第一图书网, tushu007.com

<<让孩子远离焦虑>>

图书基本信息

书名：<<让孩子远离焦虑>>

13位ISBN编号：9787213059322

10位ISBN编号：7213059327

出版时间：2014-3

出版时间：浙江人民出版社

作者：塔玛·琼斯基

译者：吴宛蒙

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

内容概要

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。

作者简介

第一图书网, tushu007.com

<<让孩子远离焦虑>>

书籍目录

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
第三部分　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

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