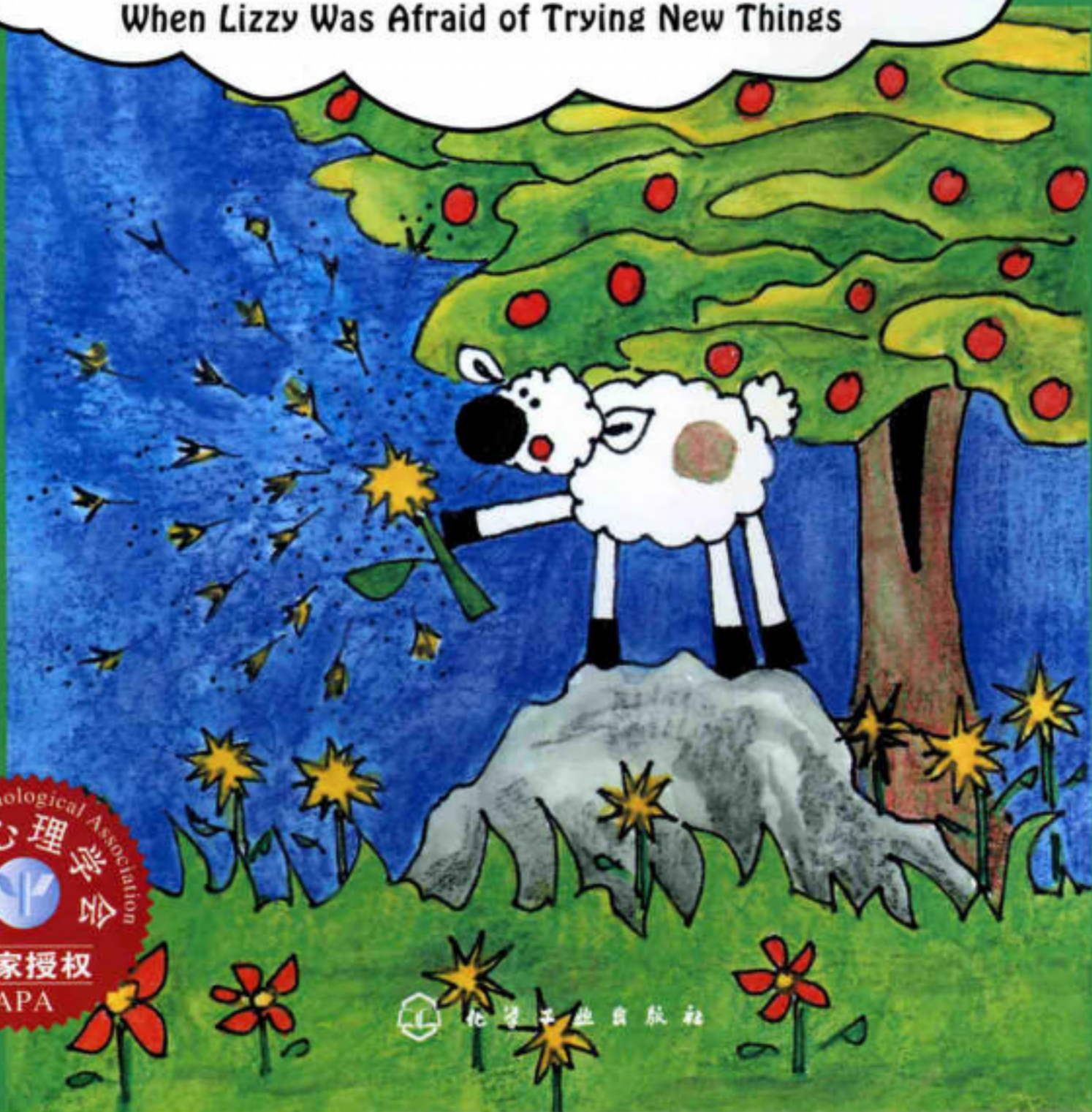


心灵成长儿童绘本
第二辑
我不再害怕

不再害怕 尝试

When Lizzy Was Afraid of Trying New Things



American Psychological Association
美国心理学会
独家授权
APA

化学工业出版社

[美] 英格·迈尔 (Inger Maier) 著
[美] 詹妮弗·坎顿 (Jennifer Candon) 绘图
孙燕 译



不再害怕尝试

When Lizzy Was Afraid of Trying New Things

[美] 英格·迈尔 (Inger Maier) 著

[美] 詹妮弗·坎顿 (Jennifer Candon) 绘

孙燕 译



化学工业出版社

·北京·

带着我们的爱，献给我们的家人——英格·迈尔和
詹妮弗·坎顿

书名：不再害怕尝试

作者：[美]迈尔（Maier, I.）著；孙燕译

CIP号：第242935号

ISBN：978-7-122-12888-1

责任编辑：肖志明 万仁英

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南
街13号 100011）

购书咨询：010-64518888

售后服务：010-64518899

网址：<http://www.cip.com.cn>

版权所有 违者必究

出版者的话

在我们的传统思想中，往往认为小孩子什么都不懂。但回忆自己的成长经历时，却发现我们其实有着很多不为大人所知的烦恼，也曾经渴望得到更多的支持。也许我们在无助中度过了很多岁月，但我们的孩子不应该如此。也许我们是稀里糊涂地长大的，也还长得不错，但我们的孩子应该更加享受成长的过程。我们的父母在他们所知所能的范围内已经尽了他们的努力，今天，轮到我们的时候，我们也需要去努力。

曾经的小孩子成为父母，尤其是成为从事出版工作的父母之后，首先想做的就是奉献出一套帮助孩子成长的书：让孩子更勇敢地面对恐惧、焦虑、害羞等成长中的困惑，让孩子更顺利地走过上幼儿园、上学、交友等所有人生中的第一次。

我们也了解任何一个不经意的细节可能给孩子的威胁，所以，我们磨去了书的尖角，采用亚光的封面……

但愿我们的孩子长大之后，回忆自己的童年，曾经的烦恼可以成为笑谈，因为身边有父母、有书相伴。

富丝、爸爸和妈妈，还有他的双胞胎弟妹碧丝和丽丝，一起住在一个又大又绿的田野上。

富丝喜欢当大哥哥。作为老大，他有时帮其他羊分辨双胞胎中谁是谁。碧丝的外衣上有一个之字形的条纹，丽丝背上有一个棕色的圈圈。

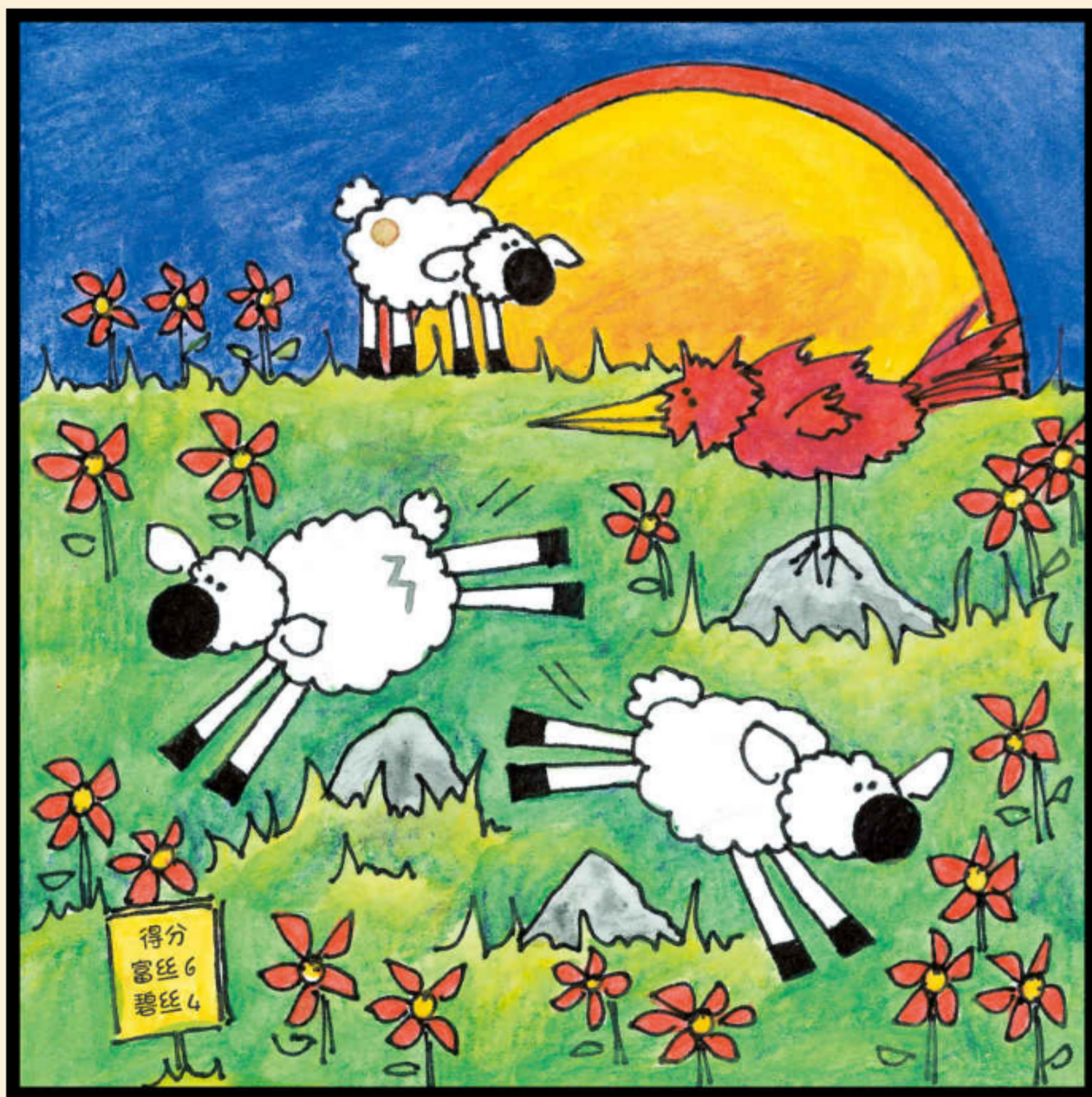


这对双胞胎还有其他的不同。

丽丝非常非常害羞，她总是害怕尝试新东西。

丽丝甚至不愿意和富丝、碧丝一起玩好玩的游戏。

没有人知道为什么，看上去丽丝天生就是这样子的。



“来，我们一起围着大石头赛跑吧。”富丝叫道。

“我跑得不够快呀。”丽丝说。



“我们一起和小山羊杠杠玩传球吧。”碧丝大喊。

“不，他会撞到我的。”丽丝回答。

她心里说：“也许我会哭的，然后所有人都会看我的。”



当弯弯表哥来这边田野的时候，丽丝总是藏在花丛中，眼睛紧紧闭着。她想，这样弯弯表哥就不会看到她了。“弯弯表哥又大又聪明，”丽丝对自己说，“如果我做错了什么事，他会笑话我的。”



爸爸和妈妈很担心。丽丝不玩，也不和富丝、碧丝一起去探险，她和小羊朋友在一起玩的也不多。

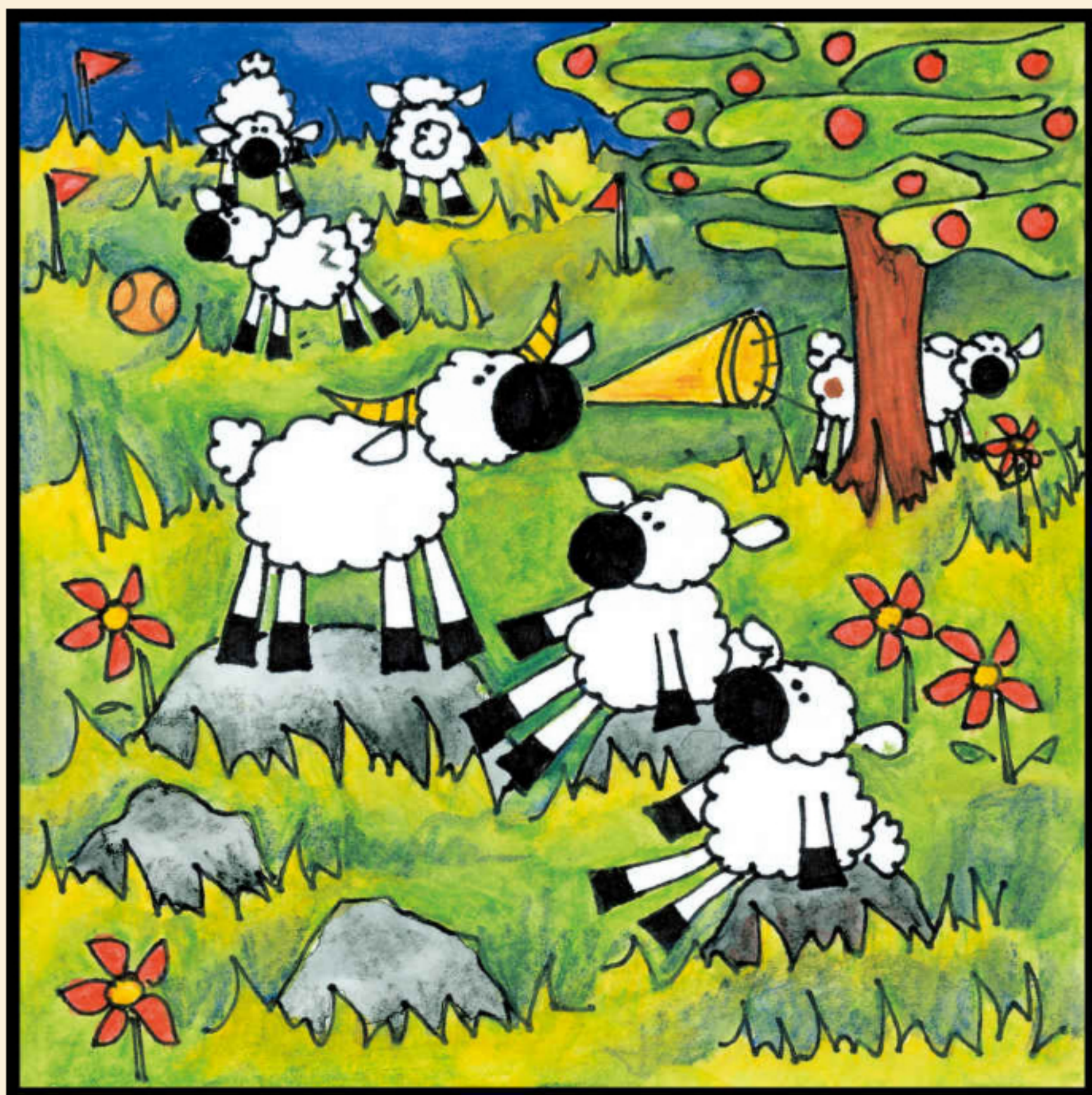


有一天，富丝非常激动。

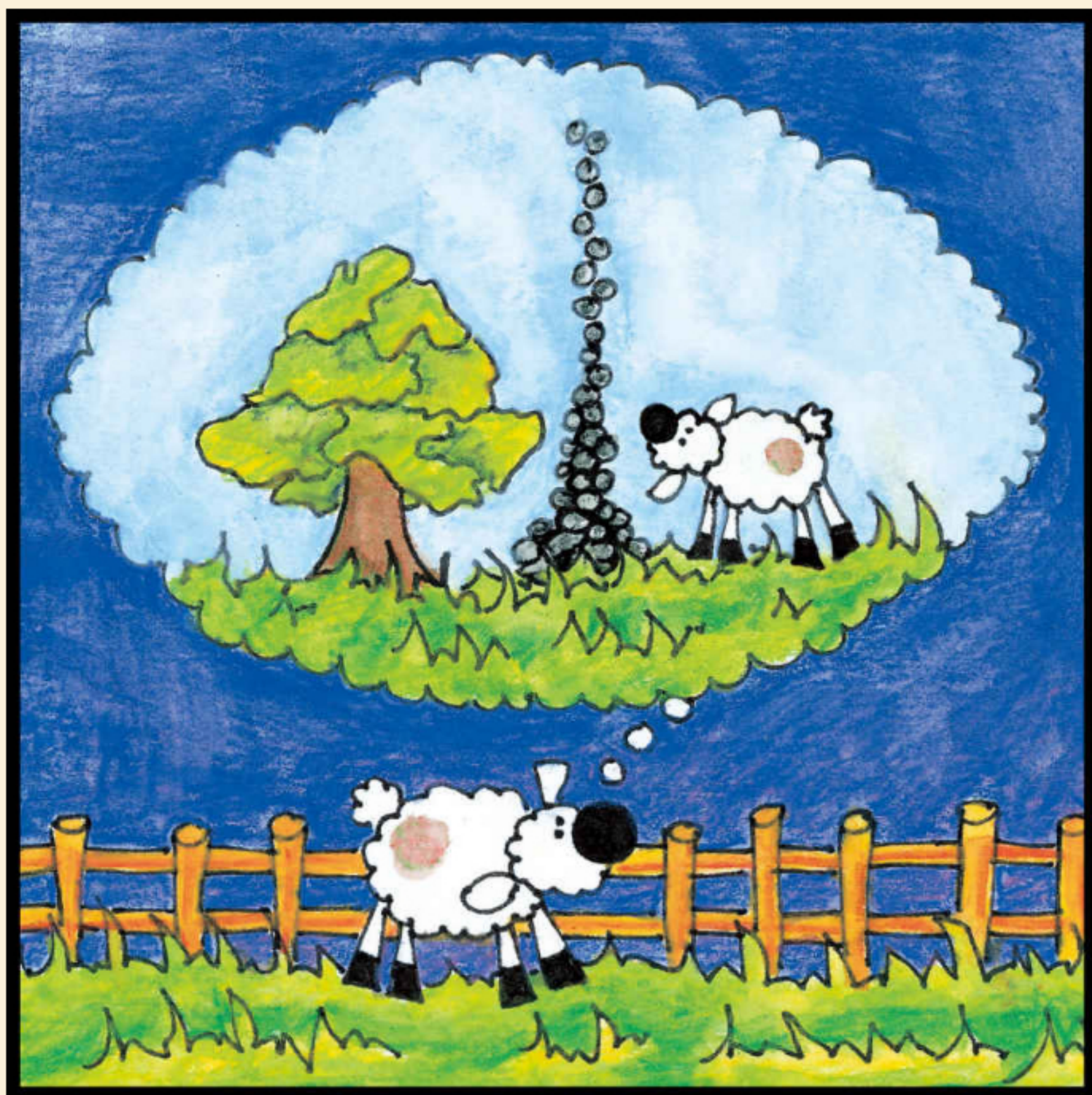
“我有一个好主意！”他大喊。

爸爸和妈妈听了富丝的主意，点头答应了。

“开家庭会议了！”爸爸吹响了他的大羊号，招呼大家。



“丽丝，我有一个好玩的新游戏，”富丝说，“而且非常简单！每次当你尝试一件新事情的时候，碧丝和我就会在草丛边放一块小石头。这样，当你看到这个石头堆的时候，就知道你尝试过多少种不同的事情了。”



对于这是不是个好主意，丽丝有点拿不准。

“这件事要是太难了怎么办？”她问。

“那你可以先尝试容易的。”妈妈说。

“我要是做得不好怎么办？”

“没关系。你要做的只是去试。”爸爸说。

“你还是会得到石头的。”富丝说。

丽丝开始感觉好一些了。



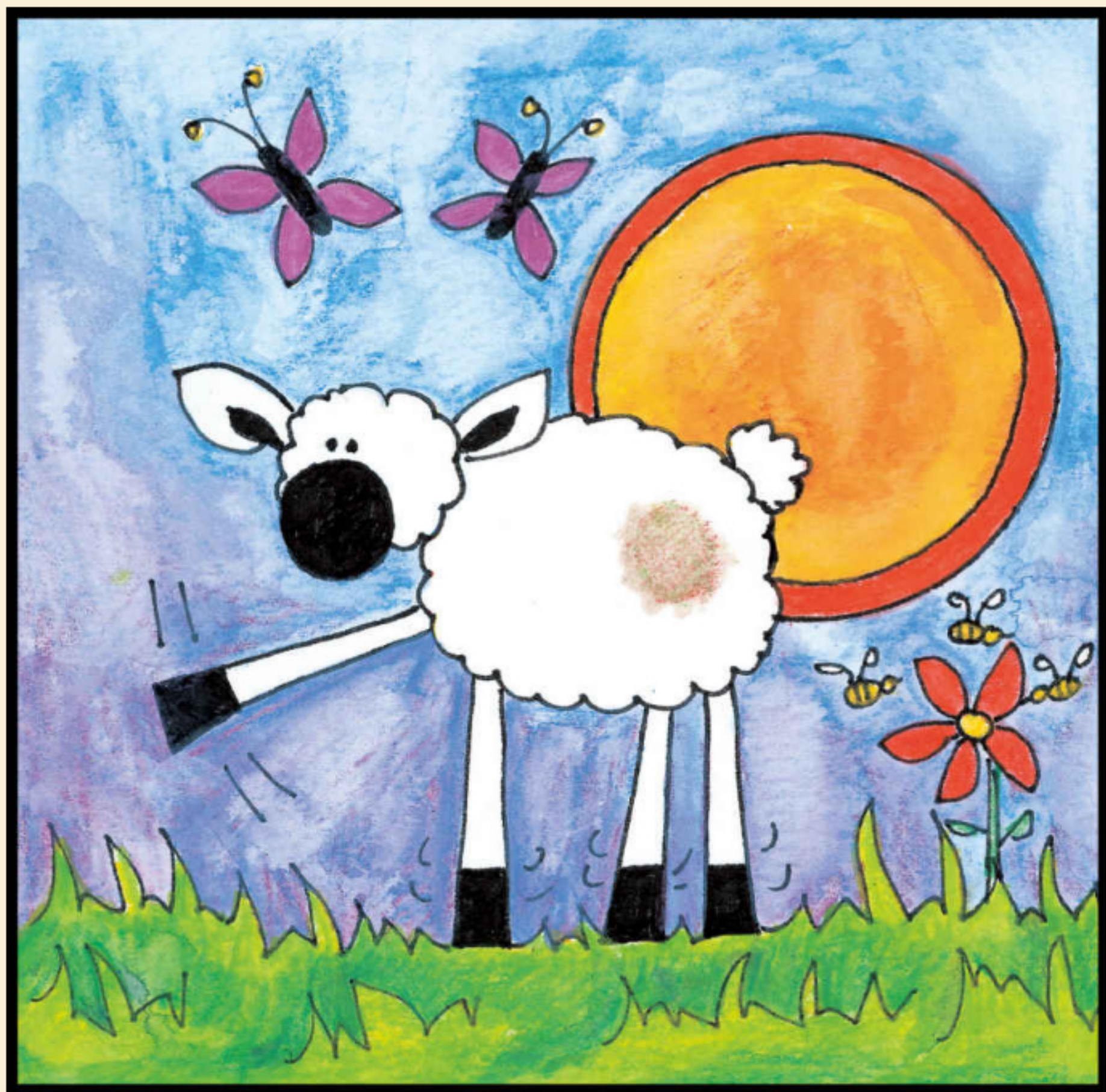
“我用三条腿站着算不算？”

“当然了。”富丝说。

丽丝抬起一条腿，她开始觉得有点不稳当，不过她并没有摔倒。

“这不太难。”她说。

富丝和碧丝去找石头，把石头滚到草丛边。



下一次，丽丝摘下了一朵蒲公英。

然后她慢慢地深吸一口气，把蒲公英绒球吹散。小种子们飞散在空中，就像小星星。

这件事值两块石头。

丽丝注意到，当她慢慢吸气和呼气的时候，她感觉更平静了。

“我喜欢这样！”丽丝说。



“我做到了！我做到了！”丽丝跳过小河，兴高采烈地喊，“石头堆上再来一块！”

妈妈和爸爸也为她欢呼。

丽丝看到弯弯表哥在看她。

“我能试着打个招呼，”她对自己说，“我可以试试，这样我可以再得到一块石头。”

让弯弯惊讶的是，这回丽丝没有躲起来。

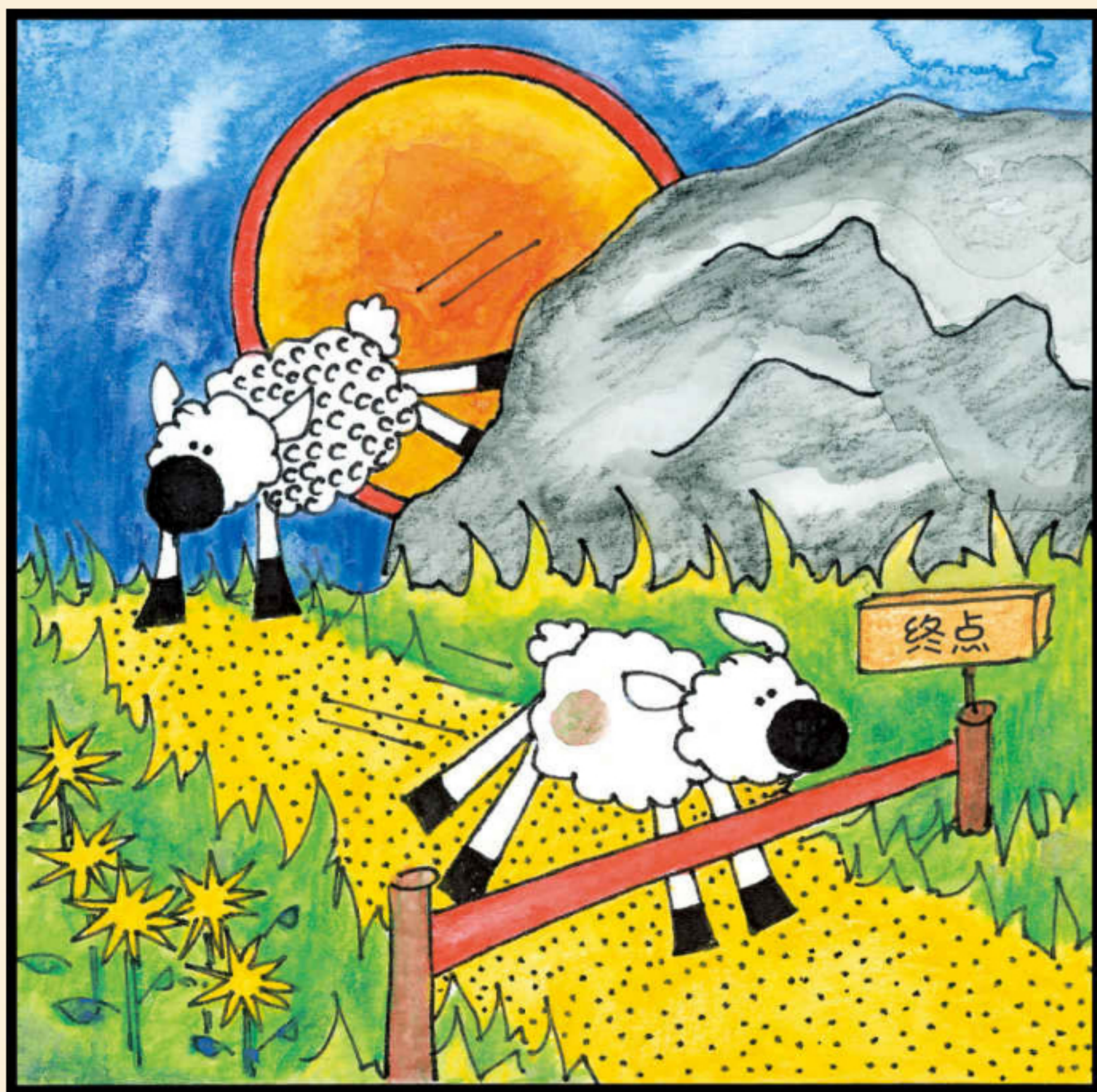
“嗨！弯弯！我们一起玩吧！”丽丝说。



丽丝和其他的小羊一起围着田地里的的大石头赛跑。

“我赢啦！我赢啦！”她说。

丽丝开始觉得，她跑得快不快并不要紧，只要在玩就很开心。



又有一天，丽丝把她的两只后蹄搭在苹果树上，就像小山羊杠杠做的那样。

富丝也想试一试，可他摔倒了。

“看，丽丝，你能做那么多事情了。”富丝笑着说。



现在，那堆石头越来越高了。

每天丽丝都骄傲地看看它们。

“看我尝试了多少事情！”她想，“而且多数事情都很好玩。”



有时丽丝还是会感觉害怕。

当她到山坡滑草的时候，她的小心脏跳得又快又猛烈。但她想起，她曾经在这里吹过蒲公英，心里就平静多了。于是，她想象自己手里拿着一朵蒲公英，要把它的种子吹到空中去。她慢慢地吸气、呼气。

“一点一点，一点一点，我就能做到。”她轻轻地说。

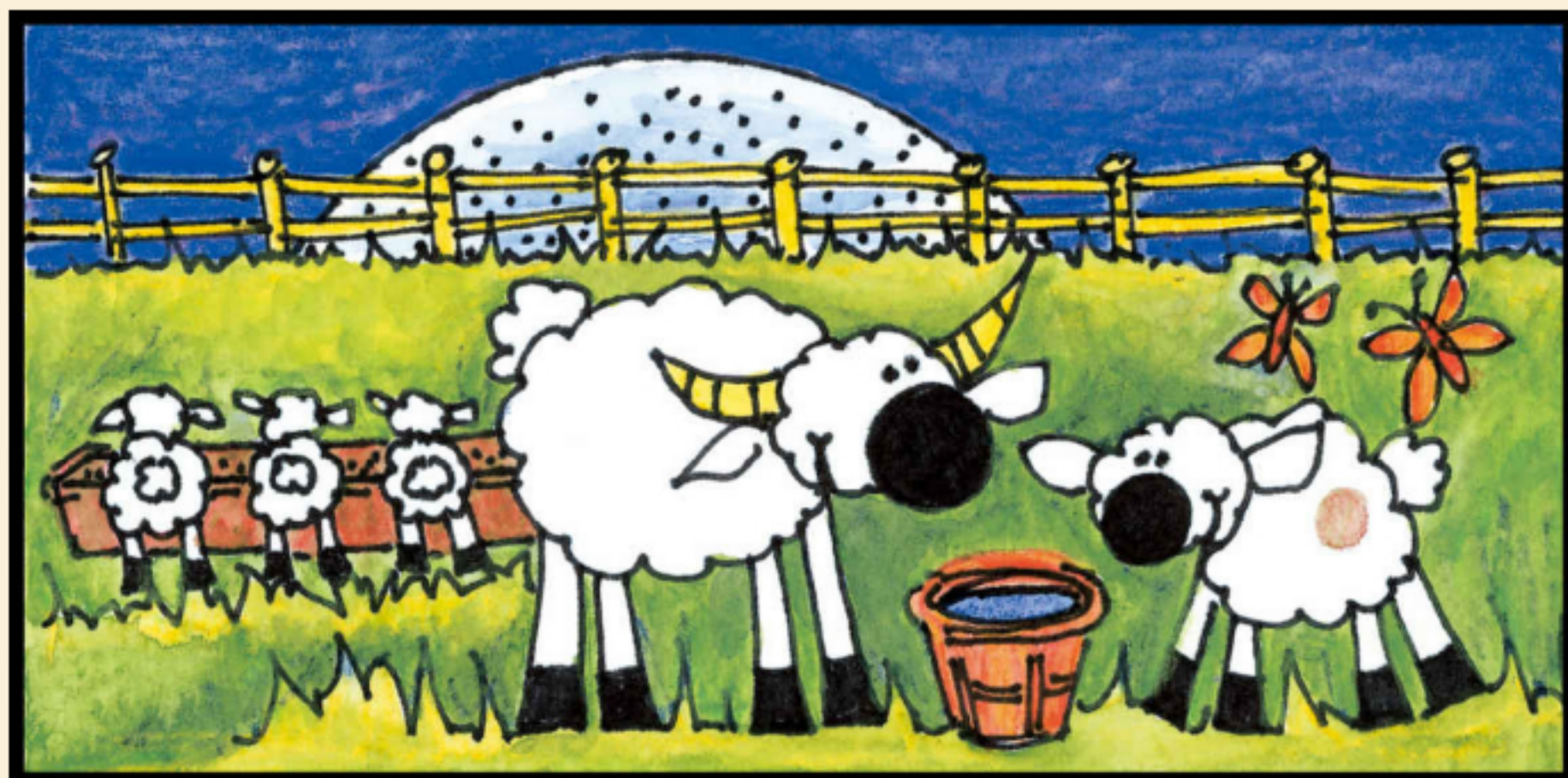
丽丝先从山脚下开始滑，一次比一次更高一点。



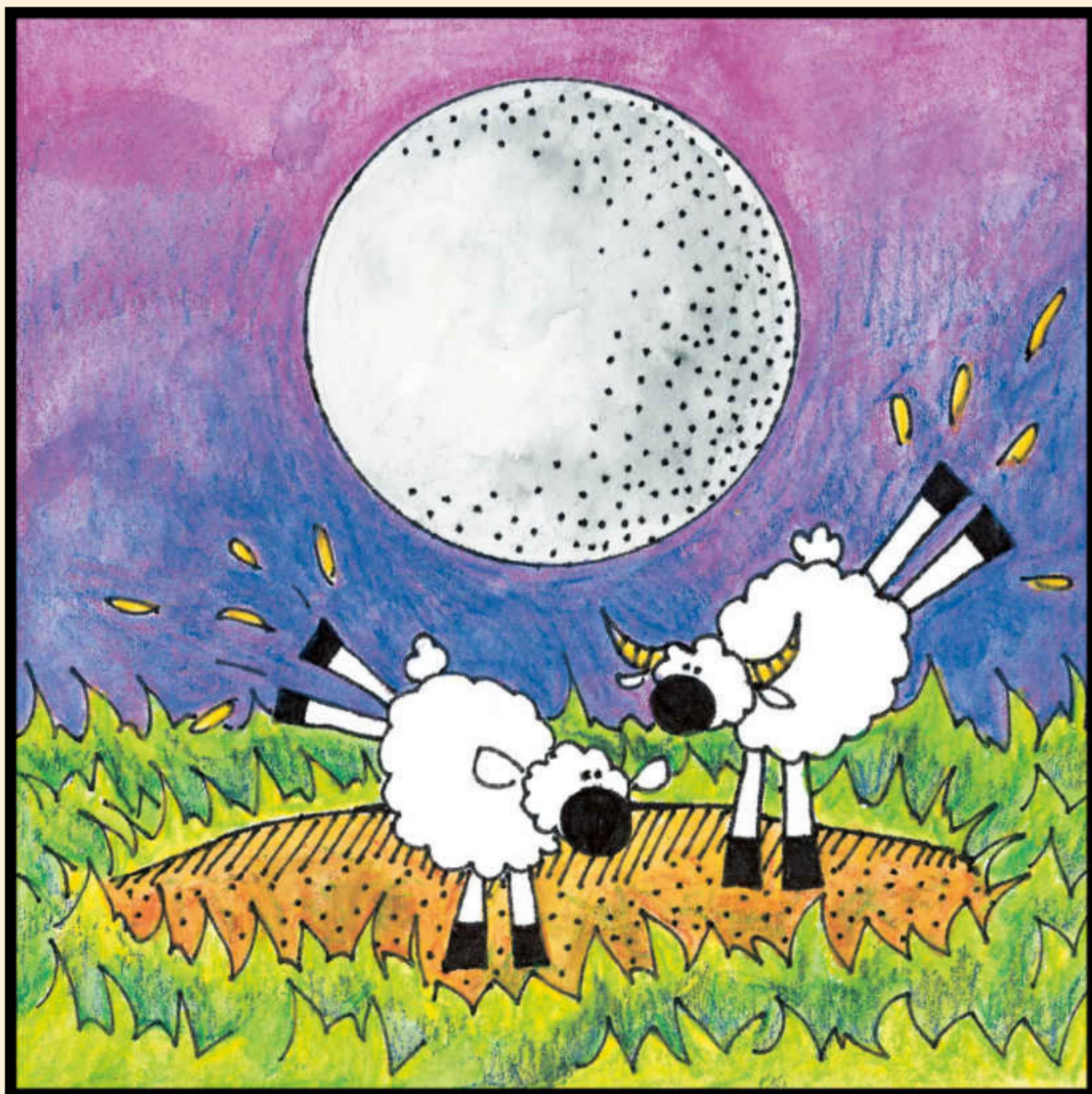
妈妈和爸爸看到石头堆越来越高了，丽丝也不再胆小害羞了，他们很高兴。每当丽丝尝试新事情时，他们都为她感到骄傲。



晚饭时爸爸对丽丝说：“我们要用那堆石头做点特别的事情。”

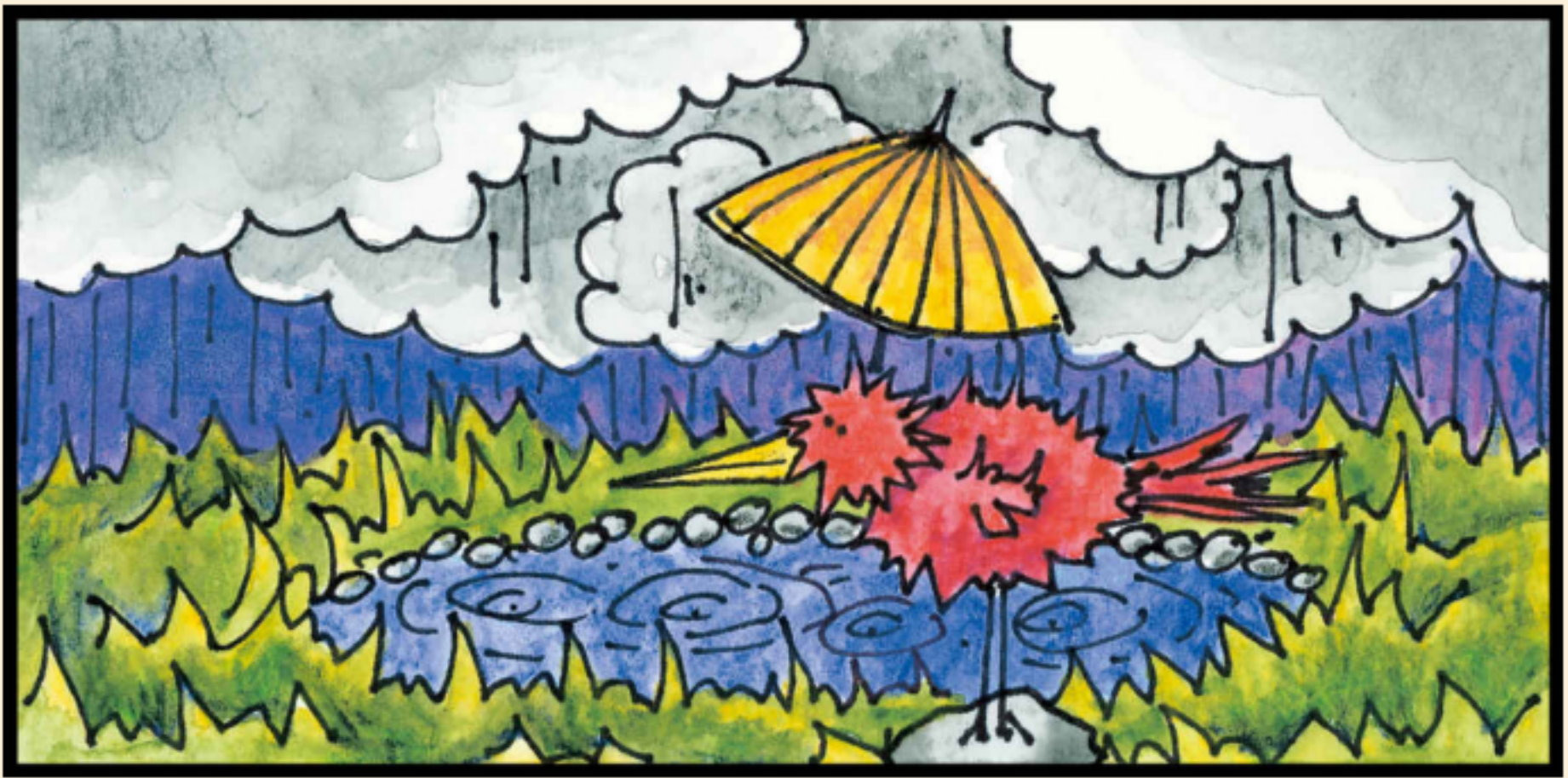


那天晚上，当所有的小羊都熟睡之后，妈妈和爸爸挖了一个大圆坑，然后他们小心地用蹄子和鼻子搬啊，堆啊，用那些石头给圆坑搭了一圈石头墙。



然后，天开始下雨了。

雨下了又下，下了又下。

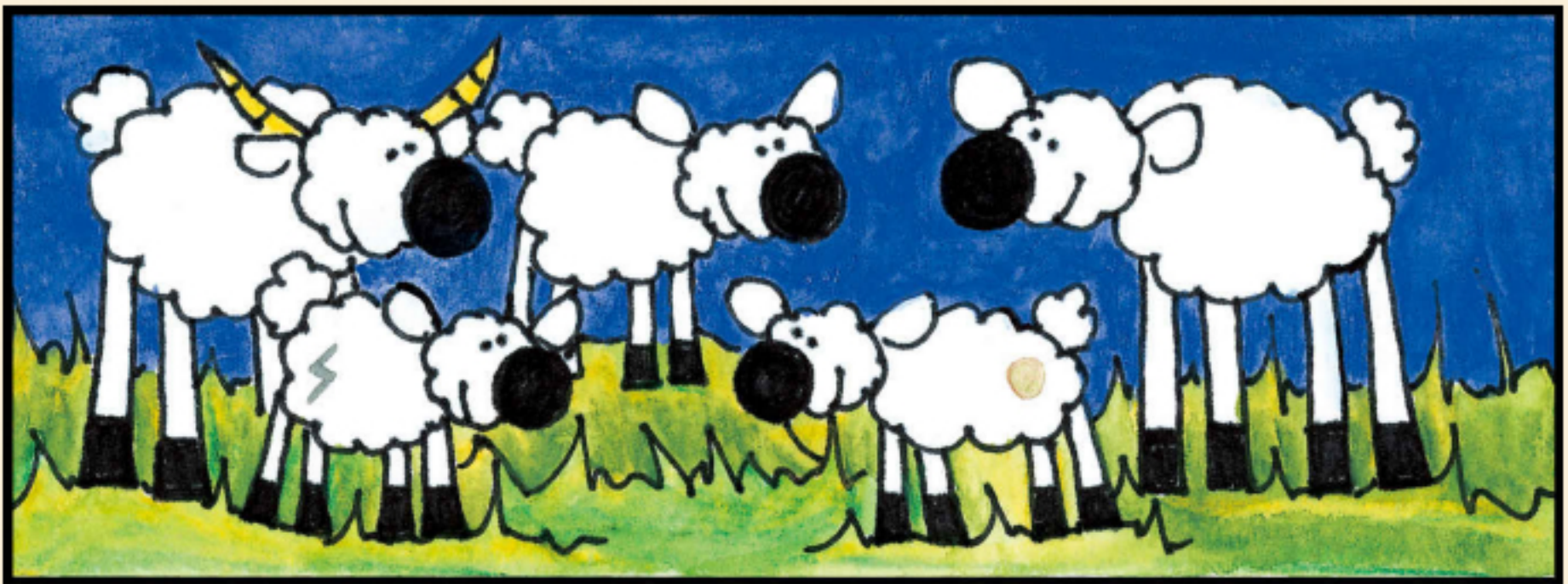


“丽丝！看看你的石头都到哪儿去了！”第二天，富丝和碧丝醒来后大喊。

丽丝兴奋地笑了，给了妈妈和爸爸一人一个大大的拥抱。

然后她和哥哥们一起奔向这个新水坑。

扑通！



写给父母的话

英格·迈尔 博士

在孩子的正常成长过程中，他们会有恐惧和担心。对有些孩子来说，想到要发生新的、不熟悉的、预料之外的事情，不管多么安全，都会让他们非常焦虑。有些孩子可能还会怕生、张不开口，或者避免出门见人。

儿童的焦虑与他们对一个情境的理解、想法和想象有关，也和他们觉得自己是不是有能力应对有关。有很多原因导致一些孩子比其他孩子更不愿意尝试新的经验。我们知道很多孩子生来就显得更焦虑、害羞或胆小。对于另一些来说，主要的原因是父母特定的教养方式以及他们给孩子传递的信息，比如经常提醒孩子要小心，或者是批评孩子，这样会损害孩子的信心和能力。疾病以及成长中一些轻度的问题，比如生理或精神方面的问题，也会让孩子不愿冒即便很小的风险。

有的孩子小小年纪就对自己有不切实际的期望，他们特别自我关注，即使他们的父母和老师对他们并没有特别的要求，他们也会害怕失败或犯错。类似“失败是成功之母”“只要全力以赴，你就能做到”之类的信息并不能帮助他们，焦虑的时候他们会感到心跳加速、呼吸急促和恶心，产生“战斗或逃跑”的反应。这样的孩子倾向于抗拒、拒绝、哭闹或生气。“我做不到，我做

不到”之类的想法会强化他们的逃避和固执的反应，以至失去享受快乐成长的宝贵机会。

解决这个问题的一個有效方法是修正导致焦虑的想法和想象，对于尝试新经验的努力给予奖励。采用这种方法，父母可以帮助孩子去思考他们的成功和成就，而不是他们经历的或想象出的失败。同时，父母可以为他们的孩子创造成功的机会，同时延迟、修改、避免那些可能会导致焦虑的事情。这样，孩子经历的成功以及对成功的想法，会提高他们的自信心，从而让他们更有动力去尝试新鲜事物。

这本书演示了帮助这些孩子的简单而温和的方法。在这里以及在“小羊富丝”系列的其他书中所用到的观念和策略是基于“认知—行为”疗法的，这是一种常用来治疗焦虑症的方法。它的基本原则是：人的想法、感觉和行为是互相联系的，当新的学习经验带来积极的结果时就能让人的想法、感觉和行为向健康的方向转变。

《不再害怕尝试》就是基于以下的观念和原则。

- 用尊重的态度去倾听孩子在特定活动上的负面想法。帮助他们用语言表明他们的情绪感受，并描述他们的身体感觉。

- 对于那些导致严重焦虑的活动，如果并非必须，可以暂时延缓参加。相应地，尝试改变你的目标，让你的孩子只参与活动中他可以掌控的那部分就可以了。

- 和孩子分享那些他已经掌握的技能的故事。鼓励他谈论他过往的成就，以及他对这些经验是如何感知的。

● 对于一个计划中的活动，简单地告诉他活动的时间、方式、原因。向你的孩子保证你会让他的焦虑维持在较低的水平，而且如果他感受到了焦虑的话，你可以改变活动的难度。例如，“我注意到了你停止去拼那个50块的拼图了。你看你把最后那5块拼好怎么样？”

● 永远不要突然引入一个重大挑战来惊吓你的孩子。

● 鼓励你的孩子练习简短的、培养自信的“剧本”，如果他经常这样说，这些话就会变成他的思维的一部分，如：“我可以试试”“只要开始了就简单了”“我以前怕它，但我现在觉得没问题了”“一次一点点，我就可以做到了”。

● 因为焦虑的孩子会呼吸急促或者屏住呼吸，所以练习几次放松呼吸很重要，在遇到新活动时应用这种方法。说“睁着眼睛。现在慢——慢——地把空气吸入你的肚子里。然后慢慢把它呼出去，感觉你肚子的肌肉在动。”给你的孩子演示如何去做。

● 关注孩子发生的积极改变，对他们的表扬要具体。与其泛泛地说“干得好”或“你真棒”，不如说“你注意到了吗？当你尝试新东西时根本没问题？”或者“我注意到你没有放弃，而且看上去很开心。”

● 根据孩子的基本水平，把活动的难度水平分解，创建一步一步的小目标，逐步提高对孩子的期望水平。例如，如果你让孩子打电话约一个伙伴去玩，也许孩子注定要失败。你可以一步步地去做：先让他在家里扮演打电话，然后让他练习和家人在电话中交谈，再逐渐鼓

励他在家中和伙伴玩打电话的游戏。

- 把孩子的兄弟姐妹纳入这个加油的团队中，让他们做这个孩子的榜样，但前提是这些兄弟姐妹能够尊重这个困难中的孩子。

- 和孩子玩关于犯搞笑错误的游戏，或者画相关的图画。不经意地提示孩子这时他并不感到紧张，也没有不愉快的身体感受。这个觉察能够逐渐转换到其他场合，让孩子不再害怕犯错误。

- 你的孩子需要确信你和其他成人会在你身边，为他提供安全保障。同样重要的是，他知道一个活动的界限，比如什么事情是不会发生的。比如“来，到游泳池的这边来。你不会被溅上水，而且我会在你身边。你不需要把脸藏到水里。”

- 尽可能经常地留意并谈论你的孩子身上发生的进步，以及他们为此付出的努力。让他相信他是可以减轻焦虑感和不愉快的身体感受的，把他的剧本从“我不行”变成在一定现实前提下的“我能行”。复习不同的应对技巧以及积极的剧本，如呼吸练习、收集积极的证据、逐步增加难度的方式，还有尝试新东西可以是很好玩的。

- 玩“证据游戏”，即让孩子在每次尝试新事情之后做记录。这些挑战可以是很小的，比如“我用了梳子而不是刷子”，或者“我在画画时犯了一个小错误，但我没有把它撕了”。用某种计数用品来记录这些成功的证据（如分币、游戏卡），每次当你或孩子注意到他做出了一个新的努力时，就把这个东西放入一个罐子中。

罐子必须是透明的，这样孩子可以看到他积累的成功。

● 这个“证据游戏”还可以稍作改变，用于某种代币强化系统。和孩子定一个协议，比如每次当他做出一个值得鼓励的行为时，他会收到一个代币（石块、珠子、分币等）。他可以用固定数量的代币来交换某种具体的、积极的奖励。代币系统经常用在促进学习和改变的行为塑造项目中。从“认知—行为”疗法的角度，一个代币系统还会激发动机，让孩子从焦虑感中转移注意力，并且增加对成功的感受。



关于作者

英格·迈尔（Inger Maier），博士，美国马萨诸塞州私人开业的临床心理学家。她的专长是儿童恐惧症的咨询。由于需要一种能与孩子以及他们的父母进行互动的简单媒介，她萌生了创作小羊富丝系列图书的灵感。

关于绘图作者

詹妮弗·坎顿（Jennifer Candon），教育硕士，居住在美国马萨诸塞州，为一个社会政策智囊机构工作，

主要关注从幼儿园到高中的教育改革。作为一个画家和插画师，她创造了富丝这样一个形象，让儿童可以很容易地认同。

关于译者

孙燕，心理学硕士，毕业于北京师范大学心理系和美国威斯康星大学麦迪逊分校心理系。国家二级心理咨询师。现从事青少年心理健康教育工作，并为多家媒体撰写心理健康和亲子教育方面的文章。喜爱儿童绘本。



儿童情绪管理与性格培养绘本

丛书特色

1. 由美国心理学会资深儿童心理学家撰写，专业插画家绘图，具有心理学背景的专业译者翻译。国内首套以儿童情绪管理和性格培养为主题的心理自助读物。
2. 生动、有趣的故事场景，成长的道理蕴涵其中，鼓励家长与孩子进行更多互动交流。
3. 书后附有“写给父母的话”，帮助家长与孩子共同成长。
4. 幼儿园和小学情绪体验与性格培养课程的最佳辅导教材，适合3岁以上儿童与父母、老师共读。

丛书介绍

第一辑：关怀成长中的心灵

看似无关痛痒的挠痒痒逗乐，事实上会给孩子造成相当的困扰。挠痒痒可能会造成孩子身体上的疼痛和刺激过度，并引发愤怒、失控、怨恨、被侵犯等不良情绪。本书讲述了这样一个故事，即孩子对令人感觉不愉快的触碰可以说“不”，哪怕这些触碰仅仅是无害的挠痒痒，

《让孩子学会说“不”》



教会孩子对令人感觉不愉快的触碰说“不”

即便这种行为是来自亲密的家人。

在父母出门期间，泰勒得去他最好的朋友辛迪家住几天。他们一起玩最爱的游戏，泰勒还很喜欢辛迪家浴缸里的帆船和睡前的那杯热可可。但有时他非常想念自己家和爸爸妈妈。通过大家的帮助，泰勒找到如何克服“相思”感受的方法。当爸爸妈妈回家时，泰勒感受到了那份伴随成长而来的自豪和快乐。

《爸爸妈妈，快回来吧！》



亲子间的短暂分离也能成为孩子心灵成长的极好机会

《有时我会害怕》



孩子害怕的东西千奇百怪，应对有妙招

小孩子可能会对很多东西感到害怕，这很正常。但这些恐惧几乎要超出了小孩子的承受范围！这本书将赋予小孩子力量！作者用小孩子的语言描述了不同类型的恐惧，并解释了它们是怎么产生的。小孩子可以按照本书提供的简单易学的方法来控制自己的恐惧感，并最终回到

快乐的时光。

第二辑：我不再害怕

《不再害怕和妈妈分开》



妈妈总会回来的，
战胜分离焦虑恐惧

小羊富丝害怕看不见他的妈妈。妈妈到哪儿他都要跟着。如果妈妈需要自己出去不带着他，他就会伤心地咩咩叫。

在幼儿正常的成长过程中，常常会担心与父母分开。在极端的情况下，有的孩子甚至会因为待在和父母不同的房间而感到极度焦虑。

本书提供了一系列的观点和方法，帮助孩子用积极的方式去看待事情，克服他们对未知的恐惧。

小羊丽丝非常害羞，而且她还害怕尝试新东西。她甚至不能和其他小羊一起玩好玩的游戏。

对于很多孩子来说，当想到可能会发生不熟悉的、意料之外的事情时，他们会感到非常焦虑。他们不能享受新的游戏、学习新的东西，而是抗拒、哭泣或者生气。这些孩子还会害怕与其他人互动，会回避多数社会活动。

本书中的观点和方法，可以帮助孩子更积极地应对新事件和陌生人，克服恐惧。

《不再害怕尝试》



小小游戏训练，
自信的孩子不害怕

小羊富丝害怕又大又响的东西。

《不再害怕又大又响的东西》



换个角度，又大又响的东西
也不再害怕

对于很多儿童来说，响的声音和大的东西——不管是多么善意、安全，都会让他们非常焦虑。雷声、狗叫声、吸尘器声、大的动物、警报声、烟火声、大嗓门的大个子，还有高大的建筑物，都会让他们紧

贴着父母、哭泣，或者逃跑。这些恐惧影响了他们的健康成长，让他们无法享受日常生活的快乐。

本书中的观点和方法，帮助孩子更积极地解释令他恐惧的东西，克服恐惧。