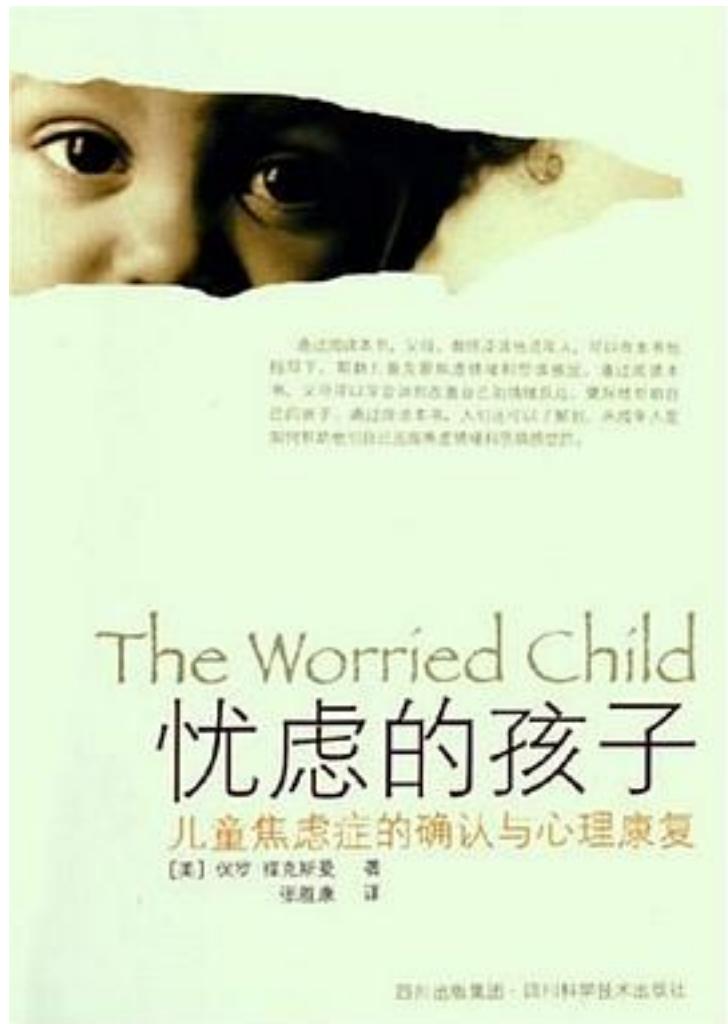


# 忧虑的孩子



[忧虑的孩子\\_下载链接1](#)

著者:保罗·福克斯曼

出版者:

出版时间:2005-6

装帧:

isbn:9787536457294

焦虑是最普遍的心理疾患和情绪疾患，它在人的童年时代生根、发芽。焦虑既可能导致

儿童的睡眠障碍、肠胃不适，又可能导致儿童逃学、学习困难、社交困难及其他许多问题。

保罗·福克斯曼博士以其30多年的焦虑症治疗经验及其童年时期患焦虑症的个人经历，撰写了这本表述清楚，资料详实、能给人以深刻感受的著作。该书第一部分讨论了儿童正常焦虑情绪、非正常焦虑情绪及患焦虑症的未成年人的人格特征。第二部分讲述了导致儿童焦虑心理的家庭因素、学校因素和社会因素，其中部分章节还讨论了恐怖主义行径、战争及大众媒体等对儿童焦虑心理形成的影响。第三部分介绍了儿童焦虑症的治疗方法，主要包括心理治疗方法、药物治疗方法及其他一些辅助治疗手段。

你想知道……

焦虑症在不同年龄段的表现形式吗？

如何加强亲子关系，强化未成年人的安全感受，降低他们的焦虑心理？

如何有效地同未成年人沟通，有效地约束未成年人而又不至于引发他们的焦虑心理吗？

如何消除电影、电视、互联网、电子游戏对未成年人的影响吗？

同未成年人讨论毒品、酒精、性的最佳方法吗？

本书可以回答这些问题。此外，本书还为父母提出了许多具体建议和指导原则。在附录中，还为教师及学校管理人员提出了许多改进思路和方法。在本书中还有一章专门同青年人讨论应该如何帮助自己努力减少自身的焦虑情绪。

作者介绍：

目录：

[忧虑的孩子](#) [下载链接1](#)

标签

儿童心理学

心理学

自助

强迫症

Y

## 评论

与其说我用一个半小时读过这本书，不如说我用这些时间来判断这本书值不值得读，结论是不值得：第一，对焦虑成因分析和给家长的建议，大多都是建立在“教养假设”之上的，要说错也没错，不过没什么建设性，太老生常谈了。第二，作为一本工具书，给出的治疗建议又太泛泛，什么都说了一句，什么也没说透。

---

[忧虑的孩子](#) [下载链接1](#)

## 书评

---

[忧虑的孩子](#) [下载链接1](#)