

The Anxiety
Workbook
for Teens

Activities to Help
You Deal With
Anxiety & Worry

情绪自控力

青少年

摆脱焦虑

的行动计划

[美] 丽萨·M.萨伯 (Lisa M. Schab) 著
徐华 译

紧张急躁、担心忧虑、
焦虑不安……

情绪自控力：

学习情绪管理，化消极的情绪为积极的力量

心理学家给青少年的42个行动建议，
摆脱焦虑情绪，以从容和积极的态度应对各种挑战



作者简介

丽萨·M.萨伯

资深执业临床心理咨询师。她在芝加哥开办了自己的私人心理诊所，为《芝加哥父母》这本杂志撰写每月养育专栏。她先后出版了8本与儿童和成人心理自助相关的图书。萨伯还向公众教授心理自助课程，并向心理治疗师提供专业的训练课程。

译者简介

徐华

毕业于北京师范大学心理学院，发展与教育心理学专业博士，北京联合大学师范学院副教授。研究方向为心理健康、情绪管理和亲子教育等。



“优能力”是新东方优能中学教育旗下内容品牌，
面向青少年提供优质的教育图书、课程、讲座等内容，
帮助青少年全面发展和全面成长。

The Anxiety Workbook for Teens

Activities to Help You Deal With
Anxiety & Worry

情绪自控力

青少年
摆脱焦虑
的行动计划

[美] 丽萨·M.萨伯 (Lisa M. Schab) 著
徐华 译

青少年“优能力”成长手册

新东方
XDF.CN

优能中学教育
UPCAN SECONDARY SCHOOL EDUCATION

情绪自控力

青少年 **摆脱焦虑**
的行动计划

[美] 丽萨·M.萨伯 (Lisa M. Schab) 著
徐华 译

 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

The Anxiety Workbook for Teens: Activities to Help You Deal with Anxiety and Worry by
Lisa M. Schab, LCSW / ISBN: 9781572246034

Copyright © 2008 by Lisa Schab

This edition arranged with New Harbinger Publications
through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition Copyright © 2018 China Machine Press

All right reserved.

本书由 New Harbinger Publications 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内（不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区）出版与发行。未经许可的出口，视为违反著作权法，将受法律制裁。

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2017-8021 号。

图书在版编目（CIP）数据

情绪自控力. 青少年摆脱焦虑的行动计划 / (美) 丽萨·
M. 萨伯 (Lisa M. Schab) 著; 徐华译. —北京: 机械
工业出版社, 2018. 3

(青少年“优能力”成长手册)

书名原文: The Anxiety Workbook for Teens

ISBN 978-7-111-59683-7

I. ①情… II. ①丽… ②徐… III. ①情绪-自我控
制-青少年读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 075062 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 陈 伟

责任编辑: 陈 伟 於 薇

责任校对: 雕燕舞

封面设计: 吕凤英

责任印制: 张 博

三河市国英印务有限公司印刷

2018 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

145mm × 210mm · 7.25 印张 · 101 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-59683-7

定价: 36.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线: (010) 88361066

机工官网: www.cmpbook.com

读者购书热线: (010) 68326294

机工官博: weibo.com/cmp1952

(010) 88379203

金 书 网: www.golden-book.com

封面防伪标均为盗版

教育服务网: www.cmpedu.com

| 推荐序 |

胜任未来：以“优能力”助力青少年终身成长

如果要概括性地评价中国式的基础教育，有一个显而易见的核心现象，那就是包括学校教师、家长在内的绝大部分教育者，都相对擅长教给孩子知识，擅长教育出优秀的成绩，而在培养孩子优秀的终身学习能力、核心人格素养方面，就有点捉襟见肘了。

如果顺着一个因果逻辑——“教育理念—教育过程—教育结果”来看的话，我们会清晰地发现：因为教育者的教育理念以培养成绩好的孩子为核心目标，便有了以学业学习为主、追求学习成绩的教育过程，因而也产生了相应的教育结果，那就是培养出了一批在学习成绩上优秀甚至出类拔萃的孩子，而那些学习成绩不好的孩子则成为这种教育逻辑下的“残次品”。今天，我们开始越来越多地反思这种教育理念。我们越来越多地发现，一个拥有优秀学习品质和人格特质的孩子，会比一个躺在中考、高考成绩簿上的优等生在未来走得更远；我们越来越多地看到，优秀的学习

品质和人格特质远比一时的学习成绩对孩子更加有益。

青少年阶段是人生的关键阶段之一，既面临成长的挑战，又充满了发展的契机。经历着身体发育高峰期的青少年在外形上与成人的差异迅速缩小，但事实上，他们的心理发展水平却远远没有成熟。在这个阶段，青少年会开始变得更加关注自己的外表，更加以自我为中心并构筑丰富的内心世界，更容易产生情绪波动甚至与父母、老师发生冲突，更加关注伙伴关系并且非常注重他人的评价，也更容易出现学习动机问题、产生厌学情绪……青少年正经历着自己从来没有经历过的东西，出现了更加多元的成长性需求。作为教育者，无论是父母的角色，还是教师的角色，如果仍然只把关注点聚焦在学习成绩上，而忽略了青少年其他方面的成长需求，就容易出现问题了。

前一段时间发生了一起某高三学生因为未能控制住爆发的情绪将班主任刺死的悲剧，我也专门就此事撰写了评论。这个案例虽然属于极端个案，但类似的事情其实并不少见。这类事件发生的根本原因就在于，完全以成绩为导向的教育行为，压抑了孩子其他方面的成长需求。教育者除了是知识的传授者，更应该是孩子成长的陪伴者，要倾听他们成长的声音，给他们更多自主的空间，让他们能够

真正放飞自我，健康成长。成绩不是一切，成长却伴随终身，着眼孩子的一生，培养孩子的终身学习能力、人格素养，远比眼前的成绩重要！单纯的知识学习不能应对未来变化日新月异的社会，只有具备优秀的终身学习能力和人格素养，才能胜任未来！

我认为，拥有优秀的终身学习能力和人格素养的人，应该有一个完善的自我认知，拥有健康的自尊和自信，对未来乐观积极，能够很好地管理自己的情绪和行为，能够迎难而上努力去实现自己的目标。这样的人取得优异的成绩甚至卓越的成就，我相信只是时间早晚的问题。正是基于这样的理解，围绕发展青少年的终身学习能力和核心人格素养的目标，一套不错的图书产品——“青少年‘优能力’成长手册”应运而生。我们这里提出的“优能力”，既有从字面上理解的“优秀能力”之意，也一定程度上体现了优能中学的品牌力。

这套由新东方优能中学和机械工业出版社联合打造的成长手册，由美国资深心理学家撰写，严格遵循心理学方法，讲究科学性，涵盖执行力、坚毅力、自信力、积极思维力、情绪自控力等影响孩子终身竞争力的核心主题。我们专门组织了一批有哈佛、北大、清华、北师大等国内外

名校教育学、心理学学术背景的青年学者将其翻译成了中文。值得一提的是，这套书最大的特点就是它们全部是可付诸实践的，每本书都提供一个详尽的行动计划，实用性及操作性很强，非常适合青少年作为自我成长的行动计划来使用，也适合家长、教师作为参考书来阅读。

开卷有益，希望这套书能够为中国孩子们的终身发展尽绵薄之力！

新东方创始人、新东方教育科技集团董事长 俞敏洪

| 致 谢 |

青少年心理不够成熟，同时又涉猎广泛，有着浓厚的好奇心，这样的矛盾导致青少年是极易受到焦虑困扰的群体。本书介绍了42个应对焦虑的方法，简单易行，又有理可依，是一本十分实用的操作手册。

在翻译本书的过程中，特别感谢机械工业出版社的编辑独具慧眼，引进了一本好书，同时也特别感谢我的两位研究生史佳乐（1~20章）、王琪（21~42章）在初译当中所做的努力。

由于时间有限、才疏学浅，译文中肯定有不尽完善之处，敬请读者多提宝贵意见。

徐 华

| 序 言 |

亲爱的读者：

欢迎你阅读这本书。如果你被赠予此书，也许是因为你正以某种方式经历着你生命中的焦虑，你希望摆脱它或者学会如何处理它。

如果你正经历着焦虑，这其实是很常见的。人总会在某个时刻感到焦虑。对于青少年来说，这种情况就更为普遍。因为处于青春期的你正经历着如此之多的挑战，这些挑战来自于你的身体、你的思想和你的情绪。

焦虑是常见且非常易于解决的情绪问题。书中活动建议，会在如何避免和应对焦虑方面给你带来很多的思路。其中一些活动也许乍看上去不常见，你或许被要求尝试做一些对于你来说非常新鲜的事情，甚至有些建议听上去完全不同你的习惯，我仍然要鼓励你给它们一次机会，勇于尝试。那些听上去最奇怪的想法也许是对你最有帮助的。

你也许会发现，一些活动对你来说特别有效，而其他

的活动却收效甚微。这也是非常正常的。每个人都是独一无二的，你要去发现那些最适合你的活动。如果你发现比书里的建议更好的方法，大胆地和咨询师或其他成人去谈谈该如何对活动方案进行调整。要有创造力，要相信自己对于活动是否适合自己的直觉判断。

当你完成这些练习时，就到了你被要求画画的时候。当看到“画画”这个词时，很多人会感到胆怯。他们认为自己并不擅长画画，画画会让他们尴尬。请注意，如何画出你的想法并没有对错和好坏之分。在本书中画画是为了让你更好地理解自己和你的焦虑。

这些活动中有一点是相同的：那就是只进行一次活动并不能立刻就帮到你。它们是工具，需要你带着它们，在整个生命历程中反复实践。你越多地练习运用它们，你就会越从容地应对焦虑。

在采取行动寻找平和的道路上，你一定要对自己有耐心。也许你要花很长的时间才能找到自己的答案，但是请相信答案就在前方。你会找到它们，只要你坚持不断地尝试。

丽萨·M. 萨伯

| 目 录 |

推荐序 胜任未来：以“优能力”助力青少年终身成长

致谢

序言

01	关于焦虑	001
02	焦虑的化学特性	005
03	平静就在你的心中	010
04	预防和干预	014
05	如何体验焦虑	018
06	你的焦虑模式	023
07	拥有一个好的心态	029
08	担心是毫无意义的	034
09	全或无的思维	038
10	过度概括	042
11	“应该”语句	046
12	停止思虑法	051

13	可能发生的最坏的情况是什么?	059
14	成本 - 收益分析	065
15	完美主义	072
16	放开控制	077
17	积极断言	082
18	平静、勇气和智慧	087
19	着眼大局	093
20	说出来	097
21	写下来	102
22	饮食和焦虑	107
23	多运动少焦虑	113
24	柔和运动	118
25	渐进式放松	125
26	自我集中	132
27	正念	137
28	跟随你的呼吸	142
29	深呼吸	147
30	想象	151
31	冥想	157
32	更强大的力量	163

33	任务分解	167
34	问题解决	172
35	保持生活平衡	177
36	保持井然有序	181
37	管理你的时间	187
38	未被表达的愤怒	193
39	应对恐惧和恐惧症	198
40	应对急性焦虑症	205
41	将自己从他人的问题中分离出来	211
42	未来的挑战	216

01 关于焦虑

你需要知道的

焦虑是一种常见的情绪反应，经常被描述为“不安”或“忧虑”。每个人总会不时地感到焦虑。焦虑是非常易于被治疗和控制的。

焦虑感可以用很多不同的词语来描述，以下是其中的一些：

紧张	急躁	忧虑	心神不宁
担心	神经质	神经过敏	发抖
恐惧	忐忑	不安	崩溃
惊慌	烦恼	激动	沮丧

每个人都会经历焦虑，有的人会更频繁地感觉到焦虑，有的人会感觉更强烈，而有的人对焦虑的感觉没那么频繁

和强烈。你自己的焦虑体验将取决于：

1. 遗传——你的父母、祖父母、祖祖辈辈是如何体验焦虑的。
2. 大脑中的化学物质——在大脑中工作的化学物质的类型、数量和活动。
3. 生活事件——在生活中你所面临的不同情况。
4. 性格——你如何看待和解释发生在你身上的事情。

遗传、大脑中的化学物质以及生活事件是一些你几乎无法控制的因素。但你对自己的性格或者说你如何看待和处理生活事件的方式有着很大的控制力，而且这种控制力可能会远远超出你所意识到的。为此，本书的大部分活动将集中于完善你的性格，帮助你理解该如何看待生活、回归生活，并提供一些具体的建议和做法，从而帮助你降低焦虑的水平。

你需要做的

访问你的直系长辈包括你的母亲、父亲、祖父母、外祖父母、曾祖父母和曾外祖父母。通过亲自打电话或写信的方式，尽可能多地采访这些人，问他们下列问题并将答

案分别记录在不同的纸上。

1. 你会用以下哪个词来形容焦虑（将上一页的词汇表念出来或拿出来给他们看）？
2. 你会把自己描述成一个极度焦虑、中度焦虑或很少焦虑的人吗？为什么？
3. 解释一下你在身体、思维和情绪上对焦虑的感受。
4. 解释一下当你感到焦虑时你是如何应对它的。
5. 描述一下你对焦虑的一个或全部反应在你的一生中是如何发生变化的。

现在问你自己同样的问题，在这里记录下你的答案：

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

你还可以这样做

回顾一下你的亲人们对以上问题的回答，描述一下你在他们的答案里所找到的相同点。

相比之下，他们的答案和你的答案有什么异同？

你能通过了解你的亲人们来更好地了解你自己和焦虑的关系吗？

02 焦虑的化学特性

你需要知道的



我们的身体通过释放应激激素来对焦虑进行反应。这种内在的生物反应被称为“战斗或逃跑反应”。

在史前时代，人类面临着与今天完全不同的挑战。例如，史前人类面临的一个常见挑战可能是，早上走出洞穴，发现自己正面对着一头饥饿的大狮子。

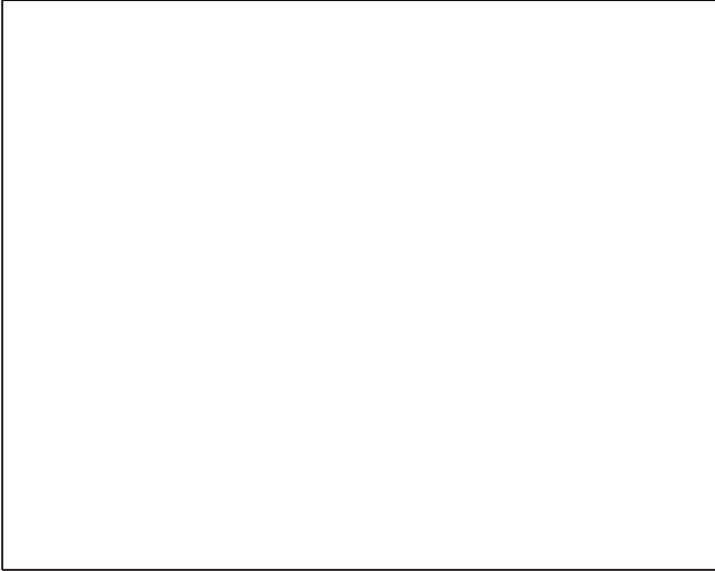
人体的精妙设计就是为了生存。当面临像狮子这样的威胁时，我们的大脑会发出信号——危险！身体会以闪电般的速度将激素（如肾上腺素）释放到血液中。这使得我们的身体立刻变得更强壮、更迅速，这样人类就可以与狮子搏斗（战斗反应）或者立刻逃跑（逃跑反应）。当人类战斗或逃跑时，身体的消耗会分解激素，身体内的化学成

分很快就会恢复正常。

在当今世界，当我们面临威胁的时候，身体仍然会释放应激激素。激素的释放使我们的血糖浓度和血压升高，心率及脉搏加快，消化能力下降，瞳孔放大并且呼吸变得微弱。虽然这些变化为我们的快速反应做好了准备，但我们通常不会采取行动，所以我们的激素不会分解。当你看到老师刚刚发给你的历史测验卷并且意识到你基本上都答不上来的时候，你可能会变得焦虑不安，但是你肯定不会通过与历史老师打一架或者从教室里逃走这样的行为来做出反应。当你坐在桌子前面“抓耳挠腮”的时候，焦虑只会持续增加。不断聚集的焦虑会使我们更容易受到情绪和身体问题的困扰。为了保持健康，我们必须设法让身体不要释放或者及时分解那些化学物质。

你需要做的

请在下面的方框里画出一大早你站在自己卧室门口的画面。在卧室门外，写下或画出你一天中可能会面对的所有挑战，这些挑战可能会让你释放出应激的化学物质。



你还可以这样做

看一看图上画的那些你每天要面临的挑战。按照面对这些挑战时你所感到的焦虑程度，从最焦虑到最不焦虑，将它们列在下面。

请你描述一下，当你面对这些让你感到焦虑的事情时，

你的身体出现了哪些反应？

不管我们所感知到的威胁是内在的还是外在的，是真实的还是想象的，我们的身体都会释放出产生战斗或逃跑反应的化学物质。在你的图画中，哪些挑战是：

内在的？ 外在的？ 真实的？ 想象的？

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

你是否会因为其中某种威胁而做出身体上的战斗或逃跑反应？

如果你不战斗或逃跑，你会有怎样的反应？

你认为有哪些切实可行的方法可以释放体内聚集的应激激素？请描述一下。

03 平静就在你的心中

你需要知道的



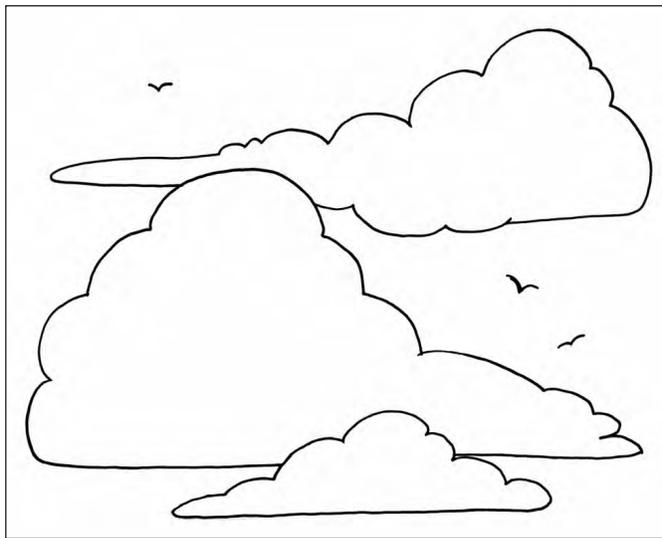
许多人认为，平静是我们必须在自己之外寻找的东西，或是在内心深处努力创造的东西。事实上，平静就是我们内在的自然状态，它只是被我们所关注的压力和紧张所掩盖了。

当14世纪著名的艺术家米开朗基罗被问及他是如何在一块坚硬的大理石上创造出精美绝伦的大卫雕像时，他回答说大卫已经在石头上了，他只是把多余的部分凿掉了。就像大卫的雕像，平静就在你的心中，你只需要通过剥去那一层遮盖住它的焦虑就可以发现它。

每当你想起或陷于一种充满压力的念头时，你就会掩盖自己的平静。这种思绪不会破坏你的平静，但如果你继续纠结于其中，它会让你忘记平静。

你需要做的

用淡蓝色或其他浅色蜡笔为图片中的云朵填色。云朵代表着你自然的平静状态。然后花几分钟时间静静地坐着，慢慢地呼吸，看着那些宁静的云朵，感受你内心深处的放松。



接下来用较深的颜色，写下在生活中令你焦虑的人名、情景或事物来遮住云朵。尽可能多地写下令你感受到压力的事物。

你还可以这样做

当你看到这些被阴暗遮挡住的云朵，你能感受到它们所代表的宁静吗？如果你能感受到，请你描述一下这种宁静是什么样子的；如果不能，说一说你认为是什么在阻止你感受这份宁静。

用这些令人感受到压力的想法和文字来遮挡宁静的云朵，说一说你有什么感觉。

当你选择纠结于令人焦虑的想法时，想一想你是如何掩盖自己自然的放松状态的。请你描述一段这样的经历——开始的时候很放松，但当开始思考令人焦虑的想法时，那种放松的感觉就消失了。

在这周剩下的几天里，你要意识到你是在用紧张来掩盖你的自然放松状态。

04 预防和干预

你需要知道的



应对焦虑有两种方法。第一种方法是进行预防，这意味着你需要经常花时间练习放松技巧，使你每天的焦虑保持在较低的水平。第二种方法是进行干预，当你感觉到你的焦虑水平在上升时，你可以运用放松技巧帮助自己平静下来，以应对当前的状况。

有些人不理解为什么要在感到焦虑之前练习放松技巧。为了帮助你理解为什么这是一个好主意，我们可以想一想你的牙齿。难道你要等到有蛀牙了才开始刷牙吗？我们大多数人每天刷牙，是因为这样做有助于防止蛀牙形成。焦虑也是一样的。如果你每天练习放松技巧，就可以更好地防止焦虑的形成。

在本书中，你将学到一些适合在感到焦虑之前进行预防的放松技巧，以及一些适合在你感到焦虑之时进行干预的放松技巧。许多技巧在这两种情况下都可以使用。重要的是要记住，你越是以预防为目的来练习这些技巧，就越能更好地利用它们进行干预。

你需要做的

在描述预防活动（在某一情境或事件发生之前）的短语前标上“P”（Prevention），在描述干预活动（在某一情境或事件发生之时）的短语前标上“I”（Intervention）。

- _____ 为了考试而学习
- _____ 在考试时回忆知识点
- _____ 每天吃多种健康的食物
- _____ 在感冒的时候喝果汁
- _____ 紧急刹车以避免发生事故
- _____ 限速驾驶
- _____ 把你的汽水罐放在杯垫上
- _____ 清理咖啡桌上的汽水
- _____ 每天洗脸
- _____ 用一些东西遮住脸上爆发的痘痘

- _____ 每周节省一部分零用钱或薪水
- _____ 需要钱的时候向父母要钱
- _____ 仪表盘显示零的时候再去加油
- _____ 仪表盘显示 1/4 满的时候去加油
- _____ 以防饿了，在背包里放一根燕麦棒
- _____ 饿了，去自动贩卖机买一根燕麦棒
- _____ 在截止日期之前支付手机话费
- _____ 手机停止服务了，才支付手机话费
- _____ 去打保龄球时戴护腕
- _____ 每周做两次腕部强化练习

你还可以这样做

描述你在过去一周所做的三项可以被视为预防的活动。

1. _____
2. _____
3. _____

描述你在过去一周所做的三项可以被视为干预的活动。

1. _____
2. _____
3. _____

描述一种情况，即如果你之前进行了预防，你的干预会做得更好。

描述一下为了预防你的焦虑水平过高而做过的任何活动。

描述一下当你的焦虑水平很高时，你通常会采取哪些措施来帮助自己。

05 如何体验焦虑

你需要知道的



你体验焦虑的方式可能与你的朋友或亲戚不同。提高对自我如何体验焦虑的认识，可以帮助你更好地应对它。

马库斯、丹妮尔和艾米丽都经历过“考试焦虑”。每当他们学校要进行大考时，他们就开始感到焦虑。尽管他们三人都有焦虑反应，但他们以不同的方式体验着焦虑。

在考试前的几个晚上，马库斯总是睡不好觉。他觉得自己很难入睡，因为他的大脑正在思考着各种问题，包括他学习的课程、他正在努力记住的知识点、他预测的作文题目、他是否足够用功、他复习的资料是否正确。甚至当他睡着的时候，他也会经常醒来并且经常梦到在考试当天

迟到或者不知道任何答案。

丹妮尔在考试前的睡眠没有问题，但她的胃容易“打结”。她胃口不好，因为她胃部的肌肉很紧，这使她无法感到饥饿。即使她不饿，她也不得不强迫自己吃少量的饭菜或零食，因为如果她不吃东西，她就会头晕目眩。

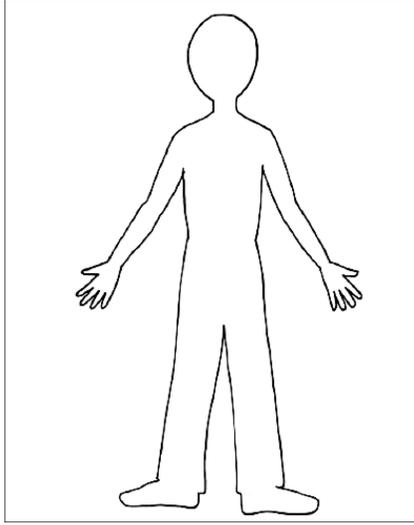
艾米丽在经历考试焦虑时，会感到全身紧张。她觉得自己很难集中注意力，总是感到不安。她往往会迷失在自己的思绪中，感到神经紧张或坐立不安。她注意到，在考试当天的早晨，她的心跳加快，呼吸也变得更微弱了。

认识到他们的焦虑，马库斯、丹妮尔和艾米丽才能知道当他们有这些症状的时候到底发生了什么。他们意识到自己对即将到来的考试感到紧张。他们越早注意到自己的反应，越早能练习放松技巧，以帮助他们缓解焦虑，防止症状加重。如果他们不及早调整自己，马库斯可能会在考试中睡着；丹妮尔可能会在思考答案时出现麻烦，因为她的大脑没有得到足够的营养；而艾米丽可能会过于分心，无法在规定的时间内完成考试。

你需要做的

想想你体验焦虑的方式。在下面的图片中，在你感到

焦虑症状的部位做记录或标记。使用不同的颜色、纹理、线条或阴影来更准确地表达你的情绪。



你还可以这样做

你能想起你对焦虑的感受吗？如果你暂时想不起来，那么在接下来的一周内，注意自己是如何体验焦虑的。然后在你拥有更多的关于自己如何感受焦虑的信息时，再重复以下的练习。

用图画来表达你的情绪，感觉如何？

当你回头再看你的身体轮廓图时，你对自己如何体验焦虑有什么样的想法和感受？

看看这张图片，你最感到焦虑的部位在哪里？是怎样的一种感受？

当这些症状第一次出现的时候你就开始注意到它们，这可能会对你有帮助。这句话，你怎么看？

06 你的焦虑模式

你需要知道的



当你了解那些可能会导致你焦虑的情况后，你就可以更好地帮助自己预防并应对焦虑。行为日志这种方法可以帮你更好地了解自己的焦虑模式。

亚历克斯经常说自己是一个焦虑的人。他认为自己比大部分人更焦虑，这也让他变得很害羞。当他很紧张的时候，他很怕去说或者做一些事情，因为他觉得这会让他看起来很愚蠢，甚至成为别人的笑话。他认为自己必须得谨慎，不要去说或者做一些令人尴尬的事情。他只有与特定的几个人在一起才会觉得自在。亚历克斯也很想能自如地与更多人交往，但是他不知道该怎么办。

他的咨询师并不确定亚历克斯的紧张程度是否如亚历

克斯认为的一样严重。她让亚历克斯试着完成行为日志，来帮助他意识到自己是在什么时候和情况下才会感到焦虑。下一页是亚历克斯行为日志的一部分。通过记录日志，亚历克斯惊讶地发现他只有在与一些他认为比自己优秀的人相处时才会感到极度的焦虑。他也意识到有的时候他也是充满自信的，比如在与成年人相处时，或者与一些智商相当的人在一起时，他都是自信的。这些对自己的新认识帮助他更有勇气去更好地应对焦虑时刻，也让他可以冒一些小小的风险去结交一些新的朋友。

亚历克斯的部分行为日志

日期	时间	情景	我正在想什么	我的焦虑水平
星期六	18:00	我父母的朋友来我家，我和他们交谈了15分钟。	这些人非常友好，而且很容易相处。	低
星期日	14:00	我在和爸爸打棒球时，碰见了一些我在学校里认识的孩子。我们聊了5分钟。	这些孩子和我一起参加了学生会，我很惊讶他们能主动过来和我打招呼。或许他们是喜欢我的。	中等
星期一	16:00	我在放学后帮忙照看弟弟，并且帮他和他的朋友们练习击球。	这些孩子很可爱，而且我知道的比他们多。	低

(续)

日期	时间	情景	我正在想什么	我的焦虑水平
星期二	11:00	在化学课上做一个小组项目。	每个组员都要比我了解得更多。他们可能觉得我很愚蠢。	高
星期四	15:00	和学校里最聪明的孩子内森一起坐公交车回家。	如果我开口说话的话，我肯定显得特别愚蠢，所以我还是乖乖地坐在那里，望着窗外吧。	高
星期五	19:00	在戴维家吃比萨。	我很高兴戴维是我最好的朋友。他很有趣，而且我们有同样的兴趣爱好，喜欢同样的东西。	低

你需要做的

在下一页，我们同样为你准备了一份行为日志的表格，希望你将使自己感到焦虑的情境记录下来。如果需要，你可以复印一些空表，进行至少一周的记录。

我的行为日志

姓名_____

第_____周

日期	时间	情景	我正在想什么	我的焦虑水平

你还可以这样做

当你完成一周的行为记录之后，请回答下面的问题：

通过记录行为日志来使你关注自己的焦虑感，你有什么感受？

记录行为日志会让你更多还是更少地感到焦虑？为什么？

再看一下你的行为日志。请你描述一下你经过一段时间所注意到的焦虑模式。

请你描述一下通过记录行为日志，你对自己的新的认识。

你打算如何利用行为日志这种方法来帮助自己更好地认识和应对焦虑呢？

07 拥有一个好的心态

你需要知道的

你有没有想过如何拥有一个好的心态呢？如果你思考过，那么你可能已经知道如何使用一个有效的应对焦虑的工具了。你的思想创造了你的生活体验。你的态度或者你思考事情的方式，是帮助你预防和应对焦虑的最有力的工具之一。因为你是唯一一个可以控制自己思想的人，每时每刻你都有能力为自己创造出平和的体验，抑或是焦虑的体验。

特里斯坦和乔恩正在为他们学校的大型越野比赛进行训练。他们决定星期六中午在学校运动馆见面，然后在周围的街区跑 16 公里的路程。周六恰好是今年夏季当中最热、最潮湿的一天。他们规划好路线之后便出发了。大约

跑到 1/3 的路程时，两个男孩都感觉很热，但是他们不想停下来，他们得继续训练。他们坚持着，每迈出一步都觉得越来越热，越来越渴。大概到了 2/3 的路程时，他俩都想喝一杯冰冰凉凉的水。当他们最后冲刺的时候，他俩都感觉酷暑难耐，而且衣服已经被汗水浸透了。他们一到学校就直奔饮水机，可是，饮水机却坏了。除了饮水机旁那半瓶水，他们已经没有水可以喝了。那半瓶水还是特里斯坦在跑步之前放在那里的。两个男孩看着那半瓶水，却有着不同的反应。

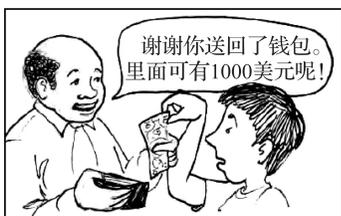
特里斯坦说：“哦，天哪，真庆幸我把这瓶水放在这儿了！虽然只有半瓶满，但总比没有好啊！咱俩可真幸运！”特里斯坦的心态使他很平和。

乔恩看着同样的半瓶水说：“天哪，我不敢想象，咱们两个人就只有这半瓶水！这太可怕了，我自己就能喝 10 瓶水，可现在，咱俩就只有这半瓶啊！”乔恩的心态让他变得很焦虑。

两个男孩面临的情景都是一样，但是他们却有着不同的体验，而这与他们的处境无关。他们的体验就来源于自身，来源于自己的心态。

你需要做的

在下面每组图片里，两个年轻人处于同样的情境之中，但你可以从他们脸上的表情看出他们的感受不同。在每幅图片下面，请你写下引发他们各自感受的想法。









你还可以这样做

描述一个最近一段时间里让你感到焦虑的情景。

说一说，是什么样的想法引起了这种焦虑？

在这种情景下，什么样的想法让你可以感到平和而不是焦虑？

描述一个最近一段时间里让你感觉很平和的情景。

说一说，是什么样的想法让你如此平和呢？

在这种情景下，什么样的想法会让你感到焦虑而不是平和？

再读一遍你刚刚写下的这两种情景。如果可以的话，你可以和另外一个人分享一下。一起思考、讨论一下这种“心态决定一切”的强大力量，即你的心态会决定你如何体验生活。

在接下来的几天里，请你关注一下自己对所发生事情的心态是如何影响你的焦虑水平的。

08 担心是毫无意义的

你需要知道的



人们担心一些让他们感到焦虑的事情，这很常见。但是，很多时间和精力全花费在这上面就太浪费了。当你试图通过担心来缓解焦虑时，这样做实际上只会让你的焦虑感不断增加。

大多数人都不知道自己为什么担心。他们认为担心就是会自然而然地发生。或者他们会说他们“不得不”担心一些事情。当然，这都不是真的。通常我们担心是因为某个情况让我们很焦虑，我们想要做一些什么来阻止负面结果的出现。如果是一个几乎无法控制的情况的话，那我们什么也做不了。无法做一些事情会让人产生无力感，这就会让人很担心。担心成了我们唯一能做的事情。当我们苦

恼、担心的时候，才会让我们觉得我们正在做一些事情来控制这个局面。

几个世纪以来，人们一直在为各种事情而担心，但是，这种担心从来没有对情况的改善有一个积极的影响。如果担心真的能够帮助你缓解焦虑的话，那么在本书中将有一种训练方法来教你如何担心，并建议你把它当作一种预防和干预的方法来不断地练习。

担心的后果就是使你身心俱疲。这会使你的情况更糟，因为你没有足够的精力去处理那些正在发生的事情。你会感到更无助，因而你的焦虑水平会再次上升。

你需要做的

在下面的数字序列上评估一下你此刻的焦虑程度。

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
完全 平和					中度 焦虑					高度 焦虑

现在回想一个正在让你焦虑的情景。设定一个5分钟的闹钟，或者你留意着自己的手表。在接下来的5分钟里，你一直为这个情景而担忧。尽可能用你所有的技能、过去

的经验去担心。想想这种情景可能产生的所有的负面影响，把尽可能多的情绪和体力都投入到“担忧”中去。假设你的担心程度将会被打分，你要努力地“担忧”以获得一个 A⁺。

5 分钟之后，再次在下面的数字序列上评估一下你的焦虑程度。

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
完全 平和					中度 焦虑					极度 焦虑

你还可以这样做

花 5 分钟有意地去努力担心一件事是什么样的感觉？

这种有意的担心是如何影响你的焦虑水平的？

当你如此焦虑的时候，你的身体和心理发生了什么变化？

描述一下，刚刚你的那种担心对情况改善的积极的影响。

如果不去担心，你做什么事情可以使自己更有效率或者让自己感觉更好一些，请描述一下。

09 全或无的思维

你需要知道的



“全或无”的思维是一种在判断事情时极端的或者非黑即白的倾向。这是不合理的，因为在现实生活中，事物从来都不是只有一面。如果你用这种方式来评判，只会使你的焦虑水平升高。因为你总是会害怕如果自己不能够做到完美（一个极端），那么你将会彻底地失败（另一个极端）。

马克斯一直是一个成绩非常优秀的学生，他的成绩经常是 A。他认为自己很聪明。但如果他的考试或者是作业得了个 B，他就会觉得：“我彻底失败了。”他还认为自己有很好的领导才能，但当他没有被选上副班长时，他对自己说：“现在我是一个一事无成的人。”当马克斯组织班级

野餐会，他们的汉堡卷吃完时，马克斯说：“我这个计划者简直一无是处。”

这种“全或无”的思维使马克斯在每次接受任何任务之前都感到焦虑，因为他总是害怕如果不能达到完美（一个极端），就不得不把自己定义为一个失败者（另一个极端）。

你需要做的

生活中，没有什么是非黑即白的。现实中的人或者事往往是不同程度积极和消极的混合物。而事实，往往就存在于黑白之间的那块灰色地带。

下面的方框中展示的是一大块处于黑白两极之间的灰色区域。针对所列出的每一类，在表示你真实情况的位置上进行标记。



我得了有史以来
最低的分数

我得了很棒的分数



我是一个非常自私的人

我是一个对待朋友
很大方的人



我是一个令人讨厌的家庭成员

我是一个充满爱心的家庭成员

天赋

我对任何事情都没有天赋或者技巧

我对任何所尝试的事情都很有天赋

态度

我总是非常消极悲观

我总是非常积极乐观

你还可以这样做

描述一下，当你对这些类别下的灰色区域进行自评的时候，你有什么样的感受？

将自己归属于灰色区域而非黑白极端，在哪些类别中这种评估会更困难？你为什么会选择这些类别？

放弃这种非黑即白的想法，更加现实地面对生活，你认为这样做会存在什么样的困难？

现在，让我们用现实的灰色区域陈述语句来改写一下
 马克斯对于自己“全或无”的表达：

“我彻底失败了。” _____

“现在我是个一事无成的人。” _____

“我这个计划者简直一无是处。” _____

写下三句你曾经以：“全或无”的方式描述自己的语
 句，然后再用现实的灰色区域陈述语句将其改写。

1. _____

2. _____

3. _____

1. _____

2. _____

3. _____

说一说上面的哪个陈述最让你感到焦虑，为什么？

10 过度概括

你需要知道的

当人们过度概括的时候，他们会这样假定，因为以前他们有过这种负面体验，所以在不久的将来，他们依旧会有这样的负面体验，即使没有任何迹象能够证明事情会这样发展。这样的假设使他们面对曾经引发过负面体验的情景会更加焦虑，即使类似的情况只发生过一次。当进行过度概括的时候，人们总是喜欢用一些“总是”“从不”“没有人”“每个人”“全都”“绝不”等词语。

当劳伦想要邀请一个她喜欢的男孩去参加学校的舞会时，那个男孩拒绝了她。于是她就觉得：“天哪，没有人想要和我约会，我总是被别人拒绝。”于是，每当

和她喜欢的男孩子在一起的时候，劳伦都会感觉很焦虑。

当劳伦把自己的餐盒落在学校的自助餐厅时，虽然这种情况以前从未发生，而她却告诉自己：“没错！我总是这样笨手笨脚的，我总是出现这样那样的问题。”于是，甚至在家里收拾餐桌的时候，劳伦也会很紧张，担心把食物或盘子掉到地上。

当劳伦第一次照顾小孩子的时候，小孩子因为耳朵疼不停地哭。于是她对自己说：“我根本不会照顾小孩子，我以后肯定会是一个很差劲的母亲。”当她再一次被告知要照顾小孩子的时候，她光是想想就变得非常紧张，于是就把这个工作给推掉了。

在面对曾经有过不完美体验的情景时，这种过度概括化的想法导致劳伦的焦虑水平不断升高。

你需要做的

下列图片中的孩子都正面临着一些负面的情景。在每张图片的旁边，写一句他们可能对此情景做出的过度概括化评述（这种评述会导致他们的焦虑水平升高），使用“总是”“从不”“没有人”“每个人”“全都”“绝不”等

词语。然后再写一句可以降低他们焦虑水平的更为真实的描述。



1a. _____

1b. _____

2a. _____

2b. _____



3a. _____

3b. _____



你还可以这样做

在接下来的几天里，在这里记录一下你说过的，带有“总是”“从不”“没有人”“每个人”“全都”“绝不”的

语句。描述一下，你是在什么情况下说了这样的话？

再看一下你所记录下的内容，你过度概括时会涉及一些主题或场景，请你描述一下你从中发现的规律。

现在，希望你能重写一下之前你记录的语句，用一些更加准确的词语来代替那些过度概括的描述。

请你大声地朗读这两组句子，并在朗读它们的时候，把你的注意力放在你的焦虑水平上。注意一下哪些陈述会让你感到更焦虑。

11 “应该”语句

你需要知道的



当我们做一些事情是出于责任感或礼貌的时候，运用“应该”这个词就是恰当的。但是如果这些事情是不切实际的或者本身并不是很重要的话，“应该”这样的想法就会失控，并使你的焦虑水平升高。

布兰登经常会感觉到焦虑，因为在他的头脑里，总会出现种种“应该”的想法。当他坐公交车去上学时，他就会想：“我应该利用这个时间学习。”当他在国际象棋俱乐部的聚会上时，他想：“我应该去运动场，这样会更酷。”当他自行车的链子坏了，但他又不会修理时，他想：“我应该更能干，知道如何自己动手修理。”当他因为参加棒球比赛而没有复习，导致他的数学考试挂科的时候，他想：“我

应该为了这次考试更加努力地学习。”

布兰登的咨询师帮助他好好地深思这些“应该”语句，看看它们是否真的切实可行或很重要。以下是他对于自己这些想法的发现：

- **“我应该利用这个时间学习。”**

我每晚都会花很长时间学习，我的学习成绩也很不错。事实上，如果我一直不停地学习，我很快就会垮掉的。用在公交车上的这段时间放松我的大脑可能会让我更加健康。

- **“我应该去运动场，这样会更酷。”**

一些孩子觉得体育运动比国际象棋更酷，但是我真的不喜欢体育运动，我还是更喜欢国际象棋。我不擅长运动，但我的国际象棋水平还是不错的。我宁愿开心地去下国际象棋也不愿意因为一些孩子的想法而委屈自己去做一些体育运动。真正的朋友，不管我是什么样子的，都会喜欢我的。

- **“我应该更能干，知道如何自己动手修理。”**

当有一些事我不会的时候，我就会开始讨厌这样的自己。尽管我会做很多事，但我不一定要会做所有事，其实我是可以在修理自行车这件事情上寻求一些帮助的。

- **“我应该为了这次考试更加努力地学习。”**

这个想法很切实可行，我没有合理利用自己的时间。如果我花更多的时间去复习，我是可以做得更好的。

你还可以这样做

说一说，你的“应该”语句与布兰登的叙述有什么相同之处或者不同之处。

说一说，你大部分的“应该”语句来源于什么？为什么你会这么想？

说一说哪个“应该”语句最能增加你的焦虑感。为什么？

回到你的清单中，划掉那些不现实或不重要的“应该”语句。在切实可行或重要的语句旁边画一颗星星。选择其中的一项，并在下一周有意识地去做一些改变。

12 停止思虑法

你需要知道的

停止思虑是一种方法，它可以帮助你摆脱那些让你倍感焦虑的想法，并将它们转变为能让你感到平静的想法。

凯特琳很为她的父亲担心。因为她父亲的新工作需要经常出差，他坐飞机的次数是以前的两倍多。凯特琳一直害怕坐飞机，现在她发现她总是会因为担心父亲的安全而在半夜突然醒来。这种想法让她的焦虑水平升高，然后她就很难再次入睡。她还发现，当她想要专心地做作业，和朋友聊天，或者看电视的时候，她的头脑里就会出现一些关于她父亲的令她焦虑的想法。她的焦虑想法总是无时无刻、如影随形地跟着她，打乱了她的生活。

一天晚上，凯特琳看了一篇关于应对焦虑的文章。这篇文章提供了一些停止引发焦虑想法的指导意见：

停止思虑的5个步骤

1. 注意，是你的想法引起了你的焦虑。
2. 选择一种方法，能够强有力地立刻告诉自己停止这种想法。比如，大声地喊出来或在心里说“停下来！”；想象一个明亮的红色的“STOP!”标志；想象把胳膊伸出来，在身体前面摆出一个“暂停”的手势；或者是在手腕上绑一根皮筋，拉起皮筋轻弹自己的手腕；快速甩一下头，就好像你能将这种想法从你身上甩走一样。
3. 有意识地把焦虑的想法转换成可以让自己平静的想法。你可以提前准备一些让你平静的想法，以备不时之需。
4. 大声地喊出来或在心里说那些让你平静的想法。
5. 把注意力集中在那些让你平静的想法上，直到让你焦虑的想法完全消失。

凯特琳尝试了这种停止思虑的方法，并且在做过一些练习之后，她发现这种方法对她开始奏效。每当她发现自己有一些关于她父亲的焦虑想法时，她就立刻告诉自己“停下来！”然后她开始有意识地去想象在夏天她遛着她的狗走在沙滩上的情景，用这种想象来代替令她焦虑的想法，这也使她慢慢地放松下来、开心起来。当她停止那些令她焦虑的想法时，她的焦虑也随之停止了。

你需要做的

请你在下面词语中圈出那些有可能导致你产生焦虑想法的事情：

一场考试	在别人面前表演
结交新朋友	邀请某人约会
和父母交流	某个特定的课程
你的未来	你的运动技能
和其他孩子交流	暴力或战争
你父母的婚姻	金钱
你的外貌	他人是否喜欢你
你的成绩单	你的兄弟姐妹
你的家庭	你的身体
你的性能力	你的安全
班级报告	家庭作业
宗教	疾病

写下你曾有过或陷入的其他一些令你焦虑的想法。

圈出那些你曾经用过的强制性告诫自己立刻“停止”的方法。



你还用过其他一些能让自己的思虑停下来方法吗?

请写下来。

请在下面的表述或想法里，圈出那些可以让你平静的想法，来代替那些令你焦虑的想法。

“我很有信心。”

“我正躺在沙滩上。”

“我很冷静、很放松。”

“我的内心很平静。”

“我正和朋友们一起开怀大笑。”

看日落

抚摸我的猫咪

打个盹儿

听音乐

看着湖面上的波浪

跑步

读书

看天空中漂浮的白云

仰望星空

健身锻炼

到山上远足

看电影

和我最好的朋友在一起

度假

睡懒觉

演奏音乐

露营

钓鱼

和我的男朋友/女朋友在一起

你可以列一个清单，在清单中是一些其他的可以让你感到平静的想法。你的想法可能会与别人的不同，要想那些能够让你真正感到放松的想法。

在接下来的几天里，当你感到焦虑时，就可以尝试一下停止焦虑的5个步骤。如果某个想法或者画面对你不起作用，那么你可以尝试一些不同的想法或画面，直到你发现了最适合自己的。

你还可以这样做

有时候很难辨别是哪个想法给你带来了焦虑感。在某种情况下，你明明感觉到了焦虑但是你不知道到底是怎样的想法引起了你的焦虑。请你描述一下这种情况。

为了帮助你发现导致自己焦虑的想法，你可以试试下面的方法：

- 问问自己：“如果我确实知道令我焦虑的想法，那会

是什么？”把你的猜测写在这里。

- 问一问你信任的朋友，让他们帮你想一想引起你焦虑的想法是什么。把你的猜测写在这里。

描述一下步骤2中最适合你的停止焦虑的方法。

写一写最适合你的令你平静的想法。

即使你已经使用了这种停止焦虑法，但是一些令你焦虑的想法还是会反复出现。这些想法是很顽固的，可能需要你反复制止才可以。当这种情况发生时，你只要不断地尝试用令你平静的想法来取代令你焦虑的想法，直到令你焦虑的想法停下来。

你有过的最顽固的令你焦虑的想法是什么？

13 可能发生的最坏的情况是什么？

你需要知道的



当你倍感焦虑的时候，你可以问自己这个问题：“可能发生的最坏的情况是什么？”来帮助你缓解焦虑。

克里斯不确定他是不是要参加篮球队的选拔。他真的很想成为球队里的一员，但是一想到选拔就让他焦虑飙升，以至于他不知道自己是否能通过选拔。

他的父亲告诉他：“你问问自己，如果你参加了选拔，可能出现的最坏的情况是什么？”克里斯说，最坏的结果可能是他在选拔的过程中每一个球都没有投中。他的父亲说，如果最坏的情形发生了，那么他们肯定会想这该多奇怪呀！因为他们知道克里斯其实是一个很棒的篮球运动员，相比于运球、传球来说，他的投球更好。克里斯在学校里或者

是家里的车道上练习投篮的时候，基本上能够达到 90% 的命中率。在压力下，他可能会在选拔中命中率少 10%，但即使是这样，他仍有大概 80% 的命中率。所以说，每投都不中几乎不可能发生。

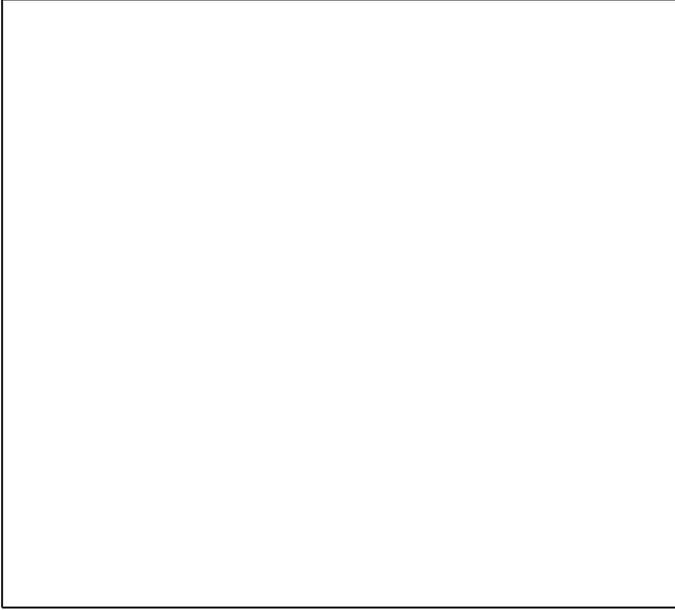
然后克里斯的父亲问：“如果奇怪的事情真发生了，你真的错过了每一个投篮，那么你会怎样？你会如何应对这件事？” 克里斯说他会觉得很尴尬。他猜自己可能会像平时一样回家、吃饭、做作业、看电视。他可能会在一段时间里感觉很失落，但是最终他会忘记这件事，继续他的生活，然后明年再去试一试。

对可能发生的最坏的情况进行实事求是的思考有助于降低克里斯的焦虑感。他意识到，首先，最坏的情况发生的概率很小；其次，如果真的发生了，他也能应对它。于是他感到从容多了，并决定为了进球队参加选拔。

你需要做的

在下面的每个空白区域中，请画出或写下一些只要一想到就能让你感到焦虑的事情。如果你做了这件事情，那么最坏的结果是什么？请在框下面写出来。接下来，圈出这个最坏情况发生的概率。最后，如果最坏的情况发生了，

那么你会怎么做？请你描述一下。

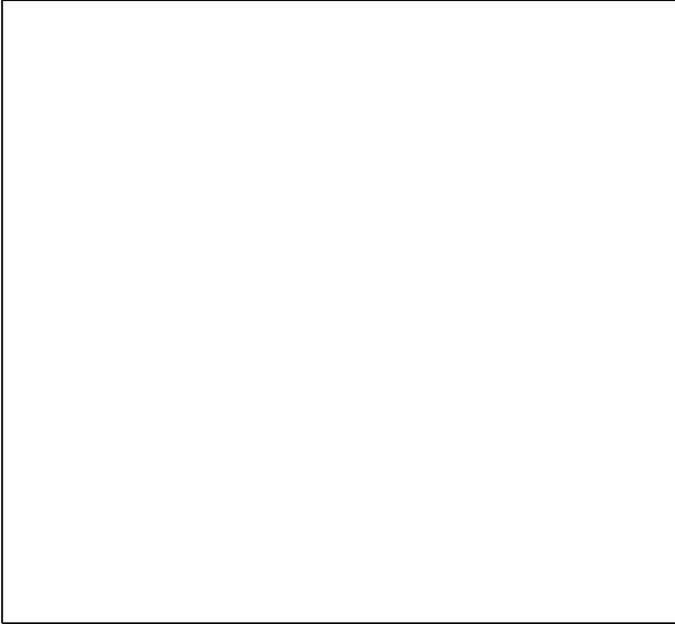


如果我做了这件事情，那么最坏的情况是： _____

最坏的情况实际发生的概率是：

10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

如果最坏的情况真的发生了，我可能会： _____



如果我做了这件事情，那么最坏的情况是： _____

最坏的情况实际发生的概率是：

10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

如果最坏的情况真的发生了，我可能会： _____

你还可以这样做

当起初想到你写下或画出的那些事情的时候，你的焦虑水平有多高？请描述一下。

当你切实地考虑过可能发生的最坏的情况后，你现在的焦虑水平是多少？请描述一下。

你认为你对于所发生的最坏情况的担忧通常是否符合实际？为什么？

既然你已经想过最坏的情况，那么你选择尝试或者不尝试上述事情的理由是什么呢？

如果最坏的情况真的发生了，那么什么样的方法可以帮助你应对这些情况？

14 成本 – 收益分析

你需要知道的

这项活动能够帮你思考一下你的看法是如何影响你的焦虑水平和你的生活的。一旦你明白这一点，你就可以做出选择来决定你是否要坚持这些看法或者改变它们。

每一个星期五的晚上，在足球比赛结束之后，安德莉亚的学校都会在球场上举行一个非正式的舞会。安德莉亚所有的朋友都去参加了这个舞会，安德莉亚也想去，但她不敢去。她第一次参加这种舞会的时候，她感觉自己非常焦虑，以至于她觉得自己的胃好像不太舒服。她害怕在舞会上会非常难堪。从那以后，安德莉亚不敢再去参加舞会了。每周五晚上她都会待在家里，告诉她的朋友们她不能

去舞会了，因为她必须照看自己的弟弟妹妹，或者她感觉不舒服，或者她有太多的家庭作业，或者她的父母不让她去。

安德莉亚读了一本关于焦虑的书，她发现了一个关于坚持个人看法的成本 - 收益分析的练习。她试着把它应用到自己的情况上，并回答了下列的问题。

成本 - 收益分析

1. 写下一个你想要改变的看法。

我不想去舞会，因为我一想到自己可能会因此而不舒服就觉得很焦虑。

2. 列出坚信这一看法的好处（收益）。

- 如果我不去，我就不必穿那些“看起来很好看”的裙子。
- 就不存在“没有人愿意和我跳舞和我会被别人拒绝”的风险了。
- 我不必试着去跟那些我不太熟悉的人说话。

3. 确认一下坚信这一看法的充分理由。

我真的不喜欢做这些事情。如果我因为坚信自己可能会生病而不去参加舞会，那么我就不必去面对那些对我来

说很困难的事情了。

4. 列出坚信这一看法的损失（成本）。

- 当我的朋友们都去参加舞会，而我一个人待在家里的时候，我感觉很孤单。
- 当周一大家一起谈论舞会的时候，我感觉被冷落了。
- 因为我不能像别人一样参加舞会，我感觉自己很糟糕。
- 当我不那么焦虑的时候，我是很喜欢跳舞的，但是现在，我错过了这个机会。
- 其他人玩得都很开心，而我却错过了这种乐趣。
- 当别人问我为什么从不参加舞会的时候，我讨厌不得不去编造一些理由。

5. 将好处和损失的条目数量分别相加：

好处：3

损失：6

6. 如果坚持这个看法是有好处的，那么请你思考一下有没有什么方法能够让你在没那么焦虑的时候依然拥有这样的好处。

我想我可以不用在乎我看起来怎么样。我可以穿着大方，然后，不再理会自己的着装。我也可以不去理会有没有人邀请我跳舞。如果我愿意的话，我可以和我的女生朋友跳舞。我只想和大家一起享受这一美好时光、享受音乐。我也可以只和我的好朋友待在一起。我也不必去和我不熟悉的人聊天。

7. 确定你更愿意拥有的看法。

去舞会可能会让我有一点点的焦虑，但是我知道，到了那里，我一定会玩得很开心。

你需要做的

填写下面的空白，对引起你焦虑的一个看法进行成本-收益分析。

1. 写下一个你想要改变的看法： _____

2. 列出坚信这一看法的好处（收益）： _____

3. 确认一下坚信这一看法的充分理由： _____

4. 列出坚信这一看法的损失（成本）： _____

5. 将好处和损失的条目数量分别相加。

好处： _____ 损失： _____

6. 如果坚持这个看法是有好处的，那么请你思考一下有没有什么方法能够让你在没那么焦虑的时候依然拥有这样的好处。 _____

7. 确定你更愿意拥有的看法： _____

你还可以这样做

你是怎么开始形成之前所写的这种看法的？

坚持这一看法让你感到高兴吗？为什么？

如果你不再坚持这个看法，你觉得你的生活将会发生什么变化？

当你考虑放弃这个看法的时候，你有什么样的感觉？

从此次成本 - 收益分析中，你了解到了什么？

为了放弃或者改变这个看法，你可能会采取哪些步骤？

你还想改变其他的什么看法呢?

15 完美主义

你需要知道的

完美主义是一种经常会使你的焦虑水平上升的思维方式。绝对的完美对任何人来说都很难实现。你越想要达到完美，你就越会感到焦虑，因为你总是达不到自己的目标。

迈克尔是一个好学生、一个优秀的棒球运动员，他擅长音乐，也是一位值得交往的朋友。学校里很多孩子都很喜欢他，他和他的父母及弟弟也相处得很好。从表面上看，马克尔拥有那么多优点应该很开心。但是，他并不开心。他总是感觉很焦虑。尽管他的成绩几乎都是 A，但他不是第一名。尽管他的棒球打得很好，但是有的时候还是会被三振出局。尽管他是一名很棒的鼓手还是学校乐团的一员，

但这还是不能达到他的期望。不管迈克尔多成功，他还是经常会经常犯错，这让他充满了焦虑。当他几乎每天都会头疼的时候，他的妈妈决定带他去看医生。

医生没有发现迈克尔身体上有什么问题，所以问了问他最近生活中有没有发生什么事情。迈克尔承认，最近一段时间他过得很艰难。他总是很严格地要求自己，而自己却不能实现完美，这让他很焦虑。医生从他的桌上拿了一根铅笔，问：“你从铅笔这头看到了什么？”迈克尔回答：“一块橡皮。”医生说：“对。你知道吗？橡皮擦和铅笔如影随形，因为人们认为，任何使用铅笔的人都会在某个时刻犯错误。”医生说这种带橡皮的铅笔不是只卖给一部分人，而是卖给每一个人。当他们在商店结账的时候，不会有人问：“你会犯错吗？如果你会犯错，那你就买带橡皮的铅笔；如果你不会犯错，那你就可以买不带橡皮的铅笔。”

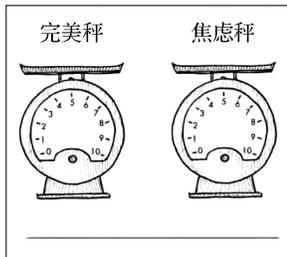
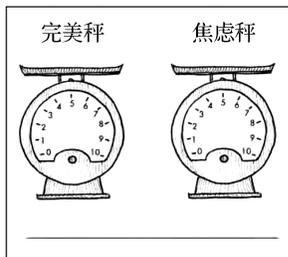
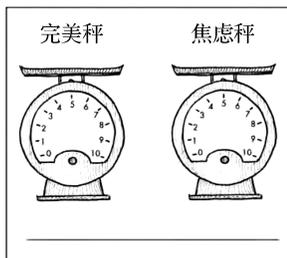
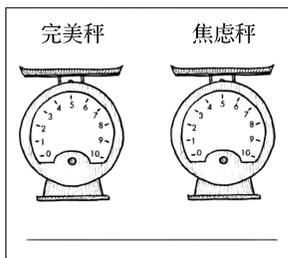
医生告诉迈克尔，这种带橡皮的铅笔就是对人们并不完美的一个警醒。尽管在任何时候、任何领域都会有人表现得聪明、强壮、博学或者老练，但他们不会也不可能是完美的。他们仍然会需要有橡皮的铅笔。他希望迈克尔记住“PENCIL（铅笔）”是“Perfectionists Enjoy No Contentment In Life（完美主义者在生活中总是不知足）”的缩写。

从那天起，迈克尔不论走到哪里，都带着一根铅笔。

他决定改变自己的目标，从追求完美到尽力做到最好。他不再一直感到焦虑，头痛也消失了，他开始更加享受学校、棒球、音乐和家人所带来的快乐。

你需要做的

在以下每一组秤的下面，写下一件你在生活中想要做得很好的事情。在每一个“完美”秤上，画一个箭头指向某个数字，表示你有多想达到完美的状态。在每一个“焦虑”秤上，画一个箭头指向某个数字，表示做好这件事给你带来焦虑的程度。



你还可以这样做

看看列出的那些活动，你是否能够把它们都做得很完美？

是

否

如果你一直努力，你认为你会在某一天把这些事做得很完美吗？

是

否

看看你的评分，注意有哪些活动是使你更焦虑的：包括那些你尽力要做到完美的事情或者是你允许自己不完美的事情。

如果你不去完美地完成这些事情，你的焦虑水平会有怎样的变化？

人们常常认为，如果他们把事情做得尽善尽美，他们的工作就会做得更好。事实上，情况正好相反。完美主义者往往在长期内实现的目标更少，因为他们无法完成任务

也无法做出最终的决定。完美主义者认为“不能接受”，所以会花费很长一段时间去修正和精益求精，但是那些非完美主义者在相同的时间内能够完成两倍的任务量，因为他们认为“可以接受”！

你能回忆一下有没有一段时间，你想把事情做到完美，可结果却越来越糟糕？如果有的话，请你描述一下。

16 放开控制

你需要知道的

人们想要控制自己生活中发生的事情是很正常的。但事实上，不管我们多么努力，有许多事情我们无法控制。正因为不可能，所以当你试图控制一切人事物时，你的焦虑水平就会升高。当你能够放下想控制一切的这个欲望时，你的焦虑水平就会降低。

马特觉得当一切都在他的计划之中的时候他感觉最好。他喜欢井然有序的生活，他喜欢掌控生活。只要在他的掌控中，那就很好，但当意外的事情发生时，或者当人们不按他希望的方式行事时，马特就会非常焦虑。

马特这星期比平常更难熬。因为他最好的朋友决定和

另一个朋友去看球赛，而不是和马特一起看录像带。他的英语老师也没有多给他一天的时间去完成他的论文作业。在送报纸的兼职上，他得到小费比他希望的少了 10 美元。由于这些他无法控制的事情接二连三地发生，马特觉得自己简直要崩溃了！

妈妈在送他去上学的路上注意到马特看起来非常焦虑。马特告诉妈妈他最近发生了什么，他是那么沮丧，因为他不能让事情朝着他希望的方向发展。妈妈告诉他，没有人能够控制一切，这没有关系。他会摆脱焦虑的。他需要对那些无法控制的事情放手，把注意力集中在他能控制的事情上。

马特试着接受妈妈的劝告。当他开始对他的朋友、他的英语老师和他的小费感到焦虑时，他努力提醒自己这些事情是他无法控制的，他可以接受。于是，他找到了另一个朋友和他一起在周五晚上出去玩，他交了一篇他尽最大努力完成的论文，同时坦然接受了他没有赚到自己所预期的小费这个事实。当他能够“放开控制”时，他觉得自己平静了许多。

你需要做的

针对下面的情况，圈出你对这些情况有多大的控制程度。

我是否能在聚会上玩得开心。	无法控制	部分控制	完全控制
学校里的每个人是否都喜欢我。	无法控制	部分控制	完全控制
我能否打破游泳队的纪录。	无法控制	部分控制	完全控制
我能否为了考试而努力学习。	无法控制	部分控制	完全控制
父母是否离婚。	无法控制	部分控制	完全控制
我喜欢的人是否会邀请我跳舞。	无法控制	部分控制	完全控制
我是否吃太多。	无法控制	部分控制	完全控制
我的朋友是否同意去看我想看的电影。	无法控制	部分控制	完全控制
在我举办泳池派对那天是否会下雨。	无法控制	部分控制	完全控制
我的科学小组成员是否会像我一样努力。	无法控制	部分控制	完全控制
老师能否在成绩上给我一个机会。	无法控制	部分控制	完全控制
我能否得奖。	无法控制	部分控制	完全控制
我最好的朋友能否像我希望的那样花很多时间陪我。	无法控制	部分控制	完全控制
我的朋友是否接受我的建议。	无法控制	部分控制	完全控制
我的父母能否给我想要的特权。	无法控制	部分控制	完全控制
我是否是一个善良的人。	无法控制	部分控制	完全控制

你还可以这样做

列出你想要控制的事情、情景或人。在你列出的每一项的旁边，写上“无”“有些”或“完全”，看一看你对它们有多大的控制程度。

这其中，让你觉得最难放开控制的是哪个？为什么？

对你来讲，放开控制是一种什么样的感受？ _____

如果你放开控制，你认为会发生什么？ _____

想到放开控制，一开始会让一些人感到更焦虑。但是，

一旦他们变得放松，并且知道即使他们不能控制所有的事情，他们也不会有损害的，他们就会改变他们的期望，他们的焦虑水平也会下降。

如果你在放开控制上有困难，试着做或重新做活动 12：停止思虑法、活动 13：可能发生的最坏的情况是什么或者活动 32：更强大的力量。

17 积极断言

你需要知道的

人们整天都在给自己发送心理信息。这些信息被称为“断言”，因为它们证实并强化了某一些想法。给自己消极的断言会使你的焦虑水平上升，而给自己积极的断言会让你感觉更平静。

约书亚的日常焦虑水平相当高，即使没有什么特别有压力的事情发生也会让他感觉很焦虑。约书亚不知道他的朋友是如何在面对那么多令人焦虑的事情时还能保持无忧无虑。他的咨询师建议他要学着改变对自己断言的方式。不要告诉自己那些让他更焦虑的事情，而是告诉自己一些帮助他感到更加平静的事情。首先，约书亚需要发现他现在是如何对自己进行断言的。这里有一些他注意到的心理

信息，而且这些想法一直不断地出现在他的头脑里：

- “我有那么多作业，我永远都做不完。”
- “每一个人都比我有信心，我很没有安全感。”
- “我的成绩不够好，我永远也进不了一所好的大学。”
- “这些孩子们在大笑，他们一定是在嘲笑我的样子。”

约书亚没有意识到在他的脑子里一直有这样的断言，直到他开始注意到这些。他还注意到，每当他听到其中一个断言，他就会感到阵阵焦虑。他跟他的咨询师说，他想要把自己的消极断言转变为积极断言。他们一起商定做以下改变：

- “我可以做完我的家庭作业，因为我很会合理利用时间。”
- “在很多方面我很自信！我是一个善良的人，是一位值得交的朋友，是一个优秀的球员。”
- “我的成绩肯定能让我上大学，我知道我会上一所非常适合我的大学。”
- “人们会因为很多不同事情大笑，不一定就是在笑我。”

你还可以这样做

看一看你第一列的那些断言。说一说这些信息出现在你头脑里多久了？第一次出现这些想法是在什么样的场景下？

描述一下这些信息是如何影响你的焦虑水平的。

描述一下，重写的各条积极断言，对你的焦虑水平有怎样的影响。

改变这些自我断言不是一下子就能做到的。一些断言是你从小就有，需要很长一段时间才能被改变。有的时候，

人们会觉得改变这些断言会让他们或多或少感觉到焦虑。
描述一下你所担心的事情，并说明原因。

如果你从来没有改变过自己的消极断言，你认为它们
会怎样继续影响你的焦虑水平？

18 平静、勇气和智慧

你需要知道的



你可以用平静、勇气和智慧来减少自己的焦虑。这意味着你要退一步，审视一下你的处境，确定一下哪些是你能改变的，哪些是你不能改变的，然后再根据你掌握的知识去行动。

加布里埃拉正在和她的姑姑谈论她朋友的事情。她最好的两个朋友吵架了，谁也不理谁。虽然加布里埃拉并没有和她们中的任何一个发生矛盾，但是，她感觉自己好像被夹在中间。每个朋友都会和自己说另一个朋友的坏话，这让她觉得很不舒服。她很希望她的两个好朋友能够和好如初，但她们两个都很固执，谁也不肯先认错。当加布里埃拉和她们中的任何一个人在一起的时候

候，她都会觉得很焦虑。她不想失去她的好朋友，但是她也没那么喜欢和她们在一起了。

她的姑姑告诉加布里埃拉一个曾经帮助自己摆脱焦虑的方法。她告诉加布里埃拉要对自己说：“我能够平静地去接受我不能改变的事情，我有勇气去改变我能改变的事情，我有智慧去确定哪些能改变，哪些不能改变。”

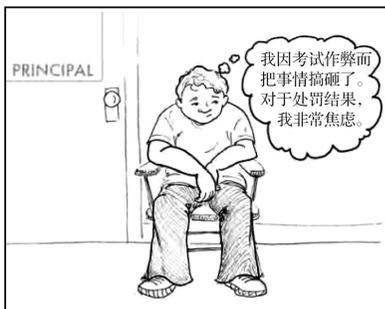
加布里埃拉重复了这句话，接着她的姑姑帮助她退后一步来仔细审视目前的情况。她们谈论到了一个现实，那就是加布里埃拉不能强迫她的朋友们互相道歉，这是她无法改变的事实，她需要接受它。不过她可以告诉她们，她不想被夹在她们中间。当她们抱怨对方的时候，她可以选择不听或者走开，这是她可以改变的。

加布里埃拉再次重复刚才的话：“我能够平静地去接受我不能改变的事情，我有勇气去改变我能改变的事情，我有智慧去确定哪些能改变，哪些不能改变。”当她想到能用平静、勇气和智慧去帮助自己时，她很快就感觉自己也变得平静了许多。

你需要做的

下面图片中的孩子们对自己的处境感到焦虑。在每张图片旁边，对于正在发生的事情，写下他们能改变的和不能改变的。在这页的最下面，写下加布里埃拉关于宁静、勇气和智慧的句子。





你还可以这样做

描述一下你最近在自己生活中一直感到焦虑的一个情况。

仔细、现实地考虑一下这一情况。列出在这种情况下你可以改变的事情有哪些。

列出哪些是你真的无法改变的事情。

如果你接受那些你不能改变的事情，你觉得这会对你生活有怎样的影响？

在面对这个情况的时候，你能感受到平静吗？为什么？

你有勇气去改变那些你能改变的事情吗？为什么？

什么会帮助你更有勇气？

在这里写下加布里埃拉关于平静、勇气和智慧的话。
大声朗读它，并在下面签上你的名字。

将这句话重新抄写一遍，并加上你自己的签名，将它剪下来，放在你的钱包里或者夹在你的笔记本里，这样你就能随身带着它。一旦你感觉到焦虑，你就把它拿出来大声地朗读一遍。

19 着眼大局

你需要知道的



有时候,人们总是过多地关注一两个小的细节却忽略了这些细节所处的大局,即整体情况。过多地关注那些小细节只会让你更焦虑。把你的注意力转移到大局上来,你也许会变得更加平静。

瑞恩感觉很焦虑,因为他的历史老师要求他第二天第一个进行口头报告。瑞恩的哥哥乔看出瑞恩心里好像有事,所以他问瑞恩是什么在困扰着他。当瑞恩说出他的困扰后,乔告诉瑞恩应该着眼大局:他的这门课至少能得一个 B,一个口头报告不会改变什么。老师很喜欢他,知道他是一个勤奋的人。他对报告做了充分的准备,在视觉效果上也做了充分的设计。如果他先进行报告,相信他一定能搞定,而且在

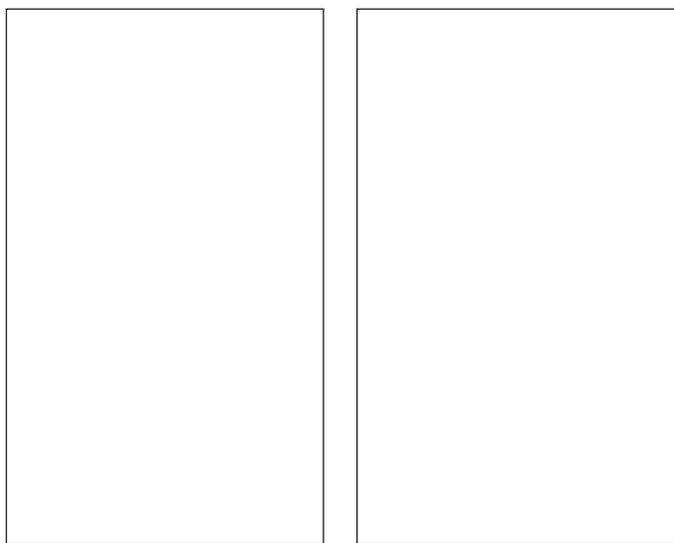
这周剩下的时间里，他可以好好地放松一下，而这时其他的同学不得不继续做口头报告。当瑞恩着眼大局再次思考这个令自己感到焦虑的小细节时，他感觉平静了很多。

你需要做的

在瑞恩的例子中，关注一个小细节，就好像是在用双筒望远镜观察它。这就使细节和他的焦虑放大了很多，如左图所示。但当他把注意力集中在大局时，就像透过双筒望远镜的另一端看那个细节，如右图所示。



在左边的方框中，画出或者写下一个在你生活中令你感到焦虑的细节，就像你在用双筒望远镜观察它一样。在右侧的方框中，画出或者写下同样的细节，但这次就像从双筒望远镜的另一边观察一样，以便于你能在大局中看那个细节。然后在令你感到焦虑的细节周围加上在大局中的其他细节。



你还可以这样做

看看你的这两幅图画。当你只看这一细节和把它放在大局之中看这个细节时，描述一下你的焦虑有什么不同。

针对下面语句所描述的情景，你的焦虑水平是低、中还是高？首先只关注这个细节，然后再从大局的角度去看待它。

细节：你的数学考试不及格	低	中	高
大局：在整整一年里你在其他数学考试中全得了 B	低	中	高
细节：你在棒球比赛里被三振出局	低	中	高
大局：你在那之前三次全都成功上垒	低	中	高
细节：在长号独奏时你吹错了一个音符	低	中	高
大局：你得到了热烈的掌声	低	中	高
细节：有人在班上叫你呆子	低	中	高
大局：你有 5 个好朋友，他们可以为你做任何事	低	中	高
细节：你第一次去舞会的时候，你的舞伴觉得很无聊并且很早就和别人一起回家了	低	中	高
大局：当你的舞伴走后，有三个人邀请你跳了舞	低	中	高

当你的注意力从令你感到焦虑的细节转移到大局上，你的焦虑水平受到了怎样的影响？

20 说出来

你需要知道的

当人们内心充满焦虑并且一直没有将它表达出来的时候,焦虑并不会凭空消失。事实上,如果一直藏有这种焦虑只会让你的焦虑感更加强烈。倾诉你的焦虑会帮助你缓解焦虑。

每当凯莉在学校演出时,她都会感到非常焦虑。她是一位有着优美歌喉的好演员,她经常在剧中扮演主角。尽管人们都说她很有才华,但每次上台她都会感到焦虑不安。

凯莉不喜欢谈论自己的感受。她担心如果她谈到焦虑,她会感到更加焦虑。她还担心,如果她告诉其他人她的焦虑,那么他们可能会觉得她很奇怪或很懦弱。所以她什么

都不说，试图忽视它。

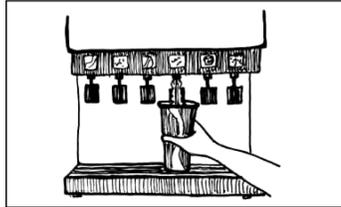
在这个学年快结束的时候，每当她一登台进行演出，她就觉得胃很疼。她的妈妈带她去看医生，但是医生说她的身体并没有出现任何问题。凯莉很小的时候就认识这个医生了，她感觉和这个医生谈论她的焦虑是令人放松的，所以她就告诉医生，只有在演出之前她才胃疼。

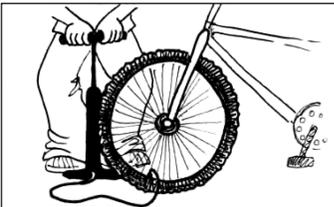
医生说凯莉胃疼是因为她的内心一直充满焦虑，她需要将她的焦虑释放出来，否则她的胃疼会更加严重。医生建议她和她的戏剧老师谈谈她的焦虑感受。当凯莉跟老师谈完后，她才了解到其他孩子在表演前也会感到焦虑。戏剧老师开始鼓励所有的孩子分享他们的焦虑感受。即使是一句“哇，我有一点紧张，你呢？”也能帮助大家释放自己的焦虑。当凯莉学会谈论她的感受时，她胃疼的次数越来越少，最后完全消失了。

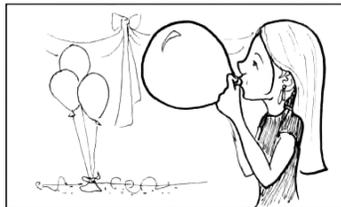
你需要做的

下面的每幅图片都显示着一些正在被填满的东西。在每种情况下，如果填充物超过了其本来的容积，会发生什么？请描述一下。









你还可以这样做

看看正在填满东西的图片，想象一下，如果一个人有太多焦虑的时候，会发生什么？

当你不释放自己的焦虑情绪时，会发生什么？

凯莉不想让别人知道自己的焦虑，而愿意向医生倾诉她的焦虑。你认为这是为什么呢？

凯莉变得愿意和同学们谈论她的焦虑。你认为是什么改变了凯莉？

你觉得和别人谈论你的焦虑是什么样的感受？

你觉得和哪些人谈论你的焦虑会让你感觉很放松？请

圈出来。

最好的朋友	父亲	叔婶姑舅
医生	堂兄妹	教练
学校咨询师	祖父母	朋友
母亲	上司	兄弟姐妹
专业心理咨询师	老师	崇拜的人

你还可以和生活中的哪些人很放松地谈论你的焦虑？
请写下这些人的名字。

圈出你可以用来表达焦虑的句子。

我好紧张！

对此我有些担心。

我感觉心跳加速，特别紧张。

我真的很担心这样做。

我现在感觉非常焦虑。

我对此感到很有压力。

写下其他一些你可以用来表达焦虑的语句。

21 写下来

你需要知道的



写作是一种表达和释放焦虑的有效方法。你不需要任何特殊的写作天赋，因为你只为自己写作。

肖恩的咨询师建议他开始写日记，这样他就拥有一个私密的空间来表达他所感受到的焦虑。肖恩不知道他是否喜欢这个主意，英语从来都不是他学得最好的科目，他讨厌必须得写大纲和记住正确的语法和标点符号。他的咨询师告诉肖恩，在他的日记里他没有必要担心这些事情。日记是涉及隐私的，其他人都不能阅读它，所以日记不需要表述明了、结构清晰，或是标点完全正确。咨询师还说日记是一个肖恩不需要应用他在英语课上学到的任何规则来写作的地方。

肖恩决定试一试。在那之后，他在上体育课前感到了焦虑。他们要组队打排球，而肖恩认为自己是世界上最糟糕的排球运动员。他认为他的发球和扣球都很差，当他没接到球的时候，他总是觉得自己像个白痴。一想到这些，他就能感觉到他的下颚肌肉开始紧张起来。于是在去体育馆之前，他拿出了日记本，写下了他的感受。他没有关注他写得如何，他只专注于释放他的焦虑。他发现自己最开始时写得很快，但随着情绪渐渐减弱，他开始放慢速度。在写了几段之后，肖恩意识到他感到平静了很多。尽管他对于排球仍然不兴奋，但他认为他可以应付。那天，他在球场上比平时发挥得好了一些，这让他感到很惊讶。他的咨询师说，这可能是因为他没有感到那么焦虑，所以他可以更好地集中精力控制自己的身体。

你需要做的

在下面的第一个表格里，写下你能想到的所有英语写作的规则。在第二个表格里，试着不应用这些规则写一两段话来描述你的焦虑情绪。

写作规则

无规则写作

你还可以这样做

人们习惯于在写作时遵循英语规则，有时很难在没有规则的情况下写作。请描述一下，这对你来说是怎样的？

下次当你感到焦虑的时候，试着写下你的感受。或者在一天中的某个时候，花一些时间写下你在过去 24 小时里的焦虑情绪。通过在纸上表达这些情绪，你的感受如何？

当你通过写作来释放焦虑时，你可以使用任何一种你喜欢的写作工具。唯一重要的是你感到舒适。有些人喜欢用蓝色墨水笔在带螺旋圈的笔记本中写东西，有些人喜欢用铅笔或毡头标记笔在没有横线的纸上写，有些人喜欢在电脑上写。哪些写作工具是令你感到最舒服的呢？

有时人们对于写下自己的焦虑情绪感到担忧，因为别人可能会发现并阅读他们所写的东西。如果这对你来说确实如此，那么你需要找到一种方法来保护自己的隐私。这

里有一些选择：

在你完成之后，把你写下的内容撕碎。

把你写的东西放在锁着的抽屉里。

写得潦草一些，让别人读不懂。

把你写的东西放在没有人会发现的地方。

写完之后就扔掉。

写在一个可以上锁的本子里。

用代码来写。

圈出任何可能对你有用的办法。写下你想出的其他办法。

22 饮食和焦虑

你需要知道的

你的饮食会影响你的焦虑水平。有些食物和饮料所含的化学成分会让你更加焦虑；有些食物和饮料所含的化学成分，可以帮助你降低焦虑水平。

每个人的身体都与其他人的身体有些许不同。我们每个人身体都有独特的化学组成，与我们摄入东西中的化学物质发生反应。许多物质与人焦虑感的增加有关，其中包括咖啡因、精制白糖、精制白面粉、酒精和一些人造甜味剂。还有一些物质与维持低水平的焦虑有关，比如复合维生素 B（如烟酸、硫胺素、核黄素、维生素 B6、维生素 B12、生物素、泛酸、叶酸）、钙、镁、欧米伽 3 脂肪酸和复合碳水化合物等。

有时你可能会意识到摄入了这些物质。比如当你在麦片上撒糖时，你知道你在吃糖。但是一些物质的名字你可能不熟悉，它们也不那么明显。比如大多数人不知道他们什么时候摄入了叶酸。要充分意识到你摄入到身体里的物质，可能需要阅读所吃食物的包装上的标签。为了更多地了解食物的化学成分，也可以在百科全书、营养学书籍或者互联网上查阅。

下面列出了一些比较常见的含有这些物质的食物。

可以使人焦虑水平升高的物质和含有这些物质的食物：

咖啡因：咖啡、茶、巧克力、汽水。

精制白糖：汽水、糖果、饼干、蛋糕、冰淇淋、甜麦片、其他甜点。

精制白面粉：白面包和面包卷、汉堡面包、意大利面和其他白面条、椒盐脆饼干。

酒精：啤酒、葡萄酒、烈性酒。

人造甜味剂：无糖汽水，多数标有“低糖”的食物如无糖产品、麦片。

可以降低人焦虑水平的物质和含有这些物质的食物：

烟酸：鸡肉、火鸡、小麦、糙米、金枪鱼。

硫胺素：燕麦、小麦、猪肉、金枪鱼、芦笋、葵花籽、白米。

核黄素：牛奶、酸奶、猪肉、牛油果、蘑菇。

维生素 B6：火鸡、香蕉、芒果、葵花籽、红薯、金枪鱼、猪肉。

维生素 B12：牛肉、酸奶、金枪鱼、螃蟹、蛤蜊。

生物素：鸡蛋、奶酪、花生、花椰菜。

泛酸：酸奶、鳄梨、鲑鱼、葵花籽、蘑菇。

叶酸：火鸡、橘子、豌豆、牛油果、卷心菜、西兰花、大豆。

钙：牛奶、酸奶、奶酪、西兰花、菠菜。

镁：菠菜、杏仁、牛油果、葵花籽、巴西坚果。

欧米伽 3 脂肪酸：金枪鱼、鲑鱼、沙丁鱼、核桃、绿叶蔬菜、大豆。

复合碳水化合物：全谷物面包、全麦麦片、全麦意大利面、糙米。

你需要做的

把下面的日志复制七份。在接下来的一个星期里，每天记录四次你的焦虑水平，并把你吃的和喝的东西都写下

看看你认为自己极度焦虑的时刻。然后再看看你之前 24 小时的食物摄入情况。你注意到高焦虑水平和你的饮食之间有什么联系吗？请描述一下。

看看你认为自己焦虑水平很低的时刻。然后再看看你之前 24 小时的食物摄入情况。你注意到低焦虑水平和你的饮食之间有什么联系吗？请描述一下。

在焦虑水平和饮食的关系中，你能找到规律吗？

是

不是

有时人们最喜欢的食物就是那些增加焦虑的食物。很难完全放弃这些东西，但即使是减少摄入这些增加焦虑的食物也很有帮助。想一些具体的、现实的方法，可以让你

少摄入一些能增加焦虑的食物，请描述这些方法。

想一些具体的、现实的方法，可以让你多摄入一些能减少焦虑的食物，请描述这些方法。

这个活动只提供了部分能增加或减少焦虑的食物。从膳食学家或营养学家那里，或者从他们推荐的阅读材料中，你可以得到一个更完整的列表。

23 多运动少焦虑

你需要知道的

参加任何一种体育运动几乎都能降低焦虑水平。经常运动可以预防焦虑。在你感到焦虑的时候运动可以及时减轻焦虑感。

梅根和她的家人相处得不愉快。她的父母一直在唠叨她，而她的兄弟姐妹们也在不断地烦扰着她。这让她很焦虑，有时她觉得自己都要爆炸了。一个下午，梅根待在家里，似乎所有人一起在激怒她。她知道自己必须离开，不离开的话她就会说或做一些冲动的东西，而这会让她陷入麻烦。梅根走出家门，开始在街上慢跑。当她跑了一个街区之后，她注意到她感觉好多了。她的焦虑水平降低了。她的呼吸越来越深，她的大脑也更清醒了。梅根继续慢跑

了十多分钟，直到她完全平静下来。当她从最后一个街区走回家的时候，她感到了久违的平静。她全身放松下来，感觉身体健康强壮，她的愤怒也消退了。回到家里，她平静地和家人交谈，甚至和他们分享了她跑步后感觉好多了的体验。

梅根的妈妈是一名体育老师。她向梅根解释说：“当我们感到焦虑时，我们的腺体会在身体里产生一种叫做肾上腺素的激素。肾上腺素使我们的肌肉紧张、心跳加快。当我们运动时，肾上腺素会被消耗掉，于是我们的肌肉就放松下来，我们的心率会再次减慢。”她向梅根解释，经常运动是使日常焦虑维持在较低且可控水平的最好方法之一。

于是梅根开始每周三次的跑步，不管她当时是否感到焦虑。她注意到，在她跑步后的几个小时里，她总是感觉良好，而且在当天剩下的时间里，她也更容易拥有平和的心态。

你需要做的

下面列出了各种体育运动。在你的确喜欢的运动旁边画一颗星星。在你从未做过但想尝试的运动旁边画一个“T”。

棒球	篮球	滑雪	游泳
远足	网球	自行车	单板滑雪
足球	空手道	跑步	保龄球
体操	摔跤	射箭	高尔夫
彩弹射击 (真人 CS)	激光射击 (真人 CS)	<u>舞蹈</u>	竞走
排球	羽毛球	柔道	滑水运动
轮胎滑雪或 漂流运动	曲棍球	橄榄球	地掷球
举重	<u>有氧舞蹈</u>	跆拳道	美式壁球
潜水	绳索下降	冲浪	帆板运动

看看你标星号的运动，写下对你来说最容易经常做的运动。对你来说做这些运动最切实可行的时间是一天中的什么时候？地点呢？

写下在下周你可以锻炼的一两个时间和日期，并把它们写进你的日程表或日历上，然后执行你的计划。

在锻炼前后注意你的焦虑水平，并将你观察到的描述出来。

你还可以这样做

当你感到焦虑的时候，你可以马上做列表中的哪些运动？

描述一下最近让你感到焦虑的情景，并写下你在那个时候如何靠做一些运动来缓解焦虑。

从你标记“T”的运动中，选择一两个你可以在接下来的几周内尝试的运动。把你的计划写在这里，看看你如何

真正地实现它。

在你尝试这些新的运动之后，写下你的体验，以及你是否愿意再做这些运动。

24 柔和运动

你需要知道的

某些类型的体育运动可以帮助人们缓解焦虑，让人感觉更加平和。如果你经常做这些运动，你可以保持较低的焦虑水平。

这里有三种常见的柔和运动。

1. 放松伸展

伸展就是一种轻柔、持续的拉伸肌肉的运动。当你伸展你的肌肉时，有助于驱散聚集在肌肉中因为压力而产生的化学物质，同时促进你体内的血液循环，这两者都有助于缓解焦虑。如果你在伸展的时候平静地深呼吸，可以为所有的肌肉群带来氧气，这也可以缓解焦虑。

伸展运动是降低焦虑水平最简单的方法之一，因为你几乎可以在任何时候、任何地方拉伸任何肌肉群。你不需要特殊的器械或大块的时间。你也不需要任何特殊的运动技能或运动能力。

慢慢而轻柔地伸展很重要，这样你就不会过度伸展你的肌肉。如果你每天都能做一点点拉伸运动，你的焦虑将会维持在较低的水平上。如果你对某事感到特别紧张，你就可以做一个伸展运动来休息和放松一下，它将帮助你释放和控制焦虑。拉伸你所有的肌肉会帮助你保持肌肉的放松和灵活性。拉伸你感觉最紧张的特定肌肉，会使那个特定区域得到放松。

2. 瑜伽

瑜伽是一门数千年前起源于印度的科学的生活方式。瑜伽的哲学意义是力求通过运动、呼吸和冥想来统一身体、思想和精神，以保持生活的平衡和健康。

瑜伽中所教的运动方式或姿势，旨在增强你身体内分泌系统的健康。各种伸展动作调和着你的肌肉、关节以及整个骨骼系统。呼吸练习有助于通过呼吸控制来增强和维持你的健康，给你的身体带来能量和平静。冥想能产生一种平和的心态，释放焦虑，同时提升了精神能量和注意力。

瑜伽的目标是追求内心的平静。练习瑜伽不需要任何特殊的器械或服装，但是一些初期指导对学习姿势和纠正体位还是有必要的。

3. 太极

太极是一种源于中国文化的运动。从历史上看，它被认为是一种武术和一种非暴力的自卫方式。在今天的西方文化中，它以“移动冥想”的形式被广泛练习。太极拳的动作轻柔而优雅，动作之间的过渡也很流畅、平和。

太极运动可以促进贯穿全身的“气”或“能量”的流动，增进健康与活力，同时还可以使大脑平静安宁，帮助放松和缓解紧张，同时扭转压力对你身体和精神的影响。太极缓慢、冥想的动作有助于放松、平衡以及身体和情绪健康。

与瑜伽一样，太极在初期的时候需要指导，但一旦学会了一些动作，就可以继续独自练习来预防或是应对焦虑。

早上醒来的时候，哪怕只是几分钟的柔和运动，也可以为你的一天设定一个平和的基调。在中午做柔和运动，可以帮助你重新找回生活重心，回到一个平衡的状态。在晚上睡觉之前做一做柔和的运动，可以帮助你睡得更沉、更平静。

你需要做的

你可以通过你的学校、健身中心或其他教育机构的课程来学习放松伸展、瑜伽和太极。你也可以通过以下方式先尝试一下这些运动，比如可以问问你是否可以试听，或者从音像店、图书馆购买或借阅一些录像带或 DVD 来看。尝试这些运动可以让你了解哪一种运动你觉得最舒服、哪一种最适合你。

对每一种类型的运动至少尝试一次。每次你尝试一项新的运动技能，要留意你在运动前后的焦虑水平。你的焦虑水平可以从 0 到 10 来评分（0 是完全平和，10 是极度焦虑）。请在这里记录你的评分。

放松伸展

一组放松伸展动作前的焦虑水平：

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一组放松伸展动作后的焦虑水平：

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

瑜伽

一组瑜伽动作前的焦虑水平：

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一组瑜伽动作后的焦虑水平：

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

太极

一组太极动作前的焦虑水平：

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一组太极动作后的焦虑水平：

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

你还可以这样做

说说你最喜欢哪项运动，为什么？

说说你最不喜欢哪项运动，为什么？

按照这三种运动降低你的焦虑水平的效果进行打分，其中 1 是最有效的，3 是最无效的。

_____ 放松伸展 _____ 瑜伽 _____ 太极

对你来说做缓慢运动容易还是困难？为什么？

有时，当人们第一次尝试柔和运动时，他们可能会更加焦虑。他们会对自己是否做“正确”了动作感到紧张，或者他们可能不习惯让他们的身体这么平静或缓慢地移动。如果你遇到了这种情况，请描述一下你的体验。

在这些运动中，如果有任何一项使得你感到愉悦或者能够有效降低你的焦虑水平，那么请坚持每天练习至少 5 分钟。这有助于释放你的焦虑，使你在一整天会更加平和。写下在这一天中你能花费 5 分钟来练习柔和运动的具体

时间。

很多人要多次尝试才能适应某项柔和运动。不要放弃，直到你确实真正尝试过。

25 渐进式放松

你需要知道的

当你感到焦虑时，你的肌肉可能会紧张。有意识地释放你的肌肉紧张会帮助你缓解焦虑。渐进式放松是一种可以帮助你缓解焦虑的练习。

通过经常练习，你可以使用渐进式放松来预防焦虑。这将有助于将你的日常焦虑维持在较低的水平。当你的焦虑水平比平时高时，你也可以使用渐进式放松来干预。

理想情况下，每次练习渐进式放松时，你最好有一个安静的地方和 15 ~ 20 分钟的时间。如果你的日程十分忙碌，很难做到这一点，你可以在任何时间任何地点做一个简短练习。当你坐在教室里、看台上、汽车的座椅上、餐厅里或者图书馆里，你可以花上几分钟的时间专注于有意

识地放松你的肌肉。你做的任何努力都可以帮助你释放和缓解焦虑。

你需要做的

在你尝试之前，仔细阅读这个练习说明。如果可能的话，找一个安静的不受打扰的地方练习。在最开始的几次尝试中，你可能需要一个人来帮忙。当你闭着眼睛坐着的时候，让这个人慢慢地读出以下这些说明文字，同时你跟着做。

渐进式放松

坐在舒适的位置，解开任何紧绷的衣服，这样你就不会感到被束缚或限制，可以轻松呼吸。如果你愿意，你可以躺下，只要你知道自己不会睡着。在你开始之前，对你的焦虑水平进行从 0 到 10 的评分（0 是完全平和，10 是极度焦虑）。把评分写下来，或者告诉另一个人，或者记住它，之后你还要用到它。

闭上你的眼睛，把注意力集中在你的呼吸上，这个过程需要几分钟。你不必试图改变你的呼吸，只要关注它就可以了。与其试着去引导你的呼吸，不如跟随它。你所要

做的就是注意它在任何时刻的位置，以及它接下来去哪儿。当你吸气呼气时，你的气息会从你的嘴巴或鼻孔中进进出出；它可能会进入你的喉咙、脖子、肺，甚至是你的隔膜。你的呼吸可能使你的肩膀起起落落，使你的胸部上上下下。它可能会随时引起你身体微痒或其他轻微的感觉。用什么方式感受你的呼吸没有对与错之分，只要注意它的位置，并一直跟随它。

当你的呼吸变得有节奏且平和，把你的注意力转移到你的头上。注意你的面部周围或者你头骨周围的肌肉是否有任何紧张的感觉。想象一下，所有的紧张感离开了你的头部，被拉到你周围的空气中，并随风消散。你会注意到你的前额、你的脸颊、你的嘴巴以及你的下巴完全没有紧张的感觉并且很放松。你的脸颊和下巴是如此放松，以至于你的嘴可能会张开一点。

现在把注意力转移到你的脖子上。想象一下，所有聚集在你脖子前面、后面的紧张感离开你的身体，飘向空中。有意识地放松你脖子上的肌肉，让这个区域的所有的紧张感都消失。

接下来，注意你的肩膀和上背。注意这里是否有紧张感。许多人在这些地方会有焦虑感。有意识地释放这些地方所有的紧张感。当紧张感离你而去的时候，你会感到释

放和解脱。当紧张感离开你的身体时，你可以感受到肩膀的些许放松。

现在将注意力转移到你的胸部和肺部。要清楚你正在释放你身体这一部位的所有紧张感。你的肺部在自由地收缩和扩张。你的胸部随着你的呼吸平静而有节奏地起伏。你的胸部或肺里的所有紧张感现在都已经离开了。这里的肌肉完全放松。

接下来，专注于你的上臂。想象一下你手臂上的肌肉正在放松。这些肌肉每天都在努力地工作，帮助你提东西和拿东西。现在它们不需要做任何事，就让它们放松。释放你上臂的所有紧张感，然后是下臂、你的手和手指。集中精力释放你手臂上各个地方的紧张感。想象一下紧张感从你的手臂上流下来，从你的指尖流走。你的手臂现在完全放松了。

把你的注意力转移到你的胃上。当人们感到焦虑时，他们的胃会感到紧绷或“打结”。注意你胃部的肌肉，有意识地放松它们。每次呼气的时候，让胃部肌肉变得越来越柔软，直到你感到胃部舒服地“下沉”进入你的身体。现在你胃里的所有紧张感都消失了，你的胃完全放松了。

现在关注你的下背和臀部。释放这些区域所有可能的紧张感。让你的臀部感到温暖和沉重，并让它们舒服地下

沉到你坐的椅子里。让你的下背和臀部的肌肉完全放松，体会这感觉有多美好。

接下来，把注意力转移到你的大腿上。你的大腿上有大块肌肉，每天把你从一个地方带到另一个地方。它们现在不需要做任何工作，所以你可以让它们完全放松。让你的大腿感到温暖和沉重。当你将这个部位所有的紧张感都释放后，让它们下沉到你坐的椅子里。体会你的大腿现在是多么放松。

将注意力从你的大腿转移到你的膝盖和小腿、你的脚和脚趾上。这些身体部位每天都要努力地工作，来帮助你直立。它们现在可以完全放松了。有意识地释放这些肌肉群和关节里的所有紧张感。想象一下，紧张感轻松地沿着你的腿流下，从你的脚和脚趾尖流走。让所有的紧张都消失在你周围的空气中。

现在安静地坐几分钟，享受你身体的放松。体会如此放松是怎样的一种感觉。对你的焦虑水平再次评分，就像你在开始这项练习之前所做的那样。注意你的数字是上升、下降还是保持不变。当你准备好了，把注意力带回到你所在的房间，睁开你的眼睛。

你还可以这样做

这个活动的目的是减少焦虑。最初，它可能会引起人们的焦虑，因为他们不习惯安静地坐着或闭上眼睛坐着。通过练习，这个活动会使人更加放松。

描述一下你做这个活动的感受。

你在练习前后的焦虑评分是多少？你认为是什么原因导致你的焦虑水平上升、下降或者保持不变？

列出你注意到的你的身体里有紧张感的部位。圈出那些以前在你焦虑的时候你就曾注意到有紧张感的部位。要认识到你可以关注那些部位并努力在它们变得紧张时有意识地放松它们。

说出你的身体完全放松时的感受。

26 自我集中

你需要知道的

当你把注意力和能量集中在身体的重心时，你可以通过获得平衡感和稳定感来帮助自己应对焦虑。

当安妮需要在短时间内做很多事情时，她的焦虑就会变得难以应对。一天晚上，安妮正在为邻居照看孩子。她一边抱着一个小宝宝，一边站在炉子前为另一个六岁大的孩子做通心粉和奶酪。六岁大的孩子因为把汽水弄洒了，正在大哭。与此同时，电话响了，安妮还注意到狗正在咬她背包的带子。安妮感到混乱而疲惫，她想要尖叫。但她突然想起了她在健康课上学过的自我集中训练。

安妮没有尖叫，很快她就专注于自己身体的重心。她想象自己把所有分散的能量都集中到她力量和平衡的中心。

不久，她渐渐恢复了镇静，以平和而非焦虑的状态行动起来。她关掉炉子，把小宝宝放在高脚椅上，把背包从地板拿到了桌子上，抓起一卷纸巾吸掉汽水，让电话答录机接电话。

安妮发现，当她开始感到焦虑时，她可以用自我集中练习来帮助自己面对现实和恢复平和。这个练习被安妮用在了很多场合，比如，滑冰比赛之前；历史老师分发期末考试试卷的时候；她的小弟弟激怒了她的时候；她靠近她喜欢的那个人的时候。练习自我集中可以帮助安妮保持平和。

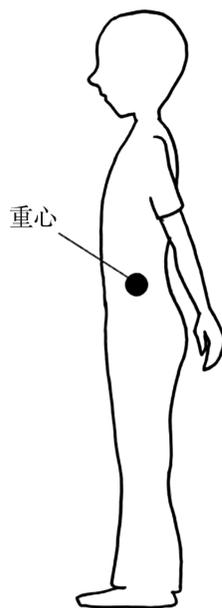
你需要做的

要找到你身体的重心，也可以说是你身体的中心点，请看下面的图片，然后尝试这个活动。你可能需要别人读给你听，因为你得闭着眼睛站着。

双脚伸直站立在地板上，与肩同宽。闭上你的眼睛。调整自己，直到感到身体的平衡。把你的注意力放在你的身体上。不要移动或触摸你的右手，把你的注意力放在右手上。现在不要移动或者触摸你的左膝，把你的注意力放在左膝上。接下来，不要移动或触摸你的肚脐，把你的注

注意力放在肚脐上。现在要注意腹部中心后方，即肚脐往下5~8厘米、往后（往腹内）3~5厘米处的那一个点。闭上眼睛，试着去感受一下身体内部的这个点，它就是你身体的重心。

把注意力集中在这一点上。想象你自己把所有分散的能量都集中在这里。然后继续把能量集中在这里，持续几分钟直到你感到稳定和平衡。



你还可以这样做

有时人们发现很难在第一次尝试时就能找到身体的重心。如果你找不到，就在感到平静的时候再试一次。描述一下你再试一次时的感受。

描述生活中任何你觉得自己的能量被分散且感到焦虑的情景。

描述过去一周你遇到的使你感到焦虑的情景。在哪个时刻你能够很快自我集中，从而可以平静而非焦虑地采取行动？

一旦你对你身体的重心有了很好的了解，你就不必站着练习了。当你独自在卧室里、坐在教室里或者在商场里走路时，你都可以练习自我集中。接下来的一周，试着在不同的情况下练习重获平衡。

描述一种情景，在这种情景下，自我集中帮助你摆脱焦虑，变得更沉稳。

27 正念

你需要知道的

正念就是把你的注意力放在此刻。如果你经常练习正念，可以帮助你保持较低的焦虑水平。在你感到高度焦虑的时候练习正念，可以帮助你应对焦虑并让你回归一个平和的状态。

正念意味着你在关注当下，从而活在当下。大多数时候，我们的大脑都在思考未来，于是我们常常担心那些未知的事物。而这会让我们的焦虑水平升高。又或者我们的思绪会回到过去，我们可能会对我们做过的事情或说过的话感到内疚或遗憾，这也会让我们的焦虑水平升高。

正念意味着接受和不评判当下发生的事情。我们的天性常常是对自己、他人和环境进行评判。这种评判很少改

变人或事，但它确实会使我们的焦虑水平升高。

专注于当下可以帮助你摆脱焦虑。例如，如果你正在打篮球，那么就只专注于打篮球。看着你的手和空中的球，感受你额头上的汗水。如果你全身心地只想着篮球，那么你就不会担心期末考试、独奏会或工作了。如果你全身心地只关注球场上的运球，那么你就不会纠结于在昨天的谈话中你是否应该说些别的话。

练习正念可以减少你的焦虑，也可以丰富你的生活体验，因为你在自己做的每件事上都会更投入。

你需要做的

以下的每项练习至少尝试一次。

练习 1

在接下来的几个小时里，选择一个简单的活动用来练习正念。它可以是任何活动，比如吃一袋薯片、穿衣服或者是躺在床上听音乐。有意识地用正念来完成这个活动。

当你做这些活动时，试着把注意力集中在你此刻正在做的事情上。运用你的五种感官来体验该项活动，密切关注你所看到的、听到的、感觉到的、闻到的和品尝到的。

练习2

因为我们不习惯关注当下，所以头脑很难摆脱神游的状态。帮助自己保持专注的一种方法是，当你进行每一项活动时，默默地与自己交谈，只需提醒自己当时正在做什么。例如，当你在吃薯片的时候，对自己说：“吃，我在吃。”当你穿衣服的时候，对自己说：“穿衣服，我在穿衣服。”一开始可能有点奇怪，但它能帮助你集中注意力于现在，摆脱令你焦虑的那些想法。

练习3

一天之中，当你的思绪游离到了未来或者过去时，你就会发现自己感到焦虑，那么就简单地提醒自己“回到现在”。然后，把你的思绪从它漫游的地方移开，把它带回到你现在正在做的事情上。

你还可以这样做

在练习1中，你选择了哪项活动来练习正念？

在练习正念时，通过每一个感官进行体验，你的感受是什么？请描述一下。

描述一下你尝试练习 2 的感觉。

当你的思绪进入未来时，你通常会想到哪类问题？

当你的思绪进入过去时，你通常会想到哪类问题？

描述一下你尝试练习 3 的感觉。

圈出一天中你注意到你思绪游离的次数。

一次

十次

上百次

上千次

当你尝试这些练习时，描述一下你的焦虑水平。

如果你和大多数人一样，你会发现正念是一种挑战。我们的头脑根本不习惯以这种方式集中注意力，但随着练习，它变得更容易。描述一下你只关注当下的感受如何。

28 跟随你的呼吸

你需要知道的



呼吸是培养平和心态、减少焦虑的一种自然而有效的工具。用你的呼吸来达到这个目的的一种方法就是只需要关注呼吸。

想法是我们焦虑的主要原因。当我们大脑中充斥了各种想法、承诺、恐惧时，大脑就会发出信号，让我们的身体变得紧张。当我们的注意力集中在有压力的想法上，或者同时考虑太多的想法时，我们的焦虑水平会非常高。

把你的想法集中在简单而平和的事情上，会产生相反的效果，而你的呼吸就是一个理想的注意力集中点。让你的呼吸顺其自然，那么它就会进入一个非常平和的节奏。呼吸将会以平衡、有规律、缓慢以及深沉的方式进行，就

像你在平静的睡眠中一样。

专注于呼吸是让你摆脱焦虑状态、恢复平静的一种简单方法。它是一种你可以随身携带的工具，它可以在任何场合、任何时间使用，无论你在哪里，无论你跟谁在一起，无论你在做什么。当你和你的朋友吵架时，当你很难理解一个数学问题时，当你准备工作面试时，当和你喜欢的人交谈时，抑或者当任何你感到焦虑的时候，你都可以停下来专注于你的呼吸。

当你在高度焦虑的时候，把注意力集中在呼吸上一两分钟，就可以帮助你减少焦虑，恢复平静的状态。专注于你的呼吸可以让你的大脑远离令你焦虑的想法，让你的呼吸变得缓慢而深沉。它还会给你的身体带来更多的氧气并让它放松下来，给你的大脑带来更多的氧气并帮你清除杂念。

你需要做的

尝试这个练习来学习如何专注于你的呼吸。

舒适地坐着，闭上眼睛。然后把注意力集中在你的呼吸上。注意你从哪里感觉到呼吸。你能感觉到空气在你的鼻孔里进出吗？你注意到它使你的胸部起伏吗？当你吸气

时，你的呼吸会一直长驱直入到你的腹部，还是只会进入你的嘴巴或喉咙？你不必尝试改变你的呼吸或让你的呼吸做任何特别的事情：你的目标只是找到它并跟随它，看看它是如何进出你的身体。继续跟随它几分钟或者直到你觉得舒服。

由于我们通常不习惯关注我们的呼吸，所以一开始这个练习可能并不容易。有些人说他们甚至不能定位自己的呼吸。如果这种情况发生在你身上，试着屏住呼吸几秒钟，然后释放它。屏住呼吸然后重新开始可以让你的呼吸更加明显。

你可能需要练习几次，直到你能够很容易找到并跟随你的呼吸。一旦你能更容易做到，你就不用再闭上眼睛了。当你在课堂上、在派对上、在洗澡的时候，或者和家人一起吃晚饭的时候，你都能够集中注意力在呼吸上。如果你感到焦虑，记住找到你的呼吸，并把注意力放在它上面，这会使你慢下来，深呼吸，从而降低你的焦虑感。

你还可以这样做

在接下来的一两天里，在不同的时间练习关注你的呼吸。

当你在以下的各种情景下，你的呼吸是快还是慢，浅还是深，描述一下。

吃午餐	打电话
上一个困难的课程	开车
上一个轻松的课程	听音乐
看电视	做作业
和朋友一起出去玩	

写下一些情景，那种情况下没有人注意到你在做什么，你可以很轻易地专注于自己的呼吸。

写下一些情景，那种情况下没有人注意到你在做什么，但你很难专注于自己的呼吸。

写下一个令你焦虑的情景，那种情况下专注于呼吸可以帮助你缓解焦虑。

当你专注于自己的呼吸时，你的焦虑水平发生了怎样的变化？请描述一下。

29 深呼吸

你需要知道的

当人们感到焦虑时，他们的呼吸往往是浅而急促的。有意识地尝试深呼吸可以帮助你缓解焦虑。

如果你观察新生婴儿的呼吸，你会注意到他们的腹部在每次呼吸时都会有起伏。那是因为婴儿还不知道何谓压力，他们在自然地深呼吸，空气长驱直入进入他们的隔膜。作为成年人，我们倾向于把空气吸入鼻孔、喉咙，有时吸入肺部。但我们很少深呼吸使我们的腹部随之起伏。大多数情况下，我们焦虑的思绪和匆忙的活动导致我们只使用了上半部分的呼吸系统。有时，当我们非常紧张或匆忙的时候，我们甚至会无意识、间歇性地屏住呼吸。

深呼吸有助于减缓焦虑，它可以减缓我们的心率，放

松我们的肌肉，让更多的氧气进入我们的身体和大脑，更全面地滋养我们的细胞，帮助我们更清晰地思考。当我们深呼吸时，我们的身体就不那么紧张了。我们也能更好地提醒自己使用积极的、理性的思维方式，而不是诱发焦虑的自我信息和扭曲的想法。

你需要做的

在尝试这个呼吸练习之前，建议你完成“活动 28 跟随你的呼吸”，这将有助你发现和跟随你的呼吸。

坐着或舒服地躺着。闭上你的眼睛，这样你就能更好地集中注意力，排除干扰。把你的手轻轻地放在你的腹部。假设你的腹部里有一个圆形的气球，开口在上面或者紧挨着你的肺。现在吸气，想着把你的呼吸往下推，直到它通过你的身体，通过气球的开口直到气球的底部。当你吸气时，让你的腹部鼓起从而为你的呼吸腾出空间。想着用这个呼吸来让你的身体充满新鲜的空气，先填满气球的底部，然后是顶部，再接着从下往上完全填满你的肺。

当你准备呼气时，轻轻按压“气球”的底部，将空气从你身体的底部向上推出去，首先清空气球，然后是你的肺和胸部。

慢慢重复这些动作几分钟，或者直到感觉舒服为止。

这种呼吸的方式一开始会觉得别扭。有些人甚至会变得焦虑，因为他们觉得自己无法“正确”呼吸。你要明白起初有这样的想法是正常的。这是因为你的身体和大脑都不习惯这种新事物。然而，你做得越多，你就越熟悉它，你就越能放松。试着慢慢来，要认识到最终你会掌握它的窍门。不要因为试图完美而使自己感到焦虑。

你还可以这样做

在你尝试呼吸练习的时候，你注意到了哪些变化？请圈出来：

- | | |
|--------|---------|
| 呼吸变深 | 肌肉抽搐 |
| 感到别扭 | 感觉僵硬 |
| 心率减慢 | 思绪神游 |
| 感觉平和 | 紧张感释放 |
| 感到有点焦虑 | 困倦 |
| 肌肉放松 | 呼吸变得更平稳 |
| 其他 | |

以下列出了人们可以通过深呼吸来缓解焦虑的一些情景。圈出那些已经发生或可能发生在你身上的情景：

在课堂上做口头报告

进行考试

独奏

工作面试

进行驾照考试

约会

听父母训话

穿过闹鬼的房子

体育竞技

和朋友进行一次紧张的谈话

第一次尝试某个新事物

从高台上跳起或跳水

现在，列一张你个人的生活情景清单，在这些情景中，
你可以用深呼吸来帮助你缓解自己的焦虑。

30 想象

你需要知道的



我们的身体不能独立思考，它们只会对我们大脑发出的指令进行回应。如果你告诉自己处于一个焦虑的状态，你的身体会变得紧张。如果你告诉自己处于一个平和的状态，你的身体会变得放松。在你的脑海中想象一个宁静的情景，即使它不是真的发生，也能帮助你释放焦虑。

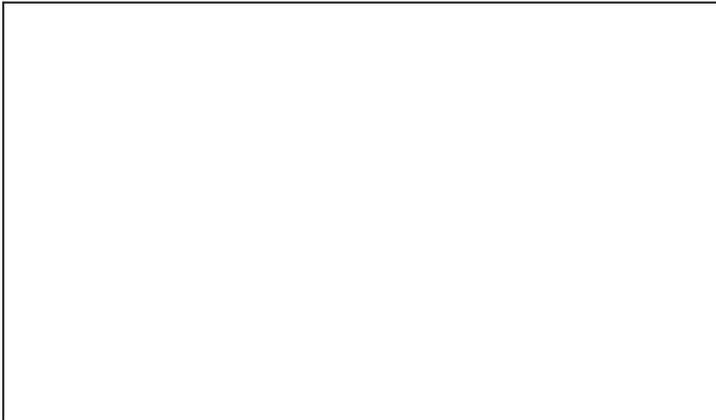
在体操比赛中，每当卡拉坐着等待上场的时候，她常常会变得焦虑不安。为了让自己保持平和，她学会了利用这段时间去假装她坐在她最喜欢的地方之一——她姨妈家泳池旁的一张椅子上。在等待教练叫她比赛的这段时间里，卡拉会想象自己在阳光下非常放松，喝着清凉的饮料。当

她用这种平和的想象取代焦虑的想法时，卡拉的身体就会放松下来。而轮到她上场时，卡拉就能够更优雅和更自信地进行体操表演，因为她是在一个平和而不是焦虑的状态下表演。

你需要做的

在开始这个活动之前，将你的焦虑水平按照从 0 到 10（0 是完全平和的，10 是高度焦虑的）进行评分。在这里写你的焦虑水平：_____

在下面的方框里，画出你能想象到的最美丽宁静的地方。它可能是一个真实存在的地方，也可能只存在于你的头脑中。



要继续这个练习，先阅读下面的文章。当你想象你在宁静的地方时，你可以选择直接记住它，或者你可能需要让别人慢慢地读给你听。整个想象过程需要5~10分钟。

找一个安静的地方舒服地坐好，闭上眼睛。做几次缓慢的深呼吸。假装你正在自己刚刚画的那个美丽而宁静的地方。当你坐在那里，环顾四周，观察你所能看到的一切。注意所有的颜色是多么生动，空气是多么清新，每一个线条、形状和纹理都是那么精巧繁复。注意到所有的一切都会给你一种平和的感觉。

倾听在这个美丽的地方出现的任何声音。所有的声音都是那么地悦耳动听。这些声音带给你更加和谐、平静的感觉。注意到空气中的所有气味也都是令人愉悦的。它们是你所闻到过的最好闻的香味。你觉得周围的一切更加宁静和闲适，自己也感觉更加平和及放松。当你吸气的时候，你会觉得好像在汲取一份美丽和闲适。

注意到你触摸的每件东西都会给你带来美妙的感受。轻触你的手或腿的感觉，轻抚你的脸或皮肤的空气，这一切都是那么平静和令人愉悦。你所品尝的所有味道也使你感到愉悦。

在这个美丽、宁静的地方，你会被一种强烈的安全感、稳定感和平衡感所包围。你感到安全、专注、踏实。你觉得自己平和而自信。你全身的每一个细胞都沉浸在平和之中。

静静地坐上一分钟，注意并享受这种美妙的平和感。要知道，这种感觉就在你的内心深处，在任何你需要它的时候它都在那儿。你要做的就是记住它。现在你要离开这个想象的地方，把你的注意力拉回到你所在的房间。但你知道，每当你想要，你就能重回这个宁静的地方，你不会失去回到这个宁静地方的能力。平和总是在你心中。

当你睁开眼睛的时候，再次评估你的焦虑水平。在这里写下你的评分：_____。

你还可以这样做

描述一下你做这个练习的感受。

你是如何选中这个地方的？为什么这个地方会让你感

觉平和?

看看你在活动前后的焦虑水平评分。你的焦虑是如何受到活动的影响的? 你觉得为什么会有这种影响?

有时人们对这种练习感到不舒服, 因为他们不习惯闭上眼睛, 在脑海中想象事物。描述你在做练习时可能感觉到的任何不适。

在尝试这个练习时, 你可能想象了很多不同的宁静的地方。看看哪一个能让你感到最平和。如果你经常做这个练习来预防焦虑, 那么你每天的焦虑水平就会降低。如果你在一天中某个时候发现你的焦虑水平在上升, 试着花一分钟的时间闭上你的眼睛, 想象自己在宁

静的地方，让你的身体和心灵回到一种极为放松的状态。当你的焦虑水平变得过高时，它可以帮助你对其进行干预。

31 冥想

你需要知道的



冥想是一种练习，它可以帮助你训练你的大脑，让你摆脱焦虑，回归平和状态。当你将冥想作为一种预防手段经常练习时，你会发现，在那些曾经令你感到焦虑的情景下你也能更好地保持冷静。通常你的焦虑水平也会较低。

杰瑞德去找他的咨询师布兰特先生，想要学习一些可以降低焦虑的办法。布兰特先生建议杰瑞德试试冥想。当杰瑞德听到“冥想”这个词时，他的脑海里浮现出一个年长、光头、信教的人的形象，这个人穿着长袍，双腿交叉，眼睛紧闭，坐在山顶上。杰瑞德说：“哦，不，这不适合我。”

布兰特先生说，杰瑞德想象的画面描绘了一个常见的关于冥想的刻板印象，但它并不完全准确。虽然冥想是一种精神上的活动，但它也是一种促使思绪平静下来的非常有效的训练方式。

布兰特先生解释说，冥想的基础练习包括，首先把注意力集中在某个宁静的事物上，然后当你的思绪游离的时候，把思绪一次又一次拉回来，重新专注于平和。当你远离焦虑、专注于平和时，你的身体会以放松和释放紧张的方式做出反应。当你日复一日地练习，你会在摆脱焦虑、保持专注和冷静上做得越来越好。这种能力将帮助你顺利地度过每一天，无论你身处何种情境。

起初，杰瑞德对冥想很怀疑。他认为闭上眼睛坐着只会让他感到更加焦虑。布兰特先生表示，一开始有这种感觉很正常，但通过练习杰瑞德会习惯的。他建议杰瑞德先在他的办公室里做这个练习，开始的时候只要做30秒就可以。在几次30秒的尝试后，时间延长为1分钟，然后是2分钟、3分钟。几周后，杰瑞德很轻松地冥想了5分钟。杰瑞德很惊讶自己竟然喜欢冥想。当他冥想时，整个身体都会放松，他的大脑也会停止纠结，他喜欢这种感觉。他可以放开所有的焦虑情绪，在接下来的几个小时里也会感到更平和。布兰特先生解释说，冥想最大的好处就是其效果

是累积的：杰瑞的练习得越多，他的注意力就越集中，越能控制他的情绪，他睡得就越香，越容易让焦虑消失。

你需要做的

练习冥想，你需要专注于一些让你平静的事物。你可以选择一个词或在脑海里描绘一个画面，你还可以专注于呼吸在你体内的进出，或者你也可以试着抛去你头脑中的各种想法，集中注意力在你眼睛后的那片“黑暗”。

为了帮助自己选择一个可以带来平和的词或形象，圈出下面可以给你的内心带来一种放松感觉的词。在横线上可以添加你自己的词。

日落	水	自然	云	_____
和平	上帝	微笑	放松	_____
自由	一	爱	流动	_____
天空	浮动	平静	航行	_____
夏天	睡眠	安静	休息	_____

在你第一次尝试冥想时，在圈起来的词中选择一个，并专注于它，还可以选择专注于你的呼吸或黑暗。然后按照下面的步骤进行练习：

- 找一个你不会被打扰的安静的地方。

- 坐在一个舒服的位置。
- 设置一个一分钟的计时器。
- 闭上你的眼睛。
- 把注意力集中在你所选择的令你平和的事物上。

当你试着集中注意力时，你的思绪游离是正常的。当这种情况发生时，别带任何评价地仅仅是关注它，然后把你的注意力重新带回到令你感到平和的事物上。你要知道，你的思绪一次又一次地游离是完全正常的。继续重新集中注意力直到时间结束。

冥想练习的目标是一天 20 分钟，最好每天都做。一开始是不可能的，那就每隔几天做 30 秒或 1 分钟。当你感到舒适，可以逐渐增加到 5 分钟，每次增加 30 秒或 1 分钟。只要你觉得能承受，就逐渐增加练习的时间和天数。也许你可以轻松快速地增加时间，也许可能你需要一年或更长的时间才能达到目标。不管花多长时间都可以。持续练习的好处是可以使你的思绪远离焦虑、恢复平静。

你还可以这样做

在你阅读这个活动之前，你知道哪些有关冥想的知识或对冥想有什么看法？

描述一下尝试冥想如何影响了你的焦虑水平。

描述一下关于冥想你喜欢的方面。

描述一下关于冥想你不喜欢的方面。

很多人说他们太忙了，没有时间去冥想。然而，当你花时间冥想时，你最终会拥有更多属于你的时间。有规律的冥想有助于你保持平静，减少焦虑的时间。它有助于你集中注意力，所以你可以在更短的时间内完成任务。你犯了更少的错误，所以你在重做上所花费的时间也会更少。

冥想可以让你摆脱烦心事，让你少花点时间在琐碎的争吵上。当你比较冥想所需的时间和你在这些焦虑的活动上浪费的时间，你会意识到冥想对你更有利。

一天当中何时是冥想的最佳时机？早上还是晚上？放学后还是每天晚上你开始做作业之前？在你刷牙之后？当你练习冥想时，试着选择不同的时间和不同的令你平和的词语或形象。找到最适合你的冥想方式。

32 更强大的力量

你需要知道的



许多人相信世界上有一种力量比人类的力量更强大。人们根据自己的信仰，将这种力量以不同的方式定义。如果你相信有一个更强大的力量，你可以用它来预防和应对焦虑。

更强大的力量这一概念通常与精神性概念有关。精神是生活中一个非物质的部分，它常常被描述为给予生命的力量、意识、内心或灵魂。你不需要属于某个特定的宗教或信仰体系来拥有精神信仰，尽管宗教团体通常是人们第一次了解精神性概念的地方。

拥有精神信仰可以帮助人们通过以下一些方式来应对焦虑：

1. 莉莎特相信她在任何时候都受到比她自身更强大的力量的保护。提醒自己这一点帮助她减轻了焦虑。
2. 多米尼克认为，一个更强大的力量对他的生活进行了规划，所以发生的每件事都是有原因的，即使他当时并不理解。当有些事情的发生是意料之外的或者他不喜欢的时候，这一信念减轻了他的焦虑。
3. 泰勒认为，如果她祈祷或与更强大的力量沟通，可能会对导致她焦虑的局面产生影响。
4. 对库尔特来说，仅仅是祈祷这种使他平静的行为就降低了他的心率，释放了他肌肉的紧张感，帮助他感觉更平和。

你需要做的

以下哪些词听上去像与你个人的精神信仰或关于更强大力量的信念有关？请圈出来。

精神	灵魂	感恩	心
美丽	天意	上帝	目标
爱	希望	奇迹	联系
信仰	和蔼	宇宙	天堂
和平	崇拜	自然	神圣
宽恕	永恒		

在下面的框里，画一幅画，做一个拼贴画，写一首诗，也可以通过讲述来表达你的个人精神信仰或者你对更强大力量的个人信念。有时人们不知道他们到底相信什么，这没关系。如果你就是这种情况的话，那就把你的猜测表达出来。



你还可以这样做

对你来说，描述你关于更强大力量的信念是容易的还是困难的？为什么？

看看那些表达你信念的单词和图片。描述它们带给你

的平静的感受。为什么它们会带来平静感？请说说原因。

描述一下你的单词和图片给你带来的焦虑感，并说出原因。

如果你关于更强大力量的信念使你的焦虑水平升高，那么与一个你觉得相处融洽的成年人来分享你的感受，这可能会对你有所帮助。

描述一下你最近一直感到焦虑的情况，然后说说你是如何利用对更强大力量的信仰来帮助你感觉更平和的。

33 任务分解

你需要知道的



如果一次想太多或者做太多，人们就会变得焦虑。通过将一个大项目分解成若干个小项目，可以降低你的焦虑水平。有一句谚语是“一次做一点，会很容易；一次做很多，则很难。”这提醒我们，一次只处理一点，会让整个事情变得更容易。

现在是下午1点。斯蒂芬想在下午2点和朋友们玩滑板。他的母亲告诉他，在走之前必须先打扫好他的房间。他环顾四周，看到脏衣服和干净的衣服混在一起堆在地板上，空的汽水罐在他的桌子上排成一行，杂志和作业本混在一起，杂乱的床和到处都是的灰尘。他想，“我永远都不可能把这些都做完”，他感觉从胃开始焦虑在蔓延。他的妈

妈走进房间提醒他：“一次做一点，会很容易。你不可能同时做所有的事情。从一个小任务开始，完成它，然后继续下一个。”

斯蒂芬又环视了一下房间，试着以许多小任务而非一个大任务去看待这一切。他开始觉得放松了一点。他先看到了汽水罐，然后把它们送到了厨房。接着他铺好床。然后他整理杂志和作业本，把杂志放进抽屉里，把作业本放进书包里。他看到他的房间已经看起来好多了。现在只剩下整理衣服和打扫灰尘了。首先，他把干净的衣服和脏衣服分开。然后他把脏衣服放进篮子里面。接着，他把干净的衣服叠好，并把它们收起来。现在才下午1点40分！他又用抹布擦了擦他的桌子、穿衣镜和床头柜。收拾完毕，离2点还有十五分钟。

你需要做的

帮助萨拉在下面的场景中使用这个办法——“任务分解”：

萨拉在听老师布置英语报告。当她听到所有要做的工作，她觉得手心开始发汗，肩膀上的肌肉开始紧张。报告必须手打，打印好后放入一个文件夹，还需要有一个与主

题相符的封面。她得选择一本书来阅读，同时观看一个讲着同样故事的视频，然后在她的报告中对两者进行比较。她还必须提交报告的提纲，并为口头展示做好相应的卡片。萨拉认为她无法在学期结束前完成所有的工作。她的肩膀变得越来越紧。

重读前面的段落，找出萨拉这个大项目中涉及的所有小步骤。把它们分别写在下面的横线上。

看看组成萨拉项目的步骤清单。闭上你的眼睛一分钟，想想自己要完成所有这些步骤。按照从 0 到 10 的顺序，对你关于完成整个项目的焦虑水平进行评分（0 是完全和平的，10 是极度焦虑的）。

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

现在再闭上你的眼睛，想想一次只要完成这个项目中的一个步骤。再对你的焦虑水平评分。

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

描述一下两次评分之间的区别。说明为什么你的焦虑

水平上升、下降或者保持不变。

你还可以这样做

有时让我们感到焦虑的事情甚至没有那么多的步骤。我们可能只是因为对此缺乏信心。对萨拉来说，仅仅是打字这一个步骤就让她感到焦虑，因为她对自己打字能力没有把握。萨拉学习到她甚至可以把这个任务分解成若干小的步骤：打开电脑，建立一个新文件，键入标题页，一次一页。

描述一个你必须完成的令你感到焦虑的任务。

把这个任务分解成若干可管理的小步骤，并把它们写在这里。

选取上面的一个步骤，把它分解成更小的步骤。

专注于整个项目与只关心项目中的一步相比，你的焦虑水平有什么差别？

34 问题解决

你需要知道的



当面对一个连自己都不知道如何处理的情况时，人们往往会变得焦虑。使用解决问题的技巧可以在这些时候帮助减少你的焦虑感。

使用解决问题的技巧意味着，当你遇到一个有挑战性的情况时，不要感到不知所措或焦虑，你可以用你的身体和头脑来帮助你找到解决办法。要记住如何用这三个词来解决问题：停下来、呼吸、思考。

1. “停下来”意味着，你必须要先缓一下，从最初对当前情况的焦虑反应中抽身出来。你要真的停下你正在做的事情，保持平静一段时间。然后，你……
2. “呼吸”。现在是时候做一个长长的深呼吸了，把你

的精神重心从焦虑转移到你的呼吸上。它可以帮助你降低心率，并向你身体的所有部位输送必要的氧气，释放你肌肉中的紧张。当你深呼吸时，你的大脑会获得更多的氧气，它允许你……

3. “思考”更清晰、更有效。现在你可以看看当前情况，仔细考虑你需要做的第一步、第二步以及第三步，以解决眼前的问题。一旦你确定了这些步骤，你就可以付诸行动了。

你需要做的

假设你遇到了下面的一些情况。看看你眼前的场景。然后通过以下步骤练习问题解决：

1. 闭上眼睛，不要看图片。
2. 做个深呼吸。
3. 仔细考虑清楚你需要做的第一步、第二步以及第三步，以帮助解决问题。

在图片下方写下你逐步解决问题的计划。

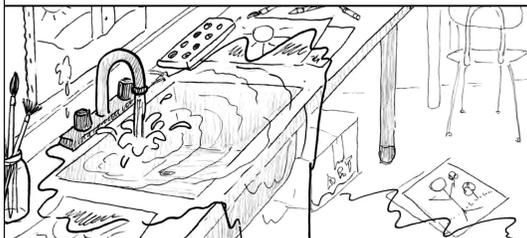
你正在照顾你的妹妹。你走进房间，看到……



你在家附近骑自行车。你转过街角，看见……



你走进学校的美术教室，看到……



你还可以这样做

有些人认为问题解决是一种很难学的技巧，但每天都在以各种各样的方式解决着问题。下面列出了一些问题解决的活动。圈出你已经知道如何做的活动。然后再写一些你自己列出的问题解决活动。

做拼图游戏	组织朋友去看电影
计划一次聚会	做你的午餐
写一篇论文	解决分歧
打扫你的房间	录制 CD

不管它们看起来多么简单，所有这些活动都需要清晰地思考，并一步一步按计划进行。选择以上活动当中的两种，列出为了完成活动你要采取的问题解决的步骤。

有时人们认为，如果一个情境对他们而言太不熟悉或者要做的事情似乎太多，他们就无法进行问题解决。在这方面我们大多数人都低估了自己。回想一下你以前遇到过且被你解决的各种问题。这些问题可能与学校、家庭、某种关系或某项活动有关。请将这些问题都一一列出。

描述最近发生在你身上令你感到十分焦虑的某个情景。如果你能够停下来、呼吸和思考，你的问题解决计划将会涉及哪些步骤？

有时候情况会变得非常复杂或困难，以至于你无法自己一个人处理它。在这种情况下，你应该找个人来帮助你完成一部分的问题解决计划。描述一下你可能遇到的需要寻求帮助的情况。你会找谁来帮助你呢？

35 保持生活平衡

你需要知道的



当人们的生活保持平衡时，他们的焦虑水平就会降低。保持平衡意味着你选择花费时间和精力方式是一个娱乐和任务的健康组合。

瑞秋、詹妮弗和斯蒂芬妮同岁，住在同一个小区，上同一所学校，年级相同。但瑞秋和詹妮弗经常很焦虑，而斯蒂芬妮则很放松。

瑞秋花费了大部分的时间在各个活动之间辗转奔波。在学校里，她参加乐队，上长笛课，还参加了田径队和长曲棍球队。她还兼职遛狗，在一名老人的家里做志愿者。她还需要做家庭作业、做家务并帮助妈妈经营家里的小生意。她对要搞定所有的事情总是感到焦虑。瑞秋的生活失

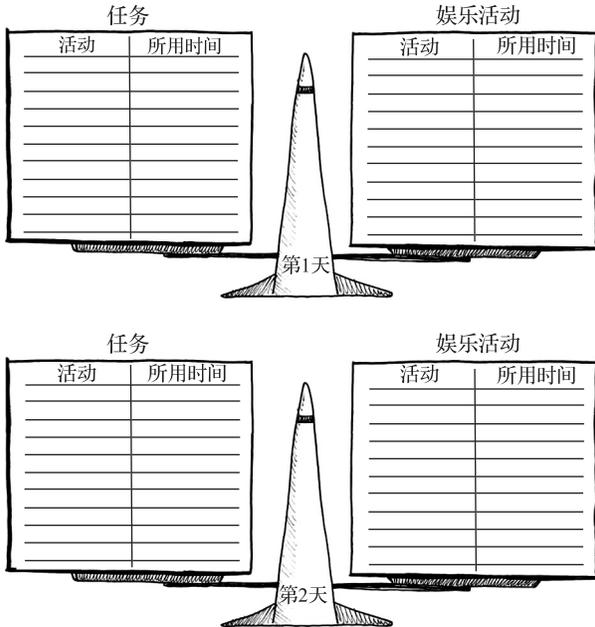
去了平衡，从而引发了焦虑，因为她试图在她仅有的那些时间里做太多的事情。

詹妮弗只参加了一个活动，国际青年成就组织。她把放学后和周末里的其余时间都花在学习和做作业上。她觉得她必须一直学习才可能获得好的成绩，这样她就可以上一所好大学了。她常常很担心自己是否足够用功。詹妮弗的生活失去了平衡，从而引发了焦虑，因为她把所有的时间都花在了学习上，没有时间从事娱乐活动。

斯蒂芬妮的时间主要花在了三个活动上：上小提琴课、踢足球、做家庭作业。她还和她的家人、朋友一起去打保龄球、去看电影、去露营。斯蒂芬妮喜欢她所做的一切，很少感到焦虑或不堪重负。斯蒂芬妮的生活是平衡的，因为她参加了适量的活动，在玩与学习之间取得了平衡。

你需要做的

在下面的天平上，在接下来的两天里记录下你要花多少时间在你的任务上，而又要花多少时间在休闲娱乐活动上。



你还可以这样做

回头看看天平的图片。描述你所注意到的有关生活平衡的任何事情。

与下面这几个人相比，描述一下你的生活平衡能力

如何。

瑞秋

詹妮弗

斯蒂芬妮

描述一下为什么你的天平是平衡的或不平衡的。

你觉得天平是否平衡如何影响你的焦虑水平？请描述一下。

为了使你的天平更平衡，你要如何对你花费时间和精力做切实的改变？请描述一下。

36 保持井然有序

你需要知道的



保持你的环境井然有序可以帮助你更容易、更快地找到东西。这有助于降低你的焦虑水平。

彼得经常感到焦虑，因为他找不到他需要的东西。他把他的书包从一个课堂带到另一个课堂，但里面太乱了，在他需要的时候，他总是不能找到他的作业、课本或者铅笔。然后他开始焦虑。他不能及时参与到课堂的学习，他的老师也会对他有意见，因为他没有做好准备。

彼得把他所有学校里要用到的东西都放在了他的储物柜里，但是太杂乱了以至于在他需要的时候总是找不到他的运动短裤、从图书馆借阅的图书或课堂笔记本。然后他开始焦虑。寻找东西会导致他上课迟到，不能及时参与课

程，而他的老师也会因为他没有准备好而扣分。

彼得家里的卧室里放有他所有的私人物品：衣服、电子游戏机、运动器材、电脑设备以及音乐课所需的材料。他的房间一团糟，所以在他需要的时候，他总是找不到他的篮球衫、另一个吉他琴弦、英语报告的磁盘，或者喜欢的球鞋。然后他开始焦虑。他与别人会面总是迟到，不能参与到活动中，人们也会因为他没有准备好而对他生气。

彼得的姐姐米歇尔几乎总是井井有条的，她很少担心找不到东西。她告诉彼得，学习分类有助于他摆脱现状。

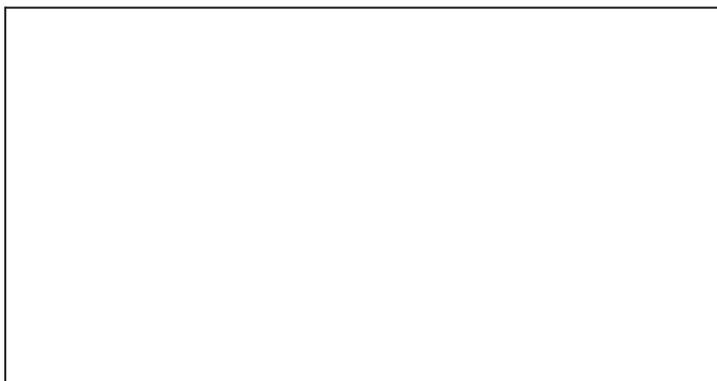
如果他能学会定期把东西进行分类，他会更有条理并且更少感到焦虑。米歇尔说，所谓的分类就是将具有共同点的东西分成一组。她帮助彼得分类整理了房间里的物品，然后彼得同样整理了他的背包和储物柜。这使他能更容易、更快地找到东西了，同时也消除了他许多的焦虑。

你需要做的

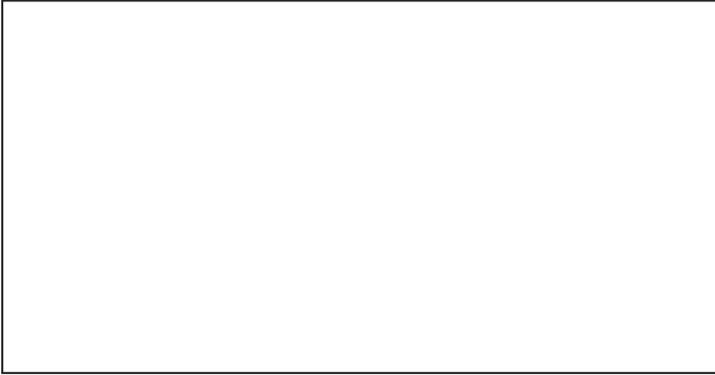
去你附近的任何一家商店，观察一下商品的分类。如果它们不是按类别摆放的，众多商品就会变得一团糟，你就会很难找到你想要的东西。画出或者写下你认为商店里的商品是如何分类的。



去当地的社区图书馆或学校图书馆。每个图书馆都有许多不同种类的书。如果它们不是按类别摆放的，那么众多书就会变得一团糟，你就会很难找到你想找的书。在下框里，画下或写出你认为图书馆里的书如何分类才是最合理的。



坐在你的卧室门口，看看你的周围。你的卧室里有很多的物品。当这些东西没有按类别摆放，就会一片混乱，你将很难找到你需要的东西。画出或写下你要如何对你房间里的东西进行分类。



你还可以这样做

描述一次因为没有保持井然有序而令你感到焦虑的情况。

为了不让类似的事情再次发生，你能做些什么改变？

在你的房间里，哪类东西对你而言是最需要保持井然有序的，为什么？

描述你需要保持井然有序的其他地方，并说出原因。

保持井然有序的诀窍之一是要坚持。整理一次东西只是一个开始。然后你必须学会保持它们的井然有序。假设你在周日晚上整理好你的房间。周一下午，妈妈把洗干净的衣服给你，你需要放好；你还从学校里带回了两个完成的艺术作品和三份家庭作业；你不得不把你书包里的东西都倒到地板上，来找到你实验室伙伴的电话号码。你应该

做些什么呢？为了保持你的房间井井有条，该什么时间做这些事呢？请描述一下。

37 管理你的时间

你需要知道的



没有足够的时间做事情，总是迟到，这些都是会使你焦虑水平升高的坏习惯。当你能学会有效地管理自己的时间时，就更容易保持平和。

玛丽莎常常因为迟到而感到焦虑。她参加了活力俱乐部、学生会、足球队和生态俱乐部。她还要照看孩子，并在星期日学校（又名主日学校，英、美诸国在星期日为贫民开办的初等教育机构。—译者注）教孩子们。在家里，她负责打扫她的房间、吸尘、把垃圾拎出去。她有许多活动，以至于她不得不熬夜完成所有的作业。这使得她早上很难醒来，所以她经常上学迟到。当她三次因为第一节课迟到而被课后留校时，助理校长巴恩斯女士叫玛丽莎到她

的办公室谈话。在讨论了玛丽莎的情况之后，巴恩斯女士说玛丽莎需要学习如何更好地管理她的时间。她向玛丽莎传授了时间管理的四个步骤：

步骤 1：制订计划

在你制订计划或承担另一项活动或任务之前，检查一下你的日程表。看看你那天还要做什么。你有时间做另一个活动吗？必须承认你只有这么多的时间。

步骤 2：记录

选择一个日程安排的工具包括日历、电子记事本、日程本或作业簿，然后记录你必须做的每件事。在制订计划之前，一定要先检查一下你的日程安排，一旦你计划好了，就把它及时记录下来。

步骤 3：检查

每天早上你一起床就检查一下你的日程表，看看你那天要做什么。如果你需要额外的帮助以更好地记住，可以写备忘录，把它们放在你能看到的地方。每次你打算承诺要做某件事的时候，请检查一下你的日程表，看看你是否足够的时间。整个一天都要检查你的日程安排，确保你记住了你的承诺。

步骤 4：提前计划

事先考虑。不要等到最后一分钟才开始做事。确保自己完成每项任务或承诺都有足够的时间。

第二天，玛丽莎尝试了时间管理的这四个步骤。那天晚上当她的朋友贝卡问她要不要去看电影的时候，玛丽莎的第一个念头就是答应。但后来她拿出了她的日程本，看到她已经有学生会会议的安排了，而且她那天晚上必须学习，因为马上就要数学考试了。然后她看了后面两天的安排，发现周五晚上有空。她和贝卡决定在周五去看电影。玛丽莎马上就把看电影写进了她的日程本里。她还加了注释，提醒她周五足球训练后马上回家，而不是像往常一样和队里的伙伴们一起吃比萨。她意识到，如果她出去吃比萨，她就没有时间洗澡、换衣服，当贝卡来接她看电影时，她肯定准备不好。为了确保自己不会忘记，她还写了一张纸条，把纸条放在她经常带去足球训练的帆布包里。玛丽莎感到她的焦虑水平已经下降了，因为她知道她不需要东奔西跑了。

你需要做的

将下面的计划页拷贝七份。下周，练习安排所有你承诺要做的事，包括从考试、课外活动到家务等各项事务。

第_____天

日期_____

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00 (中午)

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

零点

你还可以这样做

描述一下你在计划页上做记录是怎样的一种感觉。

描述一下制订计划如何影响了你的焦虑水平。

在时间管理的四个步骤中，哪一步对你来说最容易完成？为什么？

在时间管理的四个步骤中，哪一步你最需要帮助？为什么？

你能做些什么来帮助自己完成这一最困难的步骤？请描述一下。

描述一下哪个日程安排工具最适合你。为什么？

38 未被表达的愤怒

你需要知道的

当人们感到愤怒时，愤怒会一直存在心里，除非它直接或间接、以口头或肢体的方式表达出来。当愤怒被表达，它就消散了。不被认识或表达的愤怒不会消失。它仍然存在于你的身体和情绪中，可能之后会以焦虑感的形式出现。探索你的愤怒体验可以帮助你缓解焦虑。

人们通常以不同的方式对待愤怒。在凯特的家庭里，愤怒是通过叫喊和砸东西来表达的。这让凯特非常不舒服，她要么不理睬自己的愤怒，要么憋在心里。

在埃文的家庭里，他们被鼓励把愤怒发泄到篮球筐或地下室的跑步机上。在学校里运动时，埃文学会了发泄他

的怒气。

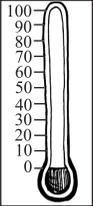
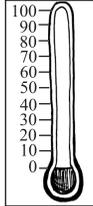
在凡妮莎的家庭中，没有人表现出愤怒。他们的感情只让自己知道。凡妮莎不知道在生气的时候该怎么办。她经常在日记里写下愤怒，有时还会哭。

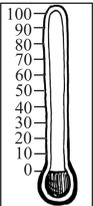
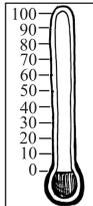
愤怒应以安全的方式来表达，例如适当的言语表达、体育活动或运动、写作、绘画或演奏音乐。当你练习关注自己的愤怒情绪并将它们完全、安全地表达出来时，你会发现自己的焦虑水平降低了。

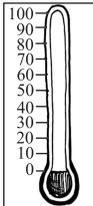
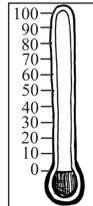
你需要做的

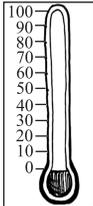
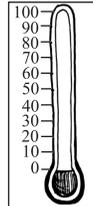
在下面的每一幅图的横线上，写下那些让你生气的事物、人或情景。针对每一项，在左边温度计的水银上涂上颜色，显示你的愤怒程度；在右边温度计的水银上涂上颜色，显示有多少愤怒被表达出来了。

如果你觉得没有事情让你生气，问问你自己：“如果某件事真的让我生气，那它会是什么？”然后根据你的回答在横线上填写和给水银涂色。

我感受到多少愤怒		_____ _____ _____		我表达出多少愤怒
----------	---	-------------------------	---	----------

我感受到多少愤怒		_____ _____ _____		我表达出多少愤怒
----------	---	-------------------------	---	----------

我感受到多少愤怒		_____ _____ _____		我表达出多少愤怒
----------	--	-------------------------	--	----------

我感受到多少愤怒		_____ _____ _____		我表达出多少愤怒
----------	---	-------------------------	---	----------

你还可以这样做

请描述一下你对每一项所感受到的愤怒和表达出的愤怒在数量上的差异。

描述一下你的家人通常表达愤怒的方式。

描述一下你通常表达愤怒的方式。

未被表达的愤怒可能会表现为焦虑、头痛、胃痛、其他情绪或身体症状。如果你没有表达你所有的愤怒，描述一下你认为它会在你身体何处表现出来。

描述一下你还能做些什么来释放可能未被表达的愤怒。

描述一下你想到的可能会让你生气但你甚至不会意识到的事情。

39 应对恐惧和恐惧症

你需要知道的

恐惧症是一种强烈的、持续的对某个特定对象或情景的恐惧，当一个人面对这个对象或情景时，会导致焦虑水平迅速上升。一些常见的恐惧症包括：幽闭恐惧症，即害怕封闭空间；恐高症，即害怕高处；广场恐惧症，即害怕拥挤的公共场所；恐飞症，即害怕飞行；恐血症，即怕见血液。人们通常试图通过避开引起焦虑的对象或情景来应对恐惧症。其实使用一种叫做系统脱敏的技术也可以减少或完全消除恐惧症。

海莉对她需要在夏令营担任初级辅导员而感到不安。尽管她想帮助年幼的女孩们游泳、驾驶帆船和做手工，但她不知道她是否能应对自己对蜘蛛的极度恐惧。去年在营

地，一只蜘蛛爬进了海莉的行李箱，钻进了她的 T 恤里。当她把 T 恤穿上时，蜘蛛爬到她裸露的皮肤上，她尖叫起来。海莉很不安，她提前两天离开了营地。

妈妈为海莉预约了一名专门治疗焦虑、恐惧和恐惧症患者的咨询师。咨询师告诉海莉可以用系统脱敏法帮助她。这是一种技术，可以帮助她在想到或遇到蜘蛛时保持平静，而不是害怕。首先，海莉需要列出一些让她感到害怕的遇到蜘蛛的情景。接下来，她需要按害怕程度把它们排序。咨询师把这个名单称为“等级序列”。海莉的恐惧等级序列是这样的：

从最不害怕到最害怕的遇见蜘蛛的情景如下：

- 一只蜘蛛在我的帐篷外爬行
- 一只蜘蛛在我的帐篷里爬行
- 一只蜘蛛在我的床附近爬行
- 一只蜘蛛在我的床上爬行
- 一只蜘蛛爬上我的衣服
- 一只蜘蛛爬到我裸露的皮肤上
- 一只蜘蛛在我的面部爬来爬去

在接下来的谈话中，咨询师让海莉舒舒服服地坐着，闭上眼睛，并对她自己的焦虑水平进行从 0 到 10 的评分，

0是完全平和，10是极度焦虑。海莉说此时是5分。咨询师帮助海莉依次放松了她所有的肌肉。然后她让海莉在脑海中想象一个非常安全、宁静的地方。海莉的焦虑水平下降到0分。然后咨询师告诉她想象一只蜘蛛在她的帐篷外面爬行。她的焦虑水平上升到3分。海莉再次放松她的肌肉，想象着那个安全、宁静的地方。她继续专注于放松，直到她可以想象在她的帐篷外的蜘蛛，并把她的焦虑水平维持在1分。然后她又转到下一种情景，一只蜘蛛在她的帐篷里爬行。

海莉继续在放松和想象蜘蛛之间来回。在几次咨询疗程中，她需要多次重复练习，但最终海莉能够想象一只蜘蛛在她的脸边爬行，而她的焦虑水平维持在1分。海莉在家继续这个练习，她很快对再次去夏令营变得有信心。

你需要做的

计划和执行系统脱敏法的练习通常最好在另一个人的帮助下进行。找一个让你能放松地倾诉恐惧的人，如果可以的话，请那个人帮你完成这个练习。

在下面的方框里画出或写下你的恐惧或恐惧症。



写下你对这个恐惧或恐惧症的等级排序。

再阅读一下海莉执行的系统脱敏法练习的模式，让自己熟悉这个过程。然后按照海莉的做法，执行相同的步骤，在深度放松和想象令你恐惧的对象或情景之间转换，直到你可以从容地想象你等级排序上的每一级事物，同时不让你的焦虑水平升得太高。

随着你不断练习，你可能会发现自己至少有一次想要修改你的等级排序。一开始的时候，把等级做得跨度太大或太笼统是很常见的。要知道更精细的等级有助于更有效练习。

你还可以这样做

描述一下为什么你认为自己对这个特殊的对象或情景产生了恐惧。

描述一下你在进行这个练习中的放松部分时的感觉。

描述一下可以帮助你更放松的事物。

描述一下你想象自己的某个恐惧或恐惧症时是什么

感觉。

你的等级排序中哪一级最难放松？

哪一级最容易放松？

如果你能克服这种恐惧，你的生活可能会有什么不同？

记住，在你发现你的恐惧减少之前，你可能需要多次练习。对自己要有耐心，要意识到这是正常的。

40 应对急性焦虑症

你需要知道的

急性焦虑症是突然出现强烈的焦虑，会引起很多不适。人们可以通过遵循一些简单的行为指导来学习如何应对急性焦虑症。如果你经常发作急性焦虑症，你应该告诉成年人和你的医生。

在医院探望母亲时，托尼第一次发作了急性焦虑症。他母亲刚刚做了切除肿瘤的手术。托尼走进房间，看到他的母亲躺在病床上，脸色苍白，手臂上插着管子，他感到自己有些头晕。他的心开始变得沉重，他的胃也不舒服，他开始出汗，感觉他的手臂在刺痛。父亲注意到托尼有点不对劲。他让托尼坐在椅子上，并叫来一个护士。护士告诉托尼做深呼吸，他做了几分钟，直到不适感觉消退。他虽然很快就感觉好多了，但却被刚才所发生的事情吓坏了。

身体上的不适来得如此之快，使他感到害怕。他不知道这种情况为什么会发生，他也害怕会再次发生。第二天，托尼对上学感到紧张，但父亲说他必须去上学。托尼整个上午都在担心，午餐休息时，他去了学校医务室。

当托尼告诉校医前一天发生的事情时，她说听起来他似乎是经历了一次急性焦虑症。校医告诉托尼，当人们承受着巨大的压力时，人们可能会发作急性焦虑症，看到在医院的母亲虚弱的样子，肯定会引发压力。她告诉托尼，急性焦虑症发作并不危险，处理起来也非常简单。最后，她给托尼发了一份印刷材料，上面列出了如果再次发作的话他可以做的事情。托尼感觉好多了，因为他知道在自己身上发生的状况叫什么，如果再次发作，他也能应对它。

校医发给他的资料如下：

用你的头脑和身体来应对急性焦虑症

用你的头脑

1. 提醒自己你没有危险。这是对压力的正常反应，而你只是有较强的感觉罢了。
2. 提醒自己可以应对这种不舒服的感觉。
3. 不要想：“天哪，这太可怕了！什么事情将降临在我身上？”而要想：“好吧，我知道这些感觉。我知道该怎么做才能把它们释放出来，我现在就去做。”

用你的身体

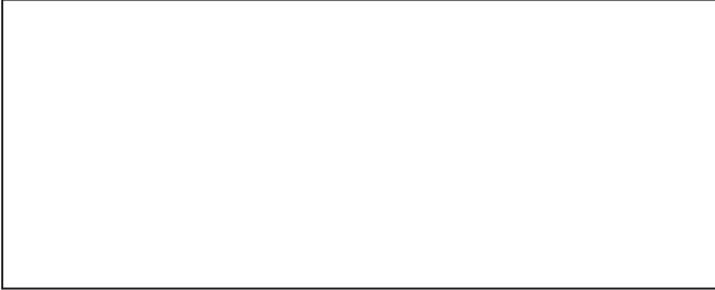
1. 找一个你可以坐下来的地方。如果你在外面，可以靠在某个牢固的东西上。
2. 通过较长的深呼吸来使你的呼吸变慢。记住，深呼吸会把急需的氧气带回你的身体，防止你的心跳过快，消除任何刺痛或眩晕的感觉。
3. 环顾四周，注意你周围一切正常的情况。当你经历令人恐慌的症状时，要专注于正常的状态。
4. 为了缓解你的症状，做其他让你感到放松的事情。有些人喝凉一点的水，有些人躺下、闭上眼睛，有些人会在脖子后面放一块凉布。

你需要做的

圈出你在急性焦虑症发作时所出现的任何症状：

心怦怦直跳	胸痛	出汗
头晕	恶心	刺痛
麻木	害怕死亡	眩晕
胃不舒服	发冷	面红耳赤
呼吸短促	颤抖	感觉不真实
感觉失去控制	感觉压抑	感觉窒息

在下面的框里，画一张自己平静地应对各种急性焦虑症症状的图片。具体地表现出你所处舒适的位置、肌肉的放松、呼吸的放松以及清晰的头脑。再画上一个思想气球，将你此刻为了缓解恐慌情绪而产生的各种令人平和、安心和自信的想法写进气球里。



你还可以这样做

描述一下你上次急性焦虑症发作时的情形。

你思考过或做过哪些事情使得症状更为严重？请描述一下。

你思考过或做过哪些事情使得症状消失了？请描述一下。

如果你有不只一次的急性焦虑症发作，尽可能详细准确地记录下一天有几次、一周有几天以及急性焦虑症发作时所处的情景。

你是否注意到你所记录的信息中存在某种规律？

如果你经常急性焦虑症发作，那就对接下来的 5 ~ 10 次发作记录一下它们的特点。描述一下你在记录中所发现的规律。

说一说你将如何利用这些记录的信息来避免未来的急性焦虑症发作。

回过头来看看你画的自己用平静的方式应对急性焦虑症的图片。当你看着它的时候，深呼吸，真正地在你的身体里创造出平静的感觉。闭上你的眼睛，想象自己正在画中，冷静地应对恐慌。要知道你可以在任何需要的时候做这件事。

41 将自己从他人的问题中分离出来

你需要知道的

有时候当你认识或喜欢的人感到焦虑时，你可能很难不被影响。但是，承受别人的问题只会增加你自己的焦虑，让你更容易不知所措。

贾斯敏有一群非常亲密的朋友。他们有很多相同的课程，几乎每个周末都一起去看电影。贾斯敏是一个有爱心的人，也是一个很好的倾听者，所以她的朋友们经常带着各种问题来找她。当贾斯敏可以通过提建议或者表达同情的方式帮助他们的时候，贾斯敏感觉还不错。但有时她觉得自己在之后几个小时一直在担心朋友们的问题。当她担心的时候，她会在后背和肩膀上有一种刺痛的感觉。她告诉了妈妈，妈妈说应该去看一下医生。

听了贾斯敏的事情并对她进行检查后，医生告诉贾斯敏，这种感觉很可能与她的神经有关。当她太紧张时，她的神经变得“超负荷”。这是一种常见的压力反应。他说贾斯敏需要学会从朋友的问题中分离出来。她不需要停止倾听或不跟他们做朋友，她要做的就是别把他们的问题一直放在心中。

医生给了贾斯敏一些相关的建议：

1. 提醒自己，担心是没有用的。
2. 当她没有和朋友们在一起，却仍然在思考他们的问题时，练习停止思虑法（活动 12）。
3. 当她在倾听朋友们的问题时，想象周围有一个特殊的隐形盾牌。爱和关怀可以从她的盾牌中走出，但是他们的问题所带来的压力会被挡在外面。
4. 练习想象把朋友们的问题留给他们自己。当她倾听完朋友们的各种问题、准备离开的时候，她也可以想象自己正在离开这些问题。例如，她可以把这些问题想象成一个小精灵站在她朋友们的脚上或者坐在他们的肩膀上。当她和朋友聊完天挂断电话时，她可以想象那些问题被困在了电话线里，所以当挂断电话时，问题被留在那儿，不会跟着她。

5. 提醒自己，关心他人与承受他们的问题是两码事。承受别人的忧虑对他们没有任何帮助，这只会耗尽她的精力，而这些精力本来可以用来帮助她成为一个好的倾听者或者在自己的生活中保持健康。

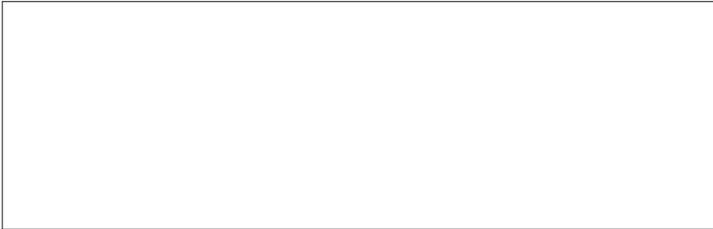
贾斯敏尝试了医生的一些建议。起初，她很难把自己从朋友的问题中分离出来，但最终她渐渐适应，肩膀上的刺痛感也消失了。她意识到如果她没有承受过多压力的话，她可以成为一个更好的朋友。

你需要做的

想一个你对他人问题感到焦虑的情景。在下面的框里，画一张你自己和那个人的图片。画出你的心来象征你对他们的关心。然后用线条、颜色或形状来表现围绕在你俩周围的焦虑。



当你将自己从他人问题中分离出来时，再画一张自己和那个人的图片。再次画出你的心来象征你的关怀，但这次，用线条、颜色或形状来表示焦虑离你很遥远。在你自己和焦虑之间画一条粗粗的线或一个障碍。



你还可以这样做

描述你在第一幅画中的感受。

你的焦虑是否帮助了他人？

是

否

描述一下你在第二幅画中的感受。

你的焦虑是否伤害了他人？

是

否

观察两幅画中你的心。你认为感受对方的焦虑会如何影响你关心他们的能力？

下次你对别人的问题感到焦虑时，不妨试试医生给贾斯敏建议中的某一条。在这里描述一下你的体验。

继续尝试医生给贾斯敏建议中的其他几条，直到你找到最合适你的那个。或者你也可以想出自己的办法来从他人的焦虑中分离出来。在这里描述一下你自己想出来的办法，然后实际尝试一下。

42 未来的挑战

你需要知道的

通过完成这本书中的练习，你可能已经学会了很多方法来成功地应对你的焦虑感。虽然这并不意味着你再也不会经历焦虑，但它确实意味着你已经获得了宝贵的应对焦虑的技能，以帮助你更平和地应对生活中的问题。

学习应对焦虑的方法意味着你内心发生了重要的变化。你已经学会了新的思考和行为方式，不管你去哪里，或者你后面的人生都在做什么，它可以帮助你保持较低的焦虑水平。

有时人们认为，他们已经学会了这些应对焦虑的技巧，就再也不会感到焦虑了。如果他们真的感到焦虑，他们就

会告诉自己他们一定做错了什么，然后他们会变得更加焦虑、不安、失望或沮丧。他们觉得自己在应对焦虑方面失败了。

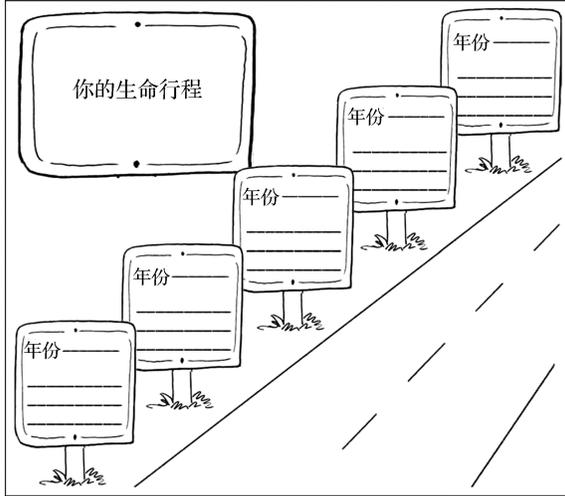
重要的是要记住，应对焦虑和消除焦虑是两码事。应对焦虑的技巧可以帮助你照顾好自己，防止焦虑水平变得过高。但使用这些技巧并不意味着你再也不会感到焦虑。生活中总会有新的情况和新的挑战。期望完全消除焦虑是不现实的。这样想会使你觉得自己是失败者，因为这是几乎不可能实现的事情。

期望使用健康的应对焦虑的技巧来降低你的日常焦虑水平和应对突发的高度焦虑是一个你可以达到的目标。你越通过预防和干预来练习应对焦虑，你就能越容易与迅速地处理新出现的情况。但请记住，你将会在以后的生活中继续面对新的挑战，这些挑战会给你带来新的焦虑。这并不意味着你失败了，它只是意味着你是一个凡人，因为活着就有烦恼。

你需要做的

在下面时间线的最左端写下当前的年份。在接下来各格中，依次写上一年后、两年后、五年后、十年后的年份。

在第一个格中，列出你现在生活中所遇到的各种挑战。
在接下来的各格中，列出你可能在未来的年份所遇到的挑战。



你还可以这样做

描述你在这本书中学到了哪些你认为会对你现在有帮助
的焦虑应对技巧。

你认为哪种焦虑应对技巧会对你未来最有帮助？为什么？

哪一种焦虑应对技巧你想了解得更多一些？为什么？

这本书也许教会了你一些重要的技能，但这仅仅是一个开始。还有许多其他图书、操作手册、课程和老师可以帮助你继续学习。哪一种方式对你而言最容易学习？为什么？

通过完成这本书的练习，你肯定收获很多。你花了时间和精力去学习如何帮助自己，这是你能做的最有价值的

投资之一。它会影响你应对生活中其他事情的能力。祝贺你自己所做出的努力！然后通过告诉别人你的努力来分享你的收获。

The Anxiety Workbook for Teens

Activities to Help You Deal With
Anxiety & Worry

情绪自控力

青少年 **摆脱焦虑**
的行动计划

青少年阶段是每个人性格形成、走向成年的重要阶段，是提升核心能力、建立高效学习习惯和健康生活习惯的关键时期。这本书包含42个针对性和互动性很强的活动，通过这些活动，青少年能够重新认识自己的焦虑情绪，找到积极应对这些情绪的实用方法，让自己从容面对学习和生活中遇到的各种挑战。



获取更多图书内容
请扫该二维码

好妈妈书架



机械工业出版社微信公众号

上架指导 心理励志 / 亲子教育

ISBN 978-7-111-59683-7



定价：36.80元



《情绪自控力：青少年走出抑郁的行动计划》
作者：[美] 丽萨·M.萨伯（Lisa M.Schab）
定价：36.80元



《情绪自控力：青少年战胜愤怒的行动计划》
作者：[美] 瑞秋·卡萨达·洛曼
（Raychelle Cassada Lohmann）
定价：36.00元

为中华崛起传播智慧
地址：北京市百万庄大街22号
邮政编码：100037

电话服务
服务咨询热线：010-88361066
读者购书热线：010-68326294
010-88379203

网络服务
机工官网：www.cmpbook.com
机工微博：weibo.com/cmp1952
金书网：www.golden-book.com
教育服务网：www.cmpedu.com
封面无防伪标均为盗版

策划编辑◎陈伟 / 封面设计◎吕凤英
特约策划◎陈海生

The Anxiety Workbook for Teens

Activities to Help You Deal With
Anxiety & Worry

情绪自控力

青少年 **摆脱焦虑**
的行动计划

青少年阶段是每个人性格形成、走向成年的重要阶段，是提升核心能力、建立高效学习习惯和健康生活习惯的关键时期。这本书包含42个针对性和互动性很强的活动，通过这些活动，青少年能够重新认识自己的焦虑情绪，找到积极应对这些情绪的实用方法，让自己从容面对学习和生活中遇到的各种挑战。



获取更多图书内容
请扫该二维码

好鸭鸭书架



机械工业出版社微信公众号

上架指导 心理励志 / 亲子教育

ISBN 978-7-111-59683-7

ISBN 978-7-111-59683-7



9 787111 596837 >

定价：36.80元