对此，我们想事先说明，焦虑问题

很少是由单一事件引起的，有许多不同的因素会导致孩子产生焦虑，这一点我们将在本书第一部分进行讨论。值得注意的是，在帮助孩子克服困难时，父母其实处于非常有利的地位。

我们是谁？

我们都是临床心理学家，工作对象是儿童及其家庭。我们从2004年开始合作，当时，我们在雷丁大学开设了一个儿童焦虑专科门诊，将大学人员的研究专长与国民医疗保健体系医生的临床知识相结合。凯茜如今仍在雷丁大学工作，是发展临床心理学教授，管理雷丁大学儿童和青少年焦虑与抑郁研究机构和门诊。露西现在就职于一家私人诊所，也为一系列专业人员提供儿童焦虑治疗的培训和督导。在临床工作中，我们经常通过父母来帮助孩子。通过帮助父母培养他们自己和孩子的技能与信心，可以给孩子带来很好的结果。

本书为谁而写？

本书的读者对象是有焦虑问题的孩子的父母或照顾者。如果孩子的照顾者不止一个人，而每个人都能阅读本书并一起帮助孩子，那当然是最好的。做到这一点并不容易，如果这不可能实现，也不会妨碍成功，所以请不要放弃。

这本书为5—12岁儿童的父母而写，最后也特别增加了额外的章节，以供年纪更小（5岁或更小）或更大（12岁或更大）的父母阅读。我们的方法可用于有一系列焦虑问题的孩子——这些问题可能包括害怕社交场合，害怕与照顾者分离，害怕特定事物

(如狗或蜘蛛)，或者更普遍的对发生坏事的担忧。

有两种类似的情况需要加以注意：一种是儿童在经历创伤事件后出现焦虑和其他症状（这可能反映出创伤后压力），另一种是儿童经历一些不想要的和侵入性的想法，驱使他们反复做特定的事情（这可能是强迫障碍的表现）。虽然本书中的一些原则可能对这些情况有用，但书中方法并非为解决这类困难而开发，也没有经过研究检验。所以，如果你担心孩子正在经历这些问题，我们鼓励你联系全科医生，以获得更有针对性的帮助。我们还经常被问到书中的方法对患有自闭症谱系障碍的儿童是否有用。同样，虽然有些原则可能是有用的，但我们没有在自闭症儿童身上检验效果，所以如果有需要，我们同样鼓励你寻求额外的帮助。

本书有哪些内容？

本书分为三个部分。在第一部分中，我们将向你介绍何为焦虑，包括焦虑的典型表现，它是如何发展的，以及我们在本书中所采取的方法背后的理由。在第二部分中，我们将通过循序渐进的方法来支持你帮助孩子克服焦虑。在第三部分中，我们讨论了一些可能与部分（但不是所有）读者有关的具体问题：如何对5岁或更小的儿童使用本书，如何对12岁或更大的儿童使用本书，睡眠问题，暴躁行为，上学困难。最后还有一份简短的指南，你可以将其复制，交给教师或其他学校员工使用，这有助于他们理解和支持你所采取的方法。

我们将指导你发现孩子可能已经陷入的模式或恶性循环，并分享打破这些循环或防止其发生的技巧和策略。在这个过程中，

你会读到其他父母与焦虑的孩子共处的经验，以及他们是如何帮助孩子克服恐惧和担忧的。这些故事都是基于我们曾经合作过的真实家庭，为了保护个人隐私，我们对所涉人员的名字和事件的细节做了更改。

通过分享信息、策略和其他人的经验，我们的目标是让你和孩子重新掌控自己的生活。

祝愿你们为实现这一目标所做的一切顺利无阻。

第一部分

—

认知篇

第一章

认识焦虑

你可能很想跳过这一部分，直接进入实战环节，但我们强烈建议你在阅读第二部分之前，花些时间通读前五个简短的章节。原因主要有三。首先，第一章、第二章和第三章描述了儿童的焦虑问题。通过阅读这几章，你可以确定这本书是否适合自己，它关注的是不是你想与孩子共同解决的问题。

其次，第四章和第五章解释了孩子的焦虑是如何形成的，以及是什么让这些问题持续存在。这两章所提供的信息为你在第二部分实战中要做的许多工作提供了理论依据，当你清楚地了解为什么要这样做，便会更容易地把这些策略落实到位，并鼓励自己在困难的时候坚持下去。

最后，在这一部分，我们还介绍了四个孩子的情况：萨拉（10岁）、莱拉（11岁）、本（9岁）、穆罕默德（7岁）。这些孩子都经历过恐惧和担忧，你将听到他们遭遇的一些背景，然后在下一部分中看到他们的父母如何帮助他们克服这些困难。

当我们说恐惧、担忧和焦虑时，我们在说什么？

无论是孩子还是成年人，我们每个人都会时不时地经历恐惧、担忧和焦虑。恐惧、担忧和焦虑的共同点是，它们都包含了对将要发生的坏事的担忧，身体做出的特定反应，以及特定的行为方式。

焦虑的思维和预期

当人们变得焦虑时，通常会担心有不好的事将要发生。此时，人们的思维往往集中于潜在的威胁以及如何逃离，很难去想其他事情。当一个人处于危险之中时，这显然是一种有用的状态。例如，如果你的孩子即将踏入马路，你需要专注于让他避开迎面而来的车辆，而不是想些别的，比如在商店购买什么或晚餐吃什么。

身体上的变化

当我们经历恐惧、担忧和焦虑时，身体会以多种方式做出反应，包括呼吸加快、心跳加速、肌肉紧张和出汗等。所有这些身体信号都表明，我们已经做好行动的准备，能够迅速做出反应。例如，在上面的例子中，在孩子受到伤害之前迅速把他拉开。

焦虑的行为

我们对恐惧或担忧的反应方式，通常被归类为“战斗”“逃跑”，或“寻求安全”：我们要么对抗威胁，要么尽快逃离（逃跑），或者做其他可以保证自身安全的事。

面临直接威胁时，这些当然是最有效的反应方式，对我们的生存至关重要。但是，当没有客观的危险时，这些想法、感觉和行为就会制造困难，妨碍日常生活。

如何知道孩子是否焦虑过度？

我们在应对焦虑时所经历的变化在短期内是有帮助的，但如果实际危险过去后，这些反应仍继续存在，或者危险其实从未出现过，就会出现心理问题。焦虑过度时，思维会被对灾难的恐惧支配：孩子可能总是担忧发生最坏的情况，并对自己应对挑战缺乏信心。身体上的变化也会让孩子感到非常不舒服，极度焦虑的孩子经常会抱怨肚子疼、头痛或肌肉酸痛。

最后，当焦虑持续存在时，孩子不仅会因为经常“紧张”而精疲力竭，试图维持安全的行为还会导致他们错过自己本来喜欢做的事情。如果恐惧和担忧妨碍了孩子享受生活，或者妨碍了他们做同龄人在做的事情，那么帮助他们克服这些困难就显得很重要了。

一定程度的恐惧和担忧是正常和健康的，因此本书的目的不是帮助你让孩子从不担心或从不害怕任何事情。相反，我们希望协助你帮助孩子控制他们的恐惧和担忧，这样它们就不会妨碍孩子最大限度地享受生活。有焦虑问题的孩子在接受适当的治疗时，通常都会得到很好的帮助。

本书提供了很多信息，但中心思想很简单：焦虑问题在孩子当中普遍存在，它们会干扰孩子的生活，但也是可以被克服的。

本章要点

- ※ 焦虑是一种每个人都会偶尔经历的正常情绪。
- ※ 担忧情绪、身体变化和特定行为是焦虑的信号。
- ※ 一定程度的焦虑是正常的，焦虑过度则可能会干扰孩子的正常生活，本书的方法可以帮助克服这一问题。

第二章

怎样才能帮助孩子？

为了帮助孩子，过去你可能已经尝试过许多方法，也从很多人那里得到了不同的建议。你也许觉得自己已经尝试了所有能做的事，不知道还能做些什么。别担心，这些情况在家长当中非常普遍。但我们仍鼓励你坚持陪孩子一起克服焦虑，原因如下：

- 如果父母能够帮助孩子克服困难，孩子就不用预约学校或诊所的专业人员，也就不必错过很多原本可以参加的活动。
- 父母往往比治疗师更能将策略落实到位，并在孩子的日常生活中创造新的学习机会。
- 父母往往比孩子更有动力做出改变，因为孩子更关注短期的痛苦，而父母更关注长期的收益。
- 父母有时可以在整个家庭中落实这些策略，这可能会帮助到家庭中的其他孩子（有时甚至是成人）。
- 在接下来的几个月或几年里，父母更有可能记住那些对他

们有帮助的东西，如果将来问题再次出现，他们就能很好地使用这些策略。

- 父母通常是那些不得不在日常生活中处理孩子困难的人，这可能会给他们带来巨大的压力。很多父母告诉我们，他们希望有一些策略来告诉自己要做什么。

综上，我们相信父母在帮助孩子克服焦虑方面处于有利和独特的地位。本书的目的就是帮助你熟练和自信地完成这项任务。

书中的方法有效吗？

近年来，有一些专门针对儿童焦虑症治疗方法的研究。父母在帮助孩子克服焦虑时会得到一些方法上的支持，治疗师则不用直接跟孩子见面。研究中，5—12岁孩子的父母通常会得到一本指导用书，在治疗师的支持下将书中的策略落实到位。通常，治疗师会帮助父母在繁忙的生活中专注地使用这些策略，也会提供一些机会帮助父母练习特定的策略或解决出现的困难。

这些研究表明，本书提供的治疗方法是有效的。在某些情况下，它与更密集的以家庭为中心的治疗一样有效。而在家庭治疗中，孩子和家长需要定期与治疗师会谈。如果你想更多地了解这些研究，可以参阅我们在本书参考文献部分提供的相关信息。

如果它不起作用怎么办？

我们的经验表明，和孩子一起使用这本书两个月左右，就可以取得巨大的进步。有时最初的改善可能会出现得比较迟，要过几个月之后才会发生。所以，如果你没有马上看到变化，请不要放弃。

如果读完这本书后，你觉得自己还需要更多的支持，我们强烈建议你向医生或学校寻求帮助。他们会为你推荐一些当地的服务机构，这些机构可以支持你应用本书中的原则，或者根据孩子所经历的困难提供其他方法。

另外，父母可能出于许多原因不愿意为孩子寻求帮助，例如：

- 他们可能觉得自己会在某些方面受到评判。
- 他们认为自己应该能够处理好家中的困难。
- 他们认为处理这类问题不是医生的工作。

这些困难其实是很常见的，很多不同背景的家庭都会遇到。请放心，我们有行之有效的治疗方法。医生们经常会碰到有这些困难的孩子，并且能够帮助你获得支持。因此，如果你有担忧，请一定要寻求帮助。

本章要点

※ 你在帮助孩子克服焦虑方面处于有利的地位。

※ 我们的研究表明，通过父母来帮助孩子是有效的。

※ 如果你需要额外的帮助，可以向医生或学校寻求支持。

第三章

孩子常见的焦虑问题

每个孩子都会以不同的方式经历焦虑问题，使用这本书时，清楚地了解孩子的独特经历是很重要的。与我们一起努力的每个家庭都有我们未曾听说过的经历，却也与其他家庭有很多共同之处。第一章已经描述了焦虑的思维、行为和身体症状的基本模式，不过我们也可以根据更具体的特征或症状，将某些类型的焦虑问题分门别类。

这些焦虑问题被贴上不同类型的标签，称之为“诊断”。孩子最常见的焦虑问题类型是：特定恐惧症、社交焦虑症、广泛性焦虑症和分离焦虑症。这些不同类型的困难常常相伴而生。事实上，在平常的工作中，很少看到一个孩子只有其中一种类型的焦虑。我们将在下文中描述这些类型的含义。

特定恐惧症

特定恐惧症是指对某一物体、地点或情境产生异常的恐惧。这是一种过度的害怕，当孩子面对害怕的物体（地点或情境）时，会出现极度不适的情况或回避行为。在日常生活中，恐惧是相当常见的，例如，很多人都害怕蛇或蜜蜂，这是一种正常反应。但是，如果孩子的恐惧严重干扰了他们的生活，例如，在学校、家庭或与他人社交时造成问题，或者妨碍他们去做想做的事，那么毫无疑问，这个孩子最好接受帮助，以克服这种恐惧。我们在孩子身上看到的常见恐惧包括害怕狗、高处、注射等。

萨拉（10岁）

萨拉一直不喜欢蜘蛛。她在刚学会走路时，有过一次变得歇斯底里的经历。当时她看到地毯上有一点儿绒毛，看起来有点儿像蜘蛛。从那时起，如果我们在房间里遇到蜘蛛，她总要离得远远的。这不是什么大问题，但是随着时间的推移，情况似乎变得更糟了。

现在我们发现，萨拉不愿意去某些地方，因为她认为在那里很可能会看到蜘蛛。例如，她的爷爷要住院一个月，那段时间他的公寓没人住，在他回家之前，我们要过去把它打扫一下。我们真的不应该带着萨拉，因为毫不意外，没过多久我们就遇到了一只蜘蛛。萨拉非常生气，我们还没来得及做点儿什么，她就已经跑出门了。从那以后，她就拒绝再去爷爷家，总是得让爷爷来看望我们，这对老人家来说很不公平。