



## <<孩子性格内向、不爱交际怎么办?>>

### 前言

作为焦虑和相关障碍方面的专家，我们经常接受很多父母的咨询。他们最常咨询的是如何帮助那些患有分离焦虑症、恐慌症、羞怯、社交恐惧症或者强迫症(OCD)的孩子及其家庭。

但是，已经变得愈发明显的是，这些孩子的苦恼并不局限于焦虑。

随着研究的深入，我们经常发现焦虑的年轻人还伴有其他问题，比如易冲动、注意力易分散、不灵活、消极，或者爆发性的情感发作。

这些孩子们所拥有的共同点是：他们都性格内向、不爱交际，在社交中处于弱势地位，也就是说他们极易被他们的同龄人忽视或主动排斥。

本书就是为了帮助那些可能正在经受胆怯、轻度到中度社交恐惧症、不爱交际(社交退缩)或者社交弱势、性格内向的孩子的父母们。

为什么选这本书 很多家庭教育类的书，或者以某一种障碍为中心，比如多动症(AD-HD)或强迫症(OCD)，抑或以几种障碍为中心，用特定一些章节分别阐述每种障碍，这些书提供给读者的知识非常广泛。

然而。

大部分孩子并不是与某一种类型或另外一种完全一致。

相反，他们可能具有不止一种障碍。

我们这本书将会帮助你理解这些不同的特点是如何共同影响你孩子的社交能力的。

本书呈现给你的是10个真实的生活事例，它们全部来自我们大量的临床经验，都是对我们在实践中见到的典型家庭的描写。

当然，为了保护被提到的家庭的隐私，我们已对任何会透露其真实信息的内容做过修改。

相信这种新颖的方式能够让你和这些家庭一起去感知孩子出现的问题，确定孩子出现的问题的类型(社交恐惧症、不合群或者不爱交际)，并且逐渐认识到多元的因素(例如，性情、对焦虑的敏感度和神经状态)可以相互作用，甚至会影响到孩子们对社会的适应性。

最后，我们还会和这些家庭一起分析孩子出现的问题，找到教会孩子相应的应对策略和提高社交技巧的最好方法，帮助孩子成为社交达人。

现在，让我们来看一些会和焦虑相互作用，给孩子的社交成功之路设置障碍的因素。

例如，你的孩子经常会出现以下的情况吗？

误解别人的意图 曲解别人的评论 认为自己根本就没犯错 毫无征兆的情感爆发 经常抱怨自己很累 坚持以自己的方式做事 如果你熟悉以上行为中的任何一种，你应该知道它们可以毁掉家庭的生活质量。

父母经常会原谅或者忘记这些行为，可是你孩子的同龄人、老师和教练可能就不会这么宽容。

这本书的目的不仅仅是帮助你孩子生活中的关键人物去理解孩子社交和情感问题的本质，还给你的孩子提供了一个通向社交成功的机会。

我们的项目以实证研究为基础，是经过临床验证的。

我们的目的是通过这个已被验证的方法来帮助你孩子，使他们克服胆小、内向，摆脱社交焦虑或者退缩，并且提高你的家庭生活质量和同伴关系。

同时，我们还将增强你孩子的魄力、自信、热情和感知能力，并教会他变得越来越机灵、学会宽容、有责任心和尊敬他人！

如何使用这本书 你可能会在我们描述的某一个真实生活事例中看到你孩子的特点。

但更为典型的是，你的孩子将会和我们事例中描述的很多孩子拥有相同的特征。

基于这个原因，请先阅读第一至三章，这样你就能更深入地了解你孩子的社交困境。

在每一章节结束的时候，你可以使用我们的检查表来辨别孩子需要改变的具体特征，包括社交焦虑、不爱交际、社交弱势等。

在第四章，我们将会帮助你理解取笑和恃强凌弱之间的区别、不同的类别和恃强凌弱的力度，以及一些表明你孩子正在被欺负的迹象。

## <<孩子性格内向、不爱交际怎么办?>>

在随后的章节里，你将能够判定你的孩子是否存在着被同龄人忽视、不被接纳或者两者都有的风险。

在第五至八章，我们会提供一步步的指导，探讨如何帮助你的孩子克服羞怯，摆脱社交焦虑或者社交退缩，以及改善他/她和同龄人之间的关系。

你能够选择相关的治疗目标，设计和实施一个属于你孩子的应对策略和社交技巧的个别化方案。

最后，第九章将会帮助你了解孩子的进展，从而决定是否需要专业人员的帮助(如果可能的话还需要药物治疗)。

你也可以利用我们在每章结束时推荐的资源。

请注意，为了便于阅读，在不同章节，我们已经交替使用男性和女性的代名词。

因此，在第一章，当提到孩子的时候，我们使用男性代词；在第二章，我们使用女性代词，依次类推。

这本书能如何帮助你 本书有多种用途。

对于那些还没有寻求专业人士帮助的父母，本书可用作一步步操作的指导；也可被用作一种教育资源，探讨人的本性与发展，并提供对儿童和青少年社交和情感困惑的治疗方法；或者用作一种参考，尤其当你在决定是否需要申请专业人员帮助的时候。

在资深治疗师的指导下，我们鼓励你用好这本书，你会获得最好的效果。

这本书无论是对于其他家庭成员和亲戚、心理健康专家、教师、学校心理学者和管理者、教育家、语言病理学专家、职业疗法专家，还是那些想要为了更好理解和帮助孩子克服他们社交难题的其他人来说，都是一种实用性很强的宝贵资源。

准备好了吗？

让我们开始吧！

首先，我们要找出你孩子胆小、害羞和社交焦虑的具体性质和程度。

## <<孩子性格内向、不爱交际怎么办?>>

### 内容概要

在《孩子性格内向、不爱交际怎么办？》中，艾森和恩格勒这对夫妻搭档为家长们提供了一些经过临床验证的应对方法，同时家长也可以根据孩子独特的社交和情感需要为孩子量身打造社交技巧。这些都可以提升孩子的自信、自立和社交方面的优势。

<<孩子性格内向、不爱交际怎么办?>>

作者简介

(美)安德鲁·艾森, 菲尔莱-狄更斯大学青少年焦虑障碍学临床医学主任, 其研究和专长包括儿童焦虑和相关问题、学习障碍和感觉统合问题。

(美)琳达·恩格勒, 儿童焦虑症和相关临床医学教授。

艾森和恩格勒作为夫妻搭档, 已经出版了大量的期刊文章、很多书籍的部分章节和还有七本书, 包括《帮助你的孩子克服分离焦虑或拒学症》、《儿童和青少年的分离焦虑症》和《儿童行为问题的临床使用手册》

# <<孩子性格内向、不爱交际怎么办?>>

## 书籍目录

### 前言

#### 第一章 如何理解孩子的羞怯或者社交焦虑

1. 我们这个世界
2. 羞怯或者社交焦虑是什么样子的
3. 孩子产生社交焦虑的原因
4. 孩子产生社交焦虑的根源
5. 检查表：我的孩子的社交焦虑情况

#### 概述

#### 第二章 如何理解孩子的不爱交际(社交退缩)

1. 孩子为何选择独处
2. 什么是抑郁
3. 社交退缩的代价
4. 检查表：孩子不爱交际的表现

#### 概述

#### 第三章 如何理解孩子的社交弱势

1. 友谊的重要性
2. 孩子为何会变为社交弱势
3. 没有路标的社交之路
4. 违反社交规则
5. 分心，注意力不集中
6. 不灵活的社交行为
7. 社交弱势的三重威胁
8. 检查表：社交弱势

#### 概述

#### 第四章 如何理解恃强凌弱行为

1. 这是一个让人无法忍受的世界
2. 取笑
3. 恃强凌弱
4. 受害者的角色
5. 关于欺凌者
6. 报告和阻止恃强凌弱的现实

#### 概述

#### 第五章 当你的孩子产生羞怯或者社交焦虑时怎么办

#### 第六章 当你的孩子产生社交退缩时怎么办

#### 第七章 当你的孩子处于社交弱势、被忽视时怎么办

#### 第八章 当你的孩子处于社交弱势、不被接纳时怎么办

#### 第九章 为了孩子的未来。

请跨出一步

## <<孩子性格内向、不爱交际怎么办?>>

### 章节摘录

版权页：年幼的儿童可能一直不明白为什么他们会感到不舒服，会对此感到害怕。年龄稍大点的儿童和青少年则很可能把恐怖的社交场合和他们的身体不舒服联系起来。因此，孩子由身体上的不适就联想到了潜在的后果，比如，呕吐或者惊恐，这些都是他们所惧怕的。这样，对身体不适的恐惧无形中就加剧了孩子的社交焦虑。正是因为这个原因，你的孩子可能很清楚地意识到了他身体上的感觉以及他人正在注意他的焦虑迹象。

看得见的身体症状，比如脸红或者颤抖，可能会给你的孩子带来极大的痛苦。但是，在更多情况下，这些焦虑的症状，比如出汗，是细微的、不易察觉的。因此，你的孩子对这些身体感觉的感知才是最重要的，这也引出了我们的下一话题。

3.2 对负面评价的担心让我们再回到你在孩子的学校的演讲。

除了担心别人会注意到你紧张之外，你可能还会考虑下列哪种情况——犯错误、忘词或者演讲完全失败？

甚至连最自信的、最有经验的演说家也可能担心潜在的负面结果。

但是，个人经验的总结会帮助他们尽量减少类似想法的出现。

患有社交焦虑的儿童和青少年对负面评价的暗示尤为敏感，比如，被批评、被评判或者被嘲笑。

研究表明，社交焦虑的青少年倾向于把注意力集中在社交情境的负面特点上。

他们过高估计了自己失败、尴尬和被嘲笑的机率，并且低估了他们应付社交活动的的能力。

此时，实际的结果已经不再那么重要，真正有意义的是你的孩子如何看待这个结果。





## <<孩子性格内向、不爱交际怎么办?>>

### 编辑推荐

《孩子性格内向、不爱交际怎么办?》编辑推荐：如何帮助腼腆的孩子提高社交技巧，内向的孩子是上天赐予的礼物！

他们有着更为丰富的心理活动，更具创造性的想法，只要家长善于发掘，他们会更加优秀！

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>