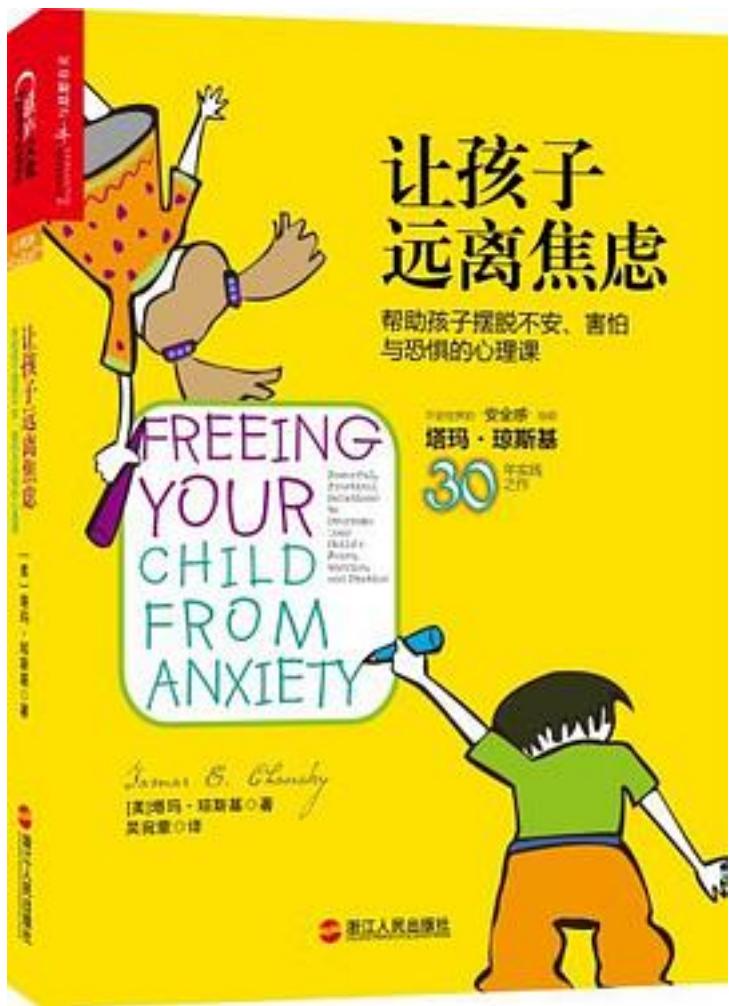


让孩子远离焦虑



[让孩子远离焦虑_下载链接1](#)

著者:塔玛·琼斯基

出版者:浙江人民出版社

出版时间:2014-3-1

装帧:平装

isbn:9787213059322

童年应该是快乐和无忧无虑的时光，但今天，越来越多的孩子表现出焦虑症状，从尿床

、黏人、频繁肚子痛，到做噩梦，甚至拒绝去学校。

著名焦虑问题治疗专家塔玛·琼斯基针对儿童焦虑问题的实践之作，谈及5大焦虑类型、6大焦虑管理步骤，大量儿童焦虑问题真实案例。通过这本书，家长将会了解焦虑的各种表现、它的作用原理以及逐步降低焦虑的方法。当家长学会了焦虑形成的原理以及相应的解决方法，他们就不会感觉束手无策，不会被孩子们铺天盖地袭来的恐惧和焦虑所淹没。

教会儿童应对恐惧和焦虑是刻不容缓的事，这些技巧与数学知识、阅读技能和骑车技术一样，都需要掌握。就好比交给孩子一部关于情绪的操控手册。这才是给予孩子的最好的礼物。

作者介绍：

塔玛·琼斯基

美国著名的临床精神医学博士、情绪研究专家、临床心理学大师。她是美国心理协会和宾夕法尼亚行为治疗协会的会员。

1999年，她在宾夕法尼亚州创立了美国“儿童强迫症和焦虑问题研究中心”，后来扩大关注范围，更名为儿童与成人强迫症和焦虑问题研究中心。塔玛·琼斯基全部职业生涯致力于帮助儿童、青少年和成年人“让心灵成为更安全的地方”。

她是深受美国主流媒体欢迎的儿童心理专家，经常登上《福布斯》、《纽约时报》、《父母世界Parents》、美国国家公共广播电台等大众媒体，她还在《赫芬顿邮报》和《今日心理学》杂志开设专栏，帮助人们更乐观地生活。

2004年，她创立了教育网站www.worrywisekids.org，同父母和老师们一起，帮助焦虑的孩子。

目录：引言

独自焦虑的孩子

第一部分 焦虑的背后：焦虑的形成与应对机制 9

第1章

理解孩子的焦虑：儿童焦虑与恐惧的成因 11

危险！焦虑儿童的思维方式

恐惧！焦虑和痛苦的根源

哪些孩子会焦虑

第2章

你的孩子焦虑吗：儿童焦虑的信号 23

焦虑出没！危险信号与判断标准

五种焦虑！从分离焦虑到恐惧症

第3章

你该怎么办：应对焦虑的求助选项 35

求助！儿童心理学家的建议

选择！认知行为疗法与药物

第4章

认识焦虑的大脑：应对焦虑的自助选项 45

焦虑的想法决定焦虑的行为

训练儿童的大脑！寻找想法岔路口

发现焦虑的六堂课

第5章

焦虑管理计划：帮助孩子应对焦虑的方法 65

第一步：理解孩子的感觉

第二步：给焦虑大脑重贴标签

第三步：启用第二反应

第四步：关掉身体的警报

第五步：让孩子自己做主

第六步：鼓励

第二部分 直面焦虑：从害怕、担心到严重的焦虑 79

第6章 无法放松的孩子：从日常焦虑到广泛性焦虑症 83

并不是每个警钟都是为你而鸣

干预方法：启用第二反应

【焦虑的孩子】甩掉控制的伊丽莎白

第7章 战战兢兢的小孩：从一般恐惧到真正的恐惧症 95

恐惧的信号

干预方法：和孩子一起学习

如何预防恐惧发生

【焦虑的孩子】怕狗的蕾妮

第8章 害羞的孩子：从害羞、社交焦虑到选择性缄默症 115

社交焦虑开始了

干预方法：降低风险，稳步取胜

【焦虑的孩子】不爱讲话的朱莉

选择性缄默症：无法表达的孩子

第9章 粘人包：从粘人、分离焦虑到恐慌症 129

生命中不能承受的分离

干预方法：三管齐下的分离训练

不再粘人：自信而健康的分离

【焦虑的孩子】粘着妈妈的莉娜与无法入睡的伊莎贝拉

恐慌：对恐惧的恐惧

【焦虑的孩子】凯拉与马特

第10章 活在仪式里的孩子：从仪式行为、强迫症到抽动障碍 153

强迫症：在孩子耳边咆哮的独裁者

干预方法：暴露与仪式行为阻止法

抽动障碍：一夜爆发的强迫症

【焦虑的孩子】马克与牛奶

第11章 紧张的小孩：从紧张到图雷特综合征 173

紧张时刻

紧张的危险信号

对不好的习惯和无意识的行为“喊停”

【焦虑的孩子】约翰 VS 梅兰妮

第12章 悲伤的孩子：从急性应激到创伤后应激障碍 187

心理伤痕：经历创伤事件之后

寻求专业帮助

【焦虑的孩子】迪莉娅的创伤时刻

第二部分 焦虑之外 199

第13章 夜晚来临：从夜间恐惧到睡眠焦虑 201

自己入睡，让孩子受益一生

帮助你的孩子顺利入睡

【焦虑的孩子】失眠的安妮

第14章 学校里的焦虑小孩：学校、朋友与家人 211

面对不愿上学的孩子

焦虑孩子的关系管理：关于朋友和家人

第15章 与孩子谈谈现实的忧虑：减轻孩子的压力 223

与孩子谈谈现实中的忧虑和恐惧

与孩子聊聊你的目的

第16章 从焦虑中解放出来：让孩子自己掌舵 231

【焦虑的孩子】害怕死亡的茱莉亚

【焦虑的孩子】伊莎贝拉与亨利

译者后记 235

· · · · · (收起)

[让孩子远离焦虑](#) [下载链接1](#)

标签

家庭教育

心理学

儿童

育儿

教育

心理

樊登读书会

育儿教育

评论

书单#87#2018~18 佛教的观点：“焦虑是对无常的抗拒” 严重的纠结就是焦虑

学会接受 推荐几种思维方式： 1.想的未必会发生（恐惧箱） 2.想法未必是事实

3.思维方式决定你的感受。（价值观不稳固或者不正确时，会把一个小小的痛苦放大无数倍。） 4.对抗全有或全无 焦虑管理计划：

1.理解孩子（自己）的感受。“我知道你现在很紧张。”

2.给焦虑的大脑贴标签。“观察体内的担心小姐” 3.开启第二行动。

4.学会放松的练习。 5.让孩子自己做主，给他一些空间。

其实我觉得自己很焦虑

在一个成年人如此焦虑的时代，焦虑会一点点传递到孩子身上，所以我们除了焦虑以外，还收获了焦虑的孩子。焦虑这种感受当然有其进化意义，没有焦虑的话我们早就像小蟋蟀那样冬天饿死了，然而过度的焦虑却会让我们坐立难安，甚至被焦虑控制，放弃行动，选择逃避。这本书为我们提供了应对焦虑儿童的一些有效办法。首先是明白孩子焦虑的成因：对恐惧的高估+对自我应对能力的低估；之后告诉了我们一些儿童焦虑的信号，让我们可以及时发现；然后通过认知、身体和适应性练习的方法进行组合来不断正向循环缓解焦虑，直至孩子能够正常的应对这样的焦虑。在这个过程中，对于孩子的接纳与理解是重中之重，也是我们很多家长做的最差劲的一环。在接纳理解的基础上，不断地设定正确认知，提高孩子相应能力，并且通过循序渐进的暴露练习，可以解决很多孩子的焦虑症状。

1、鼓励孩子勇敢去尝试；2、理解孩子的感觉；3、让孩子做主；4、不要给孩子设定过高的目标；5、给予孩子无条件的爱；6、真正的勇敢不是不害怕，真正的勇敢是明明很害怕，也敢于去做；7、永远自信，即便是在犯错的时候；

2016.8 unconditional love 以及 人生有多重选择的认知

或多或少，孩子需要有这些方面的帮助.....

1、鼓励孩子勇敢去尝试；2、理解孩子的感觉；3、让孩子做主；4、不要给孩子设定过高的目标；5、给予孩子无条件的爱；6、真正的勇敢不是不害怕，真正的勇敢是明明很害怕，也敢于去做；7、永远自信，即便是在犯错的时候；

儿童教育

其实都是自我暗示，并不是事实 |
这只是大脑和你玩的一个小把戏，它只告诉你这件事情有多可怕，但是它没告诉你，这件事情几乎是不会发生的，没有哪个家长会忘记他们的孩子 |

就是在孩子感到安全的基础上，让孩子慢慢接近那些让他们恐惧的事物。在这个过程里，我们要不断鼓励孩子，直到建立起一个新的、不焦虑的行为习惯。
让孩子身体放松是非常重要的，因为我们之前说的那两个远离焦虑的步骤，如果在身体很不舒服的情况下，是完全没办法实施的

对自己和今后的教养方式都很有启发

很多完整、实用、有趣的方法

焦虑是对无常的抗拒

感谢樊登

内容相当专业，不过目前没啥体感。湛庐的封面设计总是这么丑得突出。

担心的事情不一定发生，看到的事情不是事实，思维方式决定感受，不要全有或全无。
不要去否定感受，贴标签，给孩子做主的机会，学会鼓励。

专业针对儿童青少年的心理咨询师很难找，逼得为人父母的要找资料自学。这本算针对性比较强的了。但毕竟具体所处的文化环境不一样，实行起来有的并不太可行。且翻译的有些句子逻辑不通，难道还要去找原文~~~但总算能对应到哪些是需要纠正的，哪些是正常的，也算有所得。

现在孩子还没有这个问题，所以感受不那么深

原来焦虑离孩子这么近，离我们也这么近……

不仅是让孩子远离，也是教自己远离

讲座推荐的书，我感觉更适合有严重焦虑问题的家庭

[让孩子远离焦虑 下载链接1](#)

书评

自己的思考

1、建立一个理性的想法，所谓理性，就是用事实和统计来降低对发生概率不大的事情的焦虑
2、书中 1、改变孩子对焦虑的看法 1) 焦虑容易扭曲事实
自我暗示当事实（你自我暗示的东西不一定是真的，就像望梅止渴）；
可能性当必然（大脑只告诉你这件事情发生了有多可怕...）

《让孩子远离焦虑》焦虑的管理计划：第一步，理解孩子的感觉。第二步：给焦虑大脑重贴标签。第三步：启用第二反应。第四步，关掉身体的警报。第五步，让孩子自己做主。第六步，鼓励。

儿童经历创伤事件后，家长处理危机的方法：1.恢复家长应有的安全感和权威感。让你的孩子知道...

“焦虑”这个词对于中国的中年人来说非常熟悉，好不容易开始逐渐有积蓄的80后，在奔四的路上被“焦虑”撞到了腰。没房的为房子焦虑，有房的为房贷焦虑，没车的为指标焦虑，有孩子的为教育焦虑，加上L型经济大环境下的工作焦虑、薪水焦虑……焦虑仿佛成了中年人的一个标签，伴随...

[让孩子远离焦虑 下载链接1](#)