第一图书网, tushu007.com

<<忧虑的孩子>>

图书基本信息

书名：<<忧虑的孩子>>

13位ISBN编号：9787536457294

10位ISBN编号：7536457294

出版时间：2005-6

出版时间：四川科技出版社

作者：保罗·福克斯曼

页数：242

字数：340000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

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虚症的个人经历，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。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

保罗·福克斯曼，美国心理学家、美国弗蒙特焦虑症治疗中心主任，著有《与恐惧共舞》一书，同时也是《征服惊恐症和焦虑症》一书的作者之一。
福克斯曼博士忠心希望广大儿童能在没有恐惧、没有焦虑的安全感觉中成长。
为了帮助儿童留下童年时期的美好记忆，福克斯曼博士于198

<<忧虑的孩子>>

书籍目录

序言导论　本书的主要作用　作者的焦虑症经历第一部分　儿童正常焦虑心理及非正常焦虑情绪　第一章　什么是焦虑情绪　　焦虑情绪及其流行原因　　儿童焦虑情绪产生的缘由　　紧张与焦虑的关系　　思维与焦虑的关系　　思维认知模式与焦虑的关系　　导致焦虑出现的因素　第二章　儿童焦点症　　儿童的正常恐惧感　　儿童焦虑症的类型　　混合型焦虑症　　继发性抑郁症　　与焦虑有关的其他心理疾患　　不同年龄人群的焦虑症　第三章　儿童焦虑症患者的人格特征　　焦虑型人格　　焦虑型儿童的认知模式　　焦虑型人格的利弊　　焦虑型人格儿童的识别　　降低儿童焦虑感的措施第二部分　儿童焦虑情绪产生的根源及其应对措施　第四章　孕期及婴幼儿阶段的焦虑根源　儿童与父母亲密关系的建立　　大脑发育与焦虑情绪　　早期儿童的发展与焦虑情绪　　父母应该怎样做　第五章　家庭与儿童焦虑情绪　　父母离异　　子女虐待　　心理压力　　家庭及情感　家庭对待子女的其他方式　　性问题　　毒品及酒精滥用　　宗教和精神信仰　　家庭纪律　　父母自身的焦虑情绪　　父母自身的紧张情绪　　父母应注意的其他方面　第六章　社会与儿童焦虑情绪……第三部分　儿童焦虑症的治疗后记附录　学校应如何减少学生的焦虑情绪相关信息资源参考文献

章节摘录

社交恐惧症　　14岁的米歇尔被介绍到焦虑症治疗中心，是因为她不去上学。
作者同她父母交谈后得知，米歇尔对自己外表的自我意识感觉特别强烈。
她有些害羞，行为又总是畏首畏尾。
在上初中之后，米歇尔所担心的事开始变得多起来，她感到非常焦虑，不愿同其他孩子交往，并开始寻找借口不去上学，也不愿参加其他的社交活动。
在对米歇尔进行心理治疗的过程中，作者发现，是某些特殊的社会情景触发了她的焦虑情绪，比如：学校自助餐厅中的社会交往情景；上英语课时她必须大声朗读的情景；上体育课时，她不得不在其他人面前脱掉衣服的情景。
正如我们在第二章中所讨论过的那样，这些症状均属社交恐惧的症状。
根据米歇尔所表现出的相应症状，作者将其诊断为社交恐惧症患者。
对米歇尔社交恐惧症的治疗，是分成几步进行的。
首先，作者同米歇尔建立了良好的相互信任关系；其次，作者又告诉了她一些有关人心理和生理方面的基本知识；然后，作者对她进行了自我放松训练，并让这种自我放松训练同系统的脱敏治疗相结合，以帮助米歇尔克服自身的社交恐惧感。
在对米歇尔进行脱敏治疗的过程中，作者让她将所有使她感到焦虑或恐慌的社交场合列成一张清单，并用数字标出它们的困难程度。
作者让她从恐慌感最少的社会情景开始，想像自己正置身于其中，同时不断放松自己的情绪，让她对每一种使她感到焦虑的社会情景逐一进行脱敏。
在治疗过程中，无论何时米歇尔再次出现焦虑情绪，作者就让她停下来，放松自P208己的情绪。然而再从头开始，直到她能在想像的社交情景中，让自己的感觉变得更好时为止。
后来，作者又鼓励米歇尔真正进入那些她所害怕的社交场合，这种实际的情景介入，同样又必须从恐惧感觉最小的场合开始，而且每次还只能在这类社交场合中呆上几分钟，直到她的舒适感觉逐渐增加时为止。
米歇尔还学会了如何将自己消极的内心独白改变为积极的内心独自的焦虑消除方法，例如，现在她常常会使用这样的内心独白：“ 这件事我过去做过，现在，我可以将它再做一遍 ”；“ 这件事我可以处理好 ”；“ 自助餐厅里的其他孩子不会总盯着我看，他们有自己的事情要做 ”等等。
作者还对米歇尔做了其他的一些工作，如让她学习如何果断地处理人际关系；强化她的自尊程度；训练她同他人对话时眼睛必须看着对方，而在眼睛看着对方的同时，还必须不断练习一些向他人表达自己敬意的话语，例如“ 谢谢你 ”。
对米歇尔的治疗大约花了4个月时间。
经过4个月的治疗，米歇尔终于乐意上学了，并且，在参加大多数社会活动时，米歇尔的感觉也变好了。
……

编辑推荐

《忧虑的孩子：儿童焦虑症的确认与心理康复》是对父母、教师及其他成年人，可以在《忧虑的孩子：儿童焦虑症的确认与心理康复》的指导下，帮助儿童克服焦虑情绪和恐惧感觉。
通过阅读本书，父母可以学会如何改善自己的情绪反应，更好地帮助自己的孩子。
通过阅读本书，人们还可以了解到，未成年人是如何帮助他们自己克服焦虑情绪和恐惧感觉的。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com