

# 焦慮的孩子



[焦慮的孩子 下载链接1](#)

著者:保羅. 福克斯曼, 譯／郭妙芳

出版者:阿布拉

出版时间:20050105

装帧:

isbn:9789572957424

◎你或你的孩子是否具有下列的焦慮人格特質?

過度發展的責任感

完美主義

不合理的期望

對於他人的批評或拒絕過度敏感

強烈的控制需求

無法放鬆

想要取悅他人

無法明確表達自己的想法

常常擔心

有太多「應該」

「不是成功，就是失敗」的想法

◎你知道焦慮是由哪三種要素構成的嗎？

生理敏感

焦慮人格特質

壓力你知道你或你們的家庭可能成為孩子焦慮的根源嗎？

你知道如何辨別孩子焦慮的早期警訊，並提供協助和治療嗎？嚴重的焦慮影響深遠，因為它會讓孩子變得不健康，同時也會減緩孩子在智力、情緒和社會方面的發展。許多有學習障礙的孩子都有焦慮的問題，而且許多有行為問題的兒童和青少年也都受到壓力和焦慮的影響。如果沒有適當的協助，等到這些兒童和青少年長大以後，就會變成有健康問題的焦慮成人。

這本書能幫上什麼忙呢？

福克斯曼博士以自身的焦慮經驗和專業治療焦慮的經驗，與你分享有關焦慮的完整指南，裡面不僅有給父母的具體建議——認識焦慮及預防和治療，附錄也有學校老師可以參考的具體作法，甚至還有一章是專為年輕孩子所寫的，年紀大一點的孩子可以自己閱讀，而年紀小一點的孩子則可以請爸爸媽媽念給他們聽。如果早一點察覺和治療可以減輕孩子的焦慮，並讓他們更有自信、更樂觀、更快樂，那他們為什麼要等那麼久呢？

作者介绍：

保羅·福克斯曼 (Paul Foxman)

心理醫師，同時為美國佛蒙特州柏林頓焦慮症中心的負責人。著有《與恐懼共舞》 (Dancing with Fear)，並協助撰寫《戰勝恐慌和焦慮症》 (Conquering Panic and Anxiety Disorders)。他希望孩子們都能有安全感，並能在不會害怕、沒有焦慮的環境下成長。

目录：

[焦慮的孩子\\_下载链接1](#)

标签

儿童教育

## 评论

[焦虑的孩子 下载链接1](#)

## 书评

[焦虑的孩子 下载链接1](#)