

各位好，今天我们讲的这本书叫作《帮孩子摆脱焦虑》。我那天在直播的时候预告了一下，就有很多家长不停地问怎么才能够听到这本书。以前也总有很多家长问我“孩子很焦虑应该怎么办”，比较保险的答案是去看医生。因为建议一个家长带孩子去看心理医生是不会犯错的建议，但是这本书里作者的一句话打动了我，她说她要写这么一本自助书，来教家长扮演心理医生的角色，解决孩子焦虑的问题，是因为不是所有的家庭都有条件去看心理医生，甚至看心理医生这件事，会给很多家庭带来更大的负担，会让他们更加焦虑。这句话让我觉得作者蛮替大家考虑的，所以我就讲了这本书。

这本书的核心就是要解决孩子的焦虑问题。现在焦虑的小孩子越来越多，那么孩子焦虑这件事的本质是什么？作者说：“从本质上来说是这样的：为什么孩子无法理性地对待事物？为什么他意识不到事情根本没有他想象的那么糟糕？换句话说，为什么他认识不到自己的恐惧其实毫无根据，或者被严重放大了？在这本书中，我将尽力回答这些问题。”

大人的焦虑中饱含着非理性，而小孩子非理性的程度可能更大。如果我们只是简单地告诉孩子：你这样想是不对的，没有那么可怕，在课堂上发言没有那么吓人，你答错了也没关系……这种话是没法帮孩子缓解焦虑的。我们要让他认识到非理性，然后才能够想办法解决它。

焦虑的信号有哪些？明显的焦虑信号有：第一个，身体上的痛苦，他经常颤抖、哭泣、呼吸急促、大声尖叫。第二个，他有逃离和逃避的行为。第三个，对焦虑的直接陈述，比如说“我特别担心今天晚上睡觉的时候房子烧着了”，有很多小孩子会有这种莫名的担心。第四个，表达恐惧的直接提问，比如妈妈要出门，孩子会问：“如果你出去了发生车祸怎么办？”孩子可能因为看了电视或者听别人讲过这样的事而产生担心。第五个，拒绝从事导致痛苦的活动。第六个，与自己害怕的事物接触，会感到极端的痛苦。比如，有的孩子害怕小动物，有的孩子害怕坐飞机，有的孩子害怕在课堂上回答问题。第七个，拒绝独处或者父母某一方的缺席。如果爸妈不在家，孩子就会焦虑、痛苦。以上是非常明显的焦虑信号。

不明显的焦虑信号包括：黏人的行为，就是过度黏人；易怒；回避行为，有一些事他就是绕开不做；对身体疾病的抱怨；一再寻求保证的行为；喜欢争辩的行为；不愿意尝试新鲜事物的行为；极端的害羞和敏感；容易分心；相对同龄人而言，行动迟缓，爱拖延；过于谨慎，优柔寡断；过于严苛和敏感；入睡困难；有比较强的攻击行为。平时我们看到这些行为，会觉得这个孩子可能性格不好，或者这个孩子有点急躁。实际上，作者说这些行为背后可能隐藏着他内心的焦虑，他有着不明显的焦虑信号。

关于焦虑，2016年美国焦虑症和抑郁症协会做过一个统计：在美国，有1/8的小孩有焦虑的情况。而且这个症状低龄化到什么程度呢？在孩子四五岁的时候，他们就开始出现普遍的焦虑状况：简单地总结，他会身心疲惫、意志消沉。你发现他不是阳光开朗、健康的一个小孩子，他身心疲惫、意志消沉，好像心事重重。而如果你放任他不管，你说焦虑一点儿没关系，自己小时候也会有很多烦心事，有可能会

子抑郁和绝望，下一步可能会更加严重。当然也有孩子慢慢地长大就变好了，但是父母需要了解这个知识，适当地给予干预是一种有效的关爱。

那么焦虑原因是什么？首先是家族遗传，抑郁和焦虑可能是遗传的结果。第二个是处于焦虑状态的大脑机制，用一句话讲就是“杏仁核过度活跃”。咱们的书友肯定理解什么叫杏仁核（产生情绪，识别情绪和调节情绪，控制学习和记忆的脑部组织）。当一个人每天生活在高压之下的时候，他的头脑当中最活跃的不是前半部分的前额叶皮质（脑部的命令和控制中心，决策和自控等较高层次思考就在这里进行），而是后半部分的杏仁核。杏仁核过度活跃的原因是长期过大的生活压力。

焦虑作用的机制有三个特点。第一个是时缺时圆，状态一会儿好，一会儿不好，起起落落。第二个是倾向于把安全的环境解释为危险的环境。这件事本身没有那么严重，比如说出门坐飞机，但是焦虑的人会紧张，不敢去坐飞机。第三个是

无法从经验中学习。我们觉得焦虑是因为不会，多做几次，慢慢就会好了。但是如果一个人已经进入了焦虑的状况，焦虑的症状只会让他更加焦虑，而不会让他越来越好，他这时候需要的是别人的帮助和干预。

在做心理帮助之前，一定要做一个简单的诊断，我们可以评估一下孩子的焦虑状况。书中有一个问卷，我简单地念一遍，如果你的孩子有这个状况，你就回答“是”。

你的孩子是否有以下行为：

反复问一些“如果.....会怎么样？”的问题，即使父母反复给予确认和安抚，他仍然会非常担心。

拒绝一个人在自己的房间里睡觉，如果要求他这样做，他会表现得痛苦和不安。

回避一些特定的情境，如电影院、饭馆、拥挤的场所、嘈杂

的地方或公园。

拒绝吃多种食物，只吃自己喜欢的几样食物。

不断重复某些行为以减轻自己的痛苦。

要求你以特定的方式说某些话或者以特定的方式做某些事。

担心作业出错或者忘记做作业，以至于频繁检查，要求父母反复确认自己的作业令人满意，或者反复检查自己的书包、每日计划等。

即使自己有能力完成好，但仍然会在学业或其他任务上过度拖延。

在做决定的时候表现出极大的困难，并且担心每一个决定是不是“正确的”或者“最好的”。

担心自己在学习或者体育运动中表现有任何不完美。

因为将来有可能会用到或者认为有某些情感价值而拒绝扔掉不必要的东西。（比如把小时候的一个小玩具一直保留很

多很多年。)

在和父母分别的时候表现得十分痛苦，拒绝和保姆或其他照顾他的人待在一起，拒绝在没有父母陪伴的情况下过夜。

对细菌、疾病或灰尘感到恐惧，以至于逃避使用公共卫生间、购物车、门把手。过度洗手或者过度使用洗手液。

拒绝去学校。

拒绝上课举手或者在同学面前发言。

表现出极度的害羞，甚至阻碍了正常的社会交往。

表现出与焦虑相关的生理反应，比如颤抖、大声呼吸、感到恶心或者头晕眼花。

表现出过度或不恰当的内疚和责任感。

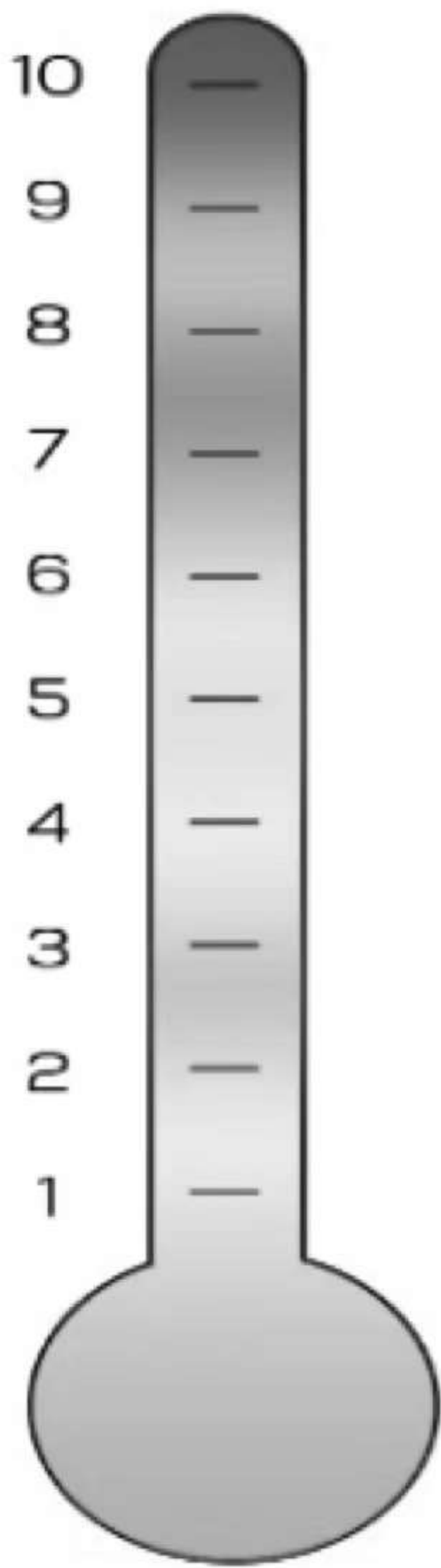
这就是孩子常见的焦虑症状。对于以上问题，如果你的回答

中出现了一个或者多个“是”，那么你的孩子很有可能已经出现了焦虑症的症状，并且已经到了需要进行干预的程度。请注意，这份问卷可能并未涉及孩子的某些特殊表现，你的孩子也许会有与这份问卷中提到的相似却不完全相同的行为。

因为这位作者是心理医生，所以他会对孩子的这些病症比较敏感，我个人的态度是家长也不用过度地担心和夸大，因为小孩子在成长的过程当中难免会出现一些偏差。人生就像骑自行车一样，并不是一直平衡着、直着往前走，自行车也会摆动着走。所以孩子有一些小小的偏差，问题不大，但如果它给孩子的生活造成了困扰，那么就需要我们比较认真地面对。

这本书所用到的治疗方法，是被科学实验证明过的，叫作 CBT（cognitive behavior therapy，认知行为疗法）。它的治疗有效率是 70% 以上，意味着 70% 的患者经过 CBT 的治疗是能够恢复的。认知行为疗法的主要工具就是暴露疗法（暴露

疗法，指让孩子循序渐进地接触诱发焦虑的同时，使他克制自己不得采取逃避和安全行为）和习惯化的方式。首先，我们要在家里边准备一些治疗焦虑的工具箱。这个工具箱是什么呢？就是一些思想上的工具箱。第一个工具叫作“恐惧温度计”。比如，当孩子说“我很害怕，我特别担心”的时候，让孩子根据自己的恐惧程度，给这个恐惧温度计打个分。大家千万不要小看这件事，打分这么一个动作就是“觉知”。你为了打分，就得停下来观察一下那个痛苦的程度，如果满分10分，你打了9分，或者8分、7分（这说明痛苦程度很高了）。很多时候，只要我们一问恐惧温度计，其实问题就基本解决了。像我每次跑完步，跟教练说我腿很酸，教练说：“如果满分10分的话，你打几分？”我就开始关注自己的酸痛情况，说：“大概六七分。”教练说：“那你觉得怎么恢复？”我说：“我按摩按摩可能就好了吧。”有了觉知以后，你自己掌控它，就不会把它甩给别人。而且有了觉知，我们就已经开始了疗愈。所以这个工具很管用，要教会你和孩子使用恐惧温度计。



恐惧温度计

第二个工具叫作“焦虑山”，焦虑山其实是一个图表。所有的焦虑都是猛一下子上去，来的时候来势汹汹。比如说，有的人坐高铁没法抽烟，烟瘾犯了，抓心挠肺，特别想抽烟，在最想抽烟的那一刻，渴求感一下到达了顶峰。但是到达顶峰以后是什么样子呢？这一站没能抽成烟，渴求感就下去了。这也是焦虑的特点：当出现了一个巨大焦虑的时候，那个“山”迎面而来，出现一个高坡。但是你要让孩子知道，等这个“山”过去，焦虑的感觉就下去了。这个产生焦虑的过程是这样一座山的形状，这是焦虑在我们身上表现的图表，就是焦虑山。你可以问问孩子，现在“爬”到什么地方，现在开始“下坡”了没有。

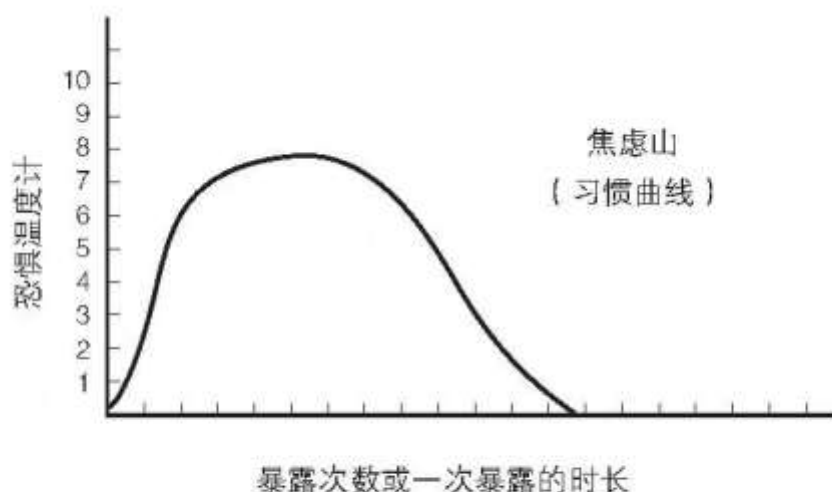


图2 焦虑山 (习惯曲线) [由瓦格纳 (Wagner) 博士授权使用]

焦虑山

第三个工具叫作“糖果罐”。让孩子想象一个糖果罐，这个糖果罐里边有红的糖果和绿的糖果。红的糖果代表什么？代表那些让他更加焦虑的东西。如果红糖果太多了，代表着孩子更焦虑了，更担心了。那么我们进行治疗的目的是什么？我们进行暴露练习的目的是什么？妈妈带着孩子去做智慧对话的目的是什么？就是为了让孩子增加更多的绿色糖果，绿色糖果代表这个罐子里边很安静、很温馨，不用担心，不用害怕。当这个罐子里的绿色糖果变得越来越多，孩子会越来越淡定。这都是帮助孩子具象化地去思考焦虑这件事的工

具。这些工具非常有意思。

第四个工具叫作“焦虑绰号”，就是把焦虑对象化。比如说，你觉得自己很焦虑，这就代表着焦虑是你的一部分，焦虑掌控了你。但是如果我们能够把焦虑抽出来，变成一个具象化的对象，它就可以被处理了。比如说“焦虑虫又来了”，当你认为“焦虑虫又来了”的时候，你是自由的，你是健康的，只是那个“焦虑虫”在跟你不断地唠叨，这就是给这些焦虑起绰号的好处。比如一个孩子总洗手，总觉得手不干净。他怕什么呢？怕细菌。那就给它起个名字——“细菌虫”。你到学校去，同学们嘲笑你，你可以给他们起个“嘲笑鬼”的名字，心里想“嘲笑鬼跟我怎么说”。当我们脑海当中有这么一个声音在跟自己唠叨的时候，我们就有了对付它的可能性，把它从自己身上剥离出来，让它对象化、具体化。所以，焦虑绰号是很有意思的一个工具。

然后我们可以建立一个奖励机制。做到什么样的程度，给孩子买一个什么样的礼物，作为给他的一个奖励。但是大家说：

“樊老师，你不是一直说不要给孩子奖励和贿赂吗？”这个作者说，奖励机制并非是贿赂，因为它跟我们日常常规的奖励方式是不一样的。她说：“你需要明白的一点是，整个治疗过程对孩子来说是很辛苦的（这是不容易的一件事），因此，奖励制度必须事先计划好。不要把它当作事后补偿，或者鼓励孩子合作的最后努力。如果孩子一开始拒绝参与治疗，而你在孩子抗拒治疗后再提出奖励机制，那么奖励看起来就变成了贿赂。相反的是，你需要以实事求是的态度对待奖励。” 什么意思呢？我们很多家长是不愿意拿出奖励的，他们的办法是先看孩子能不能干，如果他不能干，再拿出一个奖励来，这就变成了贿赂，奖励的性质就变了。

咱们现在是要面对一个艰难的治疗，家长应该知道这个过程当中孩子可能会打退堂鼓，可能会感觉不舒服。那么事先就和孩子说好我们到了什么程度给予什么奖励，我们一起来攻克一座难关，这就好像是世界杯的比赛，打到什么样的级别，能有什么样的奖金，这是早就定好的，而不是见人下菜碟，说谁进了八强再改这个奖金的额度，那就不公平了。所以，这个奖励机制是能够帮助孩子坚持下去的一个动力。

最后一个很重要的工具叫“智慧对话”。我们后边会专门用一章的内容来讲智慧对话，因为你跟孩子谈话的过程当中要用到智慧对话的方法，这也是 CBT 的核心精髓，这个工具很重要。

那么治疗焦虑的过程是什么呢？第一步，要识别诱因和确定恐惧。所有的焦虑都不是凭空来的，所有的焦虑一定有一个诱因，我们要搞清楚是什么东西诱发了焦虑。那你怎么观察呢？你要去观察孩子的诱发情境，他在什么状况下会出现我们前面说的那些焦虑现象。这是识别诱发情境到底是什么。

然后开始监测，主要监测情境、我观察到的孩子的表现、我的反应，以及恐惧温度计（包括我的恐惧温度计和孩子的恐惧温度计）。坚持记录一周，注意要写事实，不要写评价，不要写观点。比如“我觉得孩子这周表现得不错”，这种话不是事实。事实是：“今天他出门上校车之前磨蹭了 15 分钟，

最后我不得不把他抱出去，他哭着，然后把他送上了校车。”
这就是事实。还有记录“我当时的感受是什么”，记录一周的这个过程，这叫“监测”。监测的好处是什么呢？好处就是在做监测的过程当中，你能够对这件事情有更加清晰和深刻的认识。

然后用“向下箭头法”寻找根源。向下箭头法是很多心理医生常用的一个方法。它的核心是什么？比如说：

情境：在超市购物的时候接触购物车。（一旦让这个孩子推购物车，这个孩子就害怕。）

在这一情境中会发生什么呢？购物车上都是其他人留下的细菌。

父母：购物车上有别人留下的细菌会怎么样呢？

孩子：我会因此感冒或者得流感。

父母：如果感冒或者得流感会怎么样呢？

孩子：我会感觉不舒服，还会鼻塞。

父母：如果感觉不舒服、鼻塞会怎么样呢？

孩子：我会在晚上呼吸困难。

父母：如果在晚上呼吸困难会怎么样呢？

孩子：我可能会在梦中死掉。

向下箭头法就是提一系列的“如果.....会.....”的问题。我们中国有一个成语叫作“抽丝剥茧”，讲的就是这个道理。我们还可以叫它“剥洋葱法”，一层一层地剥下去，看看他内心当中最恐惧的内核到底是什么，找到他逃避的点，这才能够为后边的治疗做好准备。这个叫作“识别诱因和确定恐惧的内核”。

附录 C

“向下的箭头”表



情境：



在这一情境中会发生什么？



如果……会怎么样？



如果……会怎么样？



如果……会怎么样？



如果……会怎么样？

接下来要做的事就是停止助长焦虑，家长跟孩子两者都得停止助长焦虑。什么叫助长焦虑？在现实生活当中，我们经常会遇到这样的矛盾和案例，比如说，你的孩子特别怕小狗，很多家里边的方法就是我就躲着小狗。所以家长一见到狗就把孩子抱起来，一见到狗就把狗赶走。但是你要想想将来孩子长大了，他不会生活在一个没有狗的世界里边。而且狗也有它的疗愈的功能，狗也能带来很多的安慰，是人类的朋友。如果你简单地用这样的方法来保护你的孩子，这就是一个典型的逃避行为，是父母的迁就行为。

我们用这样的方法并不能够帮助孩子减缓焦虑，而是会助长孩子的焦虑，不但孩子自己焦虑，还会焦虑于父母对这件事的焦虑，结果就是双重焦虑。这就叫作助长焦虑的行为，我们要停止它。

这件事里就有典型的父母迁就行为。父母会迁就什么呢？有两类行为：一类叫逃避行为，一类叫安全行为。逃避行为就

是我不做了，这种事我永远绕开。安全行为就是我做一些防护手段，不断地提问，不断地要求，比如见到小狗之前，不断地提“你要保护我”“你要小心”这种准备性的要求。这两种行为，父母都容易迁就。

我们首先要发现父母的迁就行为。比如你可以跟孩子谈，说：“如果有小狗来了，妈妈不把你抱起来，你的恐惧温度计会到几分？”就是让孩子去感受他内心的恐惧温度计会到什么样的程度。然后，改变父母的行为，鼓励孩子使用我们前面讲到的那些工具（恐惧温度计、焦虑山、红色糖果、绿色糖果、智慧对话）。始终如一地坚持下去。我们还可以富有创造性地想一些别的方法，比如经常给孩子制造一些惊喜，有一些新的手段，让他再往前走一步。

栗渺社分享微信 jnztxy 谨防N手群转卖，以免断更

注意要拒绝争论和讲道理。有个心理医生跟我说，如果你特别喜欢跟五岁以前的孩子讲道理，讲道理本身就会使得孩子更加焦虑。孩子理解不了那么多的道理，孩子只能够理解自己的感受，最多给自己的感受打个分，努力获得一个奖励，

但是他很难理解你说的那么多的复杂道理。另外，还可以发挥团队的力量。团队力量就代表着不只有妈妈，还有爸爸、爷爷、奶奶、阿姨、周围的人，大家都可以帮忙。遇到艰难的状况，可以稍事休息。不要太绝对，稍事休息，给孩子喘口气，让孩子能够感受到爱和舒缓。把握好一个总体的原则，不要给孩子造成伤害。有的父母为了锻炼孩子，直接把孩子扔在沙漠上，说“你得跟我走沙漠”，或者直接把孩子暴露在一只大狼狗面前，这太吓人了。我们不要给孩子造成心灵上的噩梦和伤害，可以一点点地改变，慢慢来。

我们也要停止孩子助长焦虑的行为。书里边有一个孩子常见的逃避行为和安全行为的列表。儿童常见的逃避和安全行为包括哪些呢？比如说：

逃避：可能明显，可能不明显，包括制订计划去避免某些特定的情境。

反复确认：问父母问题，上网搜索，或采取其他措施来确保可能出现的后果不会出现。

分心战术；看电视，看书，关注令人愉快的事情。（我见过的孩子焦虑起来就是打游戏，其实并不是他爱打游戏，而是他通过打游戏逃避焦虑。）

检查行为：可能明显，可能不明显，包括在头脑中做的思维上的检查。

离开或逃避诱发恐惧的情境。

只吃少量认为安全的食物。

在感到焦虑或痛苦时使用手机打电话或者发短信给父母。

使用手机或电脑来避免社交接触或者用来转移注意力。

焦虑时坐着或者躺着。

各种各样的仪式行为。

这些就是孩子常见的逃避行为和安全行为的表现。

表5 儿童常见的逃避和安全行为

逃避：可能明显，可能不明显，包括制订计划去避免某些特定情境
反复确认：问父母问题，上网搜索，或采取其他措施来确保可能出现的可怕后果不会出现
分心战术：看电视，看书，关注令人愉快的事情
检查行为：可能明显，可能不明显，包括在头脑中做的思维上的检查
离开或逃避诱发恐惧的情境
只吃少量被认为安全的食物
在感到焦虑或痛苦时使用手机打电话或发短信给父母
使用手机或电脑来避免社交接触或用来转移注意力
焦虑时坐着或躺着
各种各样的仪式行为

儿童常见逃避和安全行为

我们要鼓励孩子用恐惧温度计的方式把它记录下来，觉知自己的焦虑状况大概是多少分。然后制订一个计划，我们只要想办法每周消除一个行为就好。每周消除一个行为就有一个奖励，然后使用奖励的计划。

关键就是智慧对话，怎样跟孩子说话才算是智慧对话？首先我们要知道智慧对话解决的是错误认知的问题。不管成年人也好，孩子也好，都会有很多的错误认知。比如读心术，“老师今天不喜欢我”“老师今天对我态度不好”“老师总是讨厌我”，这些都属于读心术。老师其实没有这样想，但是你会自己解读，你会认为你知道对方是什么意思。还有非黑即白的态度，比如“如果没有得到冠军，那我什么都不是”，孩子参加比赛得了冠军开心，得不到冠军就沮丧，这就是非黑即白。还有过度假设的问题，比如“如果发生这种状况怎么办”“如果发生那样的状况怎么办”“如果再.....怎么办”，他希望能够完全掌控未来的可能性，这就是过度假设。另外还有负面的思维，比如看到半杯水，他就想到水只剩半杯了，他永远都是负面的想法。然后还有灾难化，比如觉得“完了，我这次没考及格，我这辈子完蛋了，我将来肯定不行，我是一个坏孩子”，这叫灾难化。这些是典型的错误认知。

那么如何开展智慧对话？实际上，核心就是我们要用正确的想法和认知来跟那个“焦虑虫”“欺负鬼”“嘲笑鬼”这类被起了外号的、具象的、外在的压力进行对话。

你要想想，焦虑虫告诉你的事情，是总会发生，还是有时会发生，还是很少发生？（对年龄大一点的孩子，可以让他用百分比来排列一下。）

当你处于焦虑情境中时，10次里有多少次焦虑虫所说的事是正确的？（家长引导孩子尽可能准确地描述场景。）

你怎么知道焦虑虫的想法是正确的呢？（帮助孩子反思。）

有没有可能其他的事情也会发生呢？（比如，有没有可能这个小狗成为你的朋友呢？）

焦虑虫有没有错的时候？

你能想起来任何一件你认为要发生，实际上却没有发生的事吗？（鼓励孩子做正向的思考。）

这都是在引导孩子发现，引导孩子对于一个事物有更加正

确、健康的观点。这就是 CBT，让核心的认知发生改变。关于怎样开始智慧对话，书里边有一些具体事例。比如说你要告诉孩子：

我的朋友没有跟我打招呼，并不意味着他不喜欢我。

我没有水晶球，我并不能预知未来。（未来的事不知道，等明天再说。）

这件事有可能会发生，但是还有很多其他的事情也可能会发生。

焦虑虫，你也并非真的知道接下来会发生什么。

这么想是在小题大做，很多其他的事情也有可能发生。

没有人可以读懂别人的内心。

有可能，但可能性微乎其微。

这些话是我们要教给孩子的话。当孩子会说这些话的时候，他就可以用这些话来跟焦虑虫说话。当他脑海中有一个焦虑虫不断地刺激他“你要小心，你要担心，明天要……”，这个孩子就会调用这些内容来和焦虑虫对话。比如说有的孩子怕狗，焦虑虫在脑海当中讲说：“亨利，今天要去公园了，你应该非常担心那有很多狗，其中一只可能会咬你。”那么智慧对话是什么呢？这个孩子会在脑海当中想：“有可能，但可能性微乎其微。”实际上，智慧对话就是重塑孩子的价值观，让孩子用更加公允的、更加从容的，甚至更加科学的态度来看待生活，让他有这么一套想法来武装自己。当那个焦虑虫、欺负鬼、嘲笑鬼再发言的时候，他就能应对了。否则，他就被那些坏的观念和想法带走了。

使用智慧对话，有几个要注意的地方。第一个，如果你的孩子是强迫症的话，不能使用智慧对话。为什么呢？因为强迫症的患者会把智慧对话变成一种仪式，强迫症最可怕的地方就是仪式感。比如每次出门我都要锁门锁三次，这是一个仪式。普通人锁一次就够了，但强迫症患者一定要锁三次。洗

手他要洗一个小时，这就是强迫症。如果孩子有强迫症，你跟他讲智慧对话，他就会在脑海当中反复地对话，他什么也做不了，就是反复地对话。智慧对话会成为他一个痛苦的来源。

第二个，智慧对话应该发生在暴露之前或之后，而不是在暴露过程中。比如说孩子正在因为那个小狗紧张的时候，或者正在暴露，准备适应那个小狗的时候，你让他展开智慧对话，他会慌乱。我们应该在去公园之前展开智慧对话，或者在公园跟小狗玩完了以后，回到家再展开智慧对话，重新复盘。总之，不要在事件发生的过程当中进行智慧对话，那样的唠叨会让孩子更加焦虑，等于是一种焦虑的叠加。

最后一个提示，如果孩子不喜欢智慧对话，不必强迫。你可以替他说出智慧对话的内容，他自己如果不愿意的话，你不用强迫他必须得这样做。这就是智慧对话工具。

然后我们要制订一个暴露计划。心理学里边叫“暴露疗法”，

比如说你怕蛇，见到蛇就尖叫、害怕。那一般我们怎么克服呢？你先拿个麻绳玩一玩，觉得这个不太害怕，还可以接受。再给你一个塑料蛇，让你玩一玩。然后进一步让你看看那个蛇的标本，慢慢地让你尝试着摸一摸，体会一下。暴露计划就是一步一步地让你适应那个不适应的对象。暴露分为三种：一种叫实体暴露，一种叫想象暴露，还有一种叫躯体感觉暴露。这是三种不同的暴露方式。家长应该告诉孩子为什么我们要做这个艰难的暴露过程，目标就是为了增加“绿色糖果”，为了让我们的罐子当中“绿色糖果”更多，这让我们对社会更适应，让我们不害怕。

设计暴露计划，首先要创建一个诱发情境列表，选择一个诱发情境里的子情境。这本书里举例子，说一个孩子只要到同学家去玩就焦虑，不敢去同学家玩。实际上，这应该是一个青少年很乐意干的事。父母问这个孩子为什么，他们不断地抽丝剥茧，最后这个孩子说：“我怕遇到他哥哥，我觉得见了他哥哥不知道该怎么说话。”这对他来说是一种社交焦虑。那么我们可以找到这个诱发情境里的子情境。

接着，建立一个暴露的阶梯。比如说，第一步，你至少可以敲门，即使你敲门后跑掉了都没事。第二步，你可以和朋友打个招呼进去，可以不跟他哥哥说话，假装没看到他哥哥，从他身边走过。第三步，你甚至可以试着跟他哥哥打个招呼。再下一步，你可以跟他们一块儿吃个早饭……我们可以建立一个这样的暴露阶梯。

除此之外，你们可以在家进行角色扮演。比如孩子明天要去参加聚会了，觉得很焦虑。你可以说：“来，咱们演一下，我演你朋友的哥哥，让妈妈演你的好朋友。咱们现在开始练习。”这就是进行角色扮演。”然后开始暴露实验。暴露实验前可以进行一些智慧对话，家长告诉孩子可以在脑海当中进行智慧对话，并让他时刻注意他的恐惧温度计。暴露之后问问恐惧温度计的状况怎么样，有什么样的收获和体会。最后尝试着攀登更多的台阶。这就是整个暴露计划的过程。

这里有一些温馨提示和故障排除。作者说：“首先父母要确

保风险在安全范围内，并知道孩子可以承受的极限。”比如这个孩子害怕坐飞机，你就直接让他一个人坐飞机，飞到美国，那肯定是暴露得太严重。然后要注意，可能出现的可怕后果不会立刻出现。有时候，孩子在参加暴露的过程当中，他实际上并没有完全敞开心扉地去体会，他只是在忍耐，他只是觉得自己忍一下，忍过五分钟这次就成功了，就算是上了一个台阶了，所以你看不出来他暴露的后果。还有的状况是“我的孩子已经完成了暴露实验，但是仍然十分焦虑”，这是因为他并没有真实地进入那个暴露情境当中。还有就是“所有的暴露实验看起来对孩子都太有挑战了”，如果你发现了这样的状况，那你可以试着去降低暴露的难度。

然后孩子不配合怎么办、暴露实验太无聊了怎么办，这时候我们都需要保持冷静务实的态度，不要表现出不满和愤怒。父母可以在一张表上记录下孩子的说法，记录下孩子的焦虑程度，然后可以尝试用鼓励的方式，用更多肯定的方式让孩子愿意参与到这个暴露实验当中来。这里边可用到的场景非常多，比如说分离焦虑的场景、社交焦虑的场景、害怕动物或昆虫的场景、环境恐惧的场景、进食焦虑的问题、健康焦虑的问题、抽血和注射焦虑的问题、惊恐发作和躯体感觉焦

虑的问题。对于不同的家庭，痛苦的点是不一样的，你可以按照书中的指示设定暴露的具体步骤，尝试一下暴露疗法。当然，还是那句话，如果有条件，我还是建议大家去看心理医生，让心理医生帮你来制定这个暴露过程。

那么强迫症怎么办呢？我们专门讲过一本书叫作《走出强迫症》，那本书里对强迫症有着更加深入的讲述。强迫症的核心问题就是强迫观念和强迫行为。强迫观念让我们产生更多的恐惧，这些恐惧导致了我们的强迫的行为。为了消除这个恐惧，我们进一步地加深了我们的强迫观念，这就变成了一个循环。为什么一个有强迫症的人就是不断地重复，一件事做很多遍，因为它是一个循环，为了消除恐惧而不断循环。那么如何识别孩子身上所具备的强迫行为？可以对照看看你的孩子是否过度地或重复地出现如下行为，比如说：

担心接触土、细菌、化学物质、体液或其他认为有害的东西。

清洗、洗澡、使用洗手液，或者通过某些行为来防止自己接触到污染物。

担心自己被伤害或伤害他人，不论是故意的还是无意的。

采取措施避免可能会对自己或他人造成身体伤害的活动。

通过反复查看或者询问“你还好吗”来确认别人没有受到伤害。

担心感染疾病。

反复向父母寻求确认，要求去看医生，或者在网上搜索疾病相关的信息。

以对称的模式做事情，并在行动中表现出平均化。（对称的模式，就是往这边坐一点儿，就要往那边坐一点儿；给你一个，就要给我一个，追求绝对的平均，绝对的对称。）

以一种“刚刚好”的方式做事情。（就是一定要刚刚好。）

以一种十分精确的模式整理和排列物品，当顺序被打乱的时候，就会感到很难过。

感觉需要完成某一个行为，一旦中途被打断就会感到痛苦。

当一个想法或者问题出现在脑海里的时候，感觉必须表达出来或问出来，否则就会觉得很痛苦。

忏悔或者不断道歉。

十分担忧自己或者他人是否做“对”了事情，或者固守一定的规则。

担心他人不相信某种信仰。

对于脑海中出现讨厌的关于性的或者不好的、可怕的想法、想象或冲动而感到痛苦。

检查、重复某一行为或者给某一行为计数。

重复做某些事情（开灯、关灯、锁门、关门、进出房间等）。

用特别的方式触摸或敲打东西。（这让我想起来一个案例，有一个强迫症的孩子，他读一本书的时候，就一定要把逗号抠掉。所有的书，他一个一个地抠逗号，把逗号全部抠掉。所以他根本没法读书，没法学习，因为他每天花大量的时间

抠逗号。)

担心在家庭作业中出错。

学习方面，反复寻求确认或者表达对于成绩的质疑。

检查书包、家庭作业文件或者老师的指令。

感觉必须说或者做一些具体的事情来防止不好的事情发生。

躲避一些自认为不好或者不吉利的数字。

坚持自己不切实际的标准，如果没有达标就会感到痛苦。

所以这个作者说，如果你的孩子是强迫症，一定要注意不要与他进行智慧对话，因为智慧对话会成为一种新的仪式，而应该想办法对他进行暴露（治疗）。我在讲《走出强迫症》的时候，有一个特别过瘾的暴露疗法的案例。有一个特别怕细菌的人，他走到哪儿都不触摸物品，不停地消毒，因为他觉得什么都脏。那个医生做了什么呢？医生当着患者的面拿手

摸自己的鞋底，摸完了以后，伸手跟这个患者握手。患者说：“不能握，我受不了，这样会死的。”于是这个医生用这只手摸了一张纸，把这张纸放在桌上，对患者说摸一下这张纸，这就是今天的治疗，只要你摸了，今天治疗就结束了。那个人很难受地摸了一下。这就是针对强迫症的暴露疗法，就是要让他由弱到强地逐渐适应这个过程，能够先摸一张看起来有点脏的纸，然后再去跟一个没有洗手的人握手，他才能够慢慢地接触到真实的世界，否则他整天洗手液不离身，走到哪儿都是擦手、消毒，这是非常痛苦的一件事。甚至有强迫症的人洗澡能洗六个小时。

当我们做完了这些，还要做的一件事就是识别进步和预防复发。作者建议每周用 15~20 分钟的时间回顾一下这一周的进步，看看孩子这一周有没有又被那个“焦虑虫”所骚扰，跟孩子讨论、聊一聊他们的进步。然后评估父母的进步，看看我们是不是减少了安全行为，是不是减少了逃避的行为。

然后保持心理健康并且预防焦虑的复发。什么情况下焦虑容

易复发？孩子在某些状况下是容易使焦虑复发的，有这么几种情境：

松散时间的增加。（长期上网课的孩子出现的心理问题会陡增，因为松散时间突然增加了。暑假也是一样，暑假也是心理问题高发的一个时期。）

暂时缺乏诱发情境。

发育成熟和激素变化，特别是在青春期和月经期的女孩，焦虑的程度会有一定程度的增加。

生活方式的改变使得孩子暴露于新的或者诱发恐惧的情境中。（比如说搬家、换了一所学校、升学，这都是容易增加焦虑的环境。）

焦虑的自然起伏。（有时候焦虑自己也会自然起伏。）

那么遇到这样的反复，我们就要继续使用工具，继续进行下一步的暴露练习，逐渐地减少奖励。当我们看到孩子越来越接近正常，越来越减少焦虑状况的时候，我们可以减少外部的奖励幅度，也就是要让孩子知道我们是治疗，不是为了获得那个奖励，奖励只是当时的一个手段和方法，帮助我们能够坚持下来。但是现在已经取得了这么大的进步，我们不需要用那个外部的奖励来帮助我们变得更好，变得更好本身就是一件很好的事。

自己在家处理这个问题还是有限的，我们还需要去考虑找专业人士。什么时候你必须得找专业人士呢？“如果你的孩子焦虑症状很严重，让他感到非常痛苦，或者严重影响了他参与正常活动的的能力，我建议你找一位经验丰富的认知行为治疗师进行咨询。”核心考察的是自己的痛苦承受范围，如果这个痛苦的程度你自己扛不住了，那就需要去找这个专业的人。那怎么挑选专业的人呢？有这么几个方面：

一位经验丰富的治疗师会解释认知行为疗法关注人的思想

和行为。

治疗应该着眼于眼前和当下，而不是过去。（什么意思？存在主义心理学告诉我们，没有哪个人的童年是一帆风顺的。如果我们总在童年当中找原因，这并不是认知行为疗法所倡导的治疗。我们所倡导的是眼前和当下，而不是过去。）

治疗师应强调要以暴露疗法为基础进行治疗。

治疗应包括医院的疗程和家庭治疗作业治疗。

治疗目标应由心理健康专业人员确定。

这是作者帮助你识别什么是专业的 CBT 治疗师的方法。你可以问些什么呢？你可以问问治疗师的专长和关注点，然后让他描述一下治疗的方法和目标，了解一下治疗的周期，了解一下这个药物使用的状况等。找到一个你更加信任的、能够跟我们良好沟通的治疗师，对于我们更好地帮助孩子是非常重要的。一件事。

以上就是《帮孩子摆脱焦虑》这本书当中的核心的脉络，我特别希望每一个孩子都能够阳光、健康、快乐地成长。在这儿我要提醒各位家长，听这本书时，如果你觉得揪心，那一定是家里已经出现了一些状况，有状况的家庭很多，你也不用过分自责。但是如果有机会，我希望你们能告诉更多的年轻家长，假如我们在孩子三岁以前能够更耐心、更温柔、更关注孩子的成长，孩子长大以后出现焦虑和抑郁的状况就会少很多，他会更加有理性、更加有自律能力、更加懂得爱和表达。所以越早去读书学习，改善家长的认知，对于孩子来讲是莫大的福气。

栗渺社分享微信 jnztxy 谨防N手群转卖，以免断更

谢谢大家，我们下本书再见。