

全套
版权引进

Children
Parenting

全方位解决孩子成长难题

你可以不焦虑

42

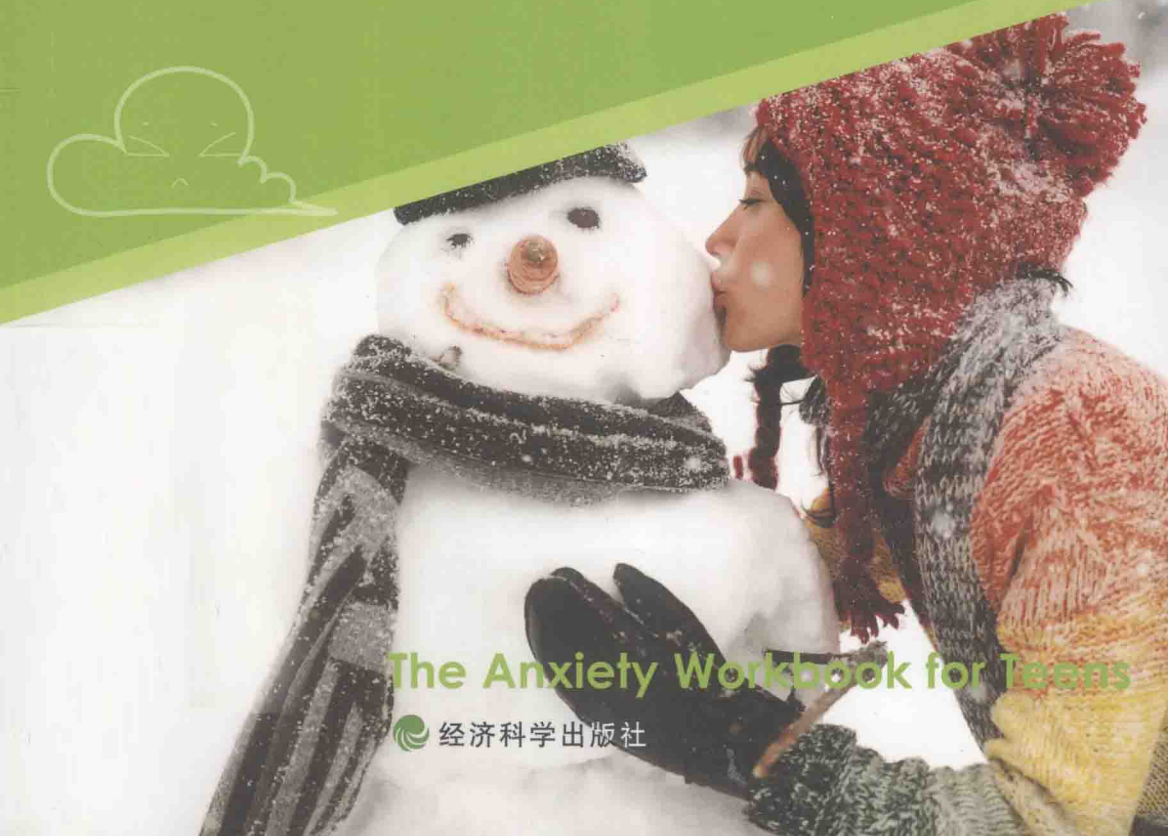
招教你远离焦虑和担忧

[美] 莉萨·M·沙布 著 闪云 译

本书可帮助你：控制自己的焦虑情绪；
在遇见困难时保持冷静的心态；建立起积极的自我认知。

The Anxiety Workbook for Teens

 经济科学出版社



你可以不焦虑

42招教你远离 焦虑和担忧

[美] 莉萨·M·沙布 著 闪云 译



The Anxiety Workbook for Teens

 经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你可以不焦虑: 42 招教你远离焦虑和担忧 / (美)
沙布著; 闪云译. —北京: 经济科学出版社, 2012. 10
ISBN 978 - 7 - 5141 - 2585 - 6

I. ①你… II. ①沙… ②闪… III. ①焦虑 - 防治 -
青年读物②焦虑 - 防治 - 少年读物 IV. ①R749. 7 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 251170 号

责任编辑: 张 力
责任印制: 王世伟

你可以不焦虑: 42 招教你远离焦虑和担忧

[美] 莉萨·M·沙布 著

闪 云 译

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销
社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

总编部电话: 88191217 发行部电话: 88191537

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [esp@ esp. com. cn](mailto:esp@esp.com.cn)

香河县宏润印刷有限公司印装

710 × 1000 16 开 14 印张 105000 字

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2585 - 6 定价: 32.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换。电话: 88191657)

(版权所有 翻印必究)

引言|Foreword

亲爱的读者：

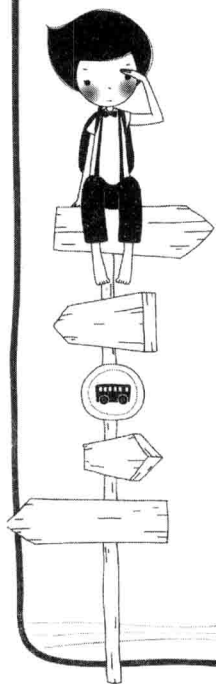
很高兴为你介绍本书，如果你正在阅读本书，可能是因为在生活中的某些方面正处于焦虑之中，并且正想方设法试图从焦虑中解脱出来，或者想要学习怎样掌控焦虑情绪。

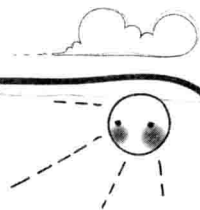
如果你正处于焦虑情绪中，这是很正常的事。无论是谁，都一定有焦虑的时候。

焦虑是一种常见并且可以掌控的情绪。这本书能够教给你很多预防和掌控焦虑情绪的好方法。刚开始的时候，书中的一些方法可能对你来说比较奇特。你可能会被要求尝试一些新的东西。即使书中的建议可能跟你以前做过的事情完全不同，但我们还是鼓励你尽量多尝试。那些看上去最奇怪的建议很有可能就是那些对你帮助最大的建议。

你可能还会发现，书中的某些活动对你来说非常有用，另外一些却收效甚微，这也很正常。你是一个独特的人，你必须从这些活动中找出最适合你的活动。你可以找一个咨询师或者其他成年人，让他帮助你将书中的活动作一些创造性的修改，以便于找到更加适合你的方式。保持你的创造性，相信你的直觉，它会告诉你什么是对你好的，什么是对你不好的。

当你做书中的活动的时候，有时候需要你绘画。有些人一听到绘画就胆怯，因为他们觉得自己



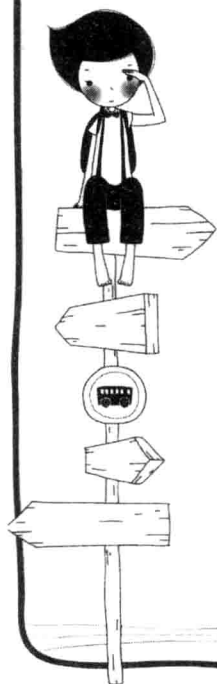


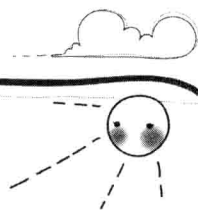
不擅长绘画,画出的画会让自己很难堪。请记住,这里的绘画没有正确或者错误之分,在书中绘画的目的只是让你对你自己和你的焦虑情绪有一个更好的了解。

书中的活动有一个共同点,那就是,如果你只做一次这些活动的话,你将收获甚微。这些活动是你应对焦虑的手段,需要你随身携带并且反复练习。

目 录|Contents

引言	1
第1招 审视你的焦虑症状	1
第2招 与焦虑有关的化学物质	6
第3招 内心的平和	11
第4招 预防和阻止	15
第5招 你是怎样体验焦虑的	19
第6招 你的焦虑模式	23
第7招 态度的惊人力量	28
第8招 担心是没有用的	33
第9招 极端思维	37
第10招 过度推理	42
第11招 少说“应该……”	46
第12招 停止原来的想法	51
第13招 最坏的结果是什么呢?	58
第14招 成本与收益分析	64
第15招 完美主义	70
第16招 放弃控制	75
第17招 积极的断言	79
第18招 胸怀、勇气和智慧	84
第19招 注重大局	89
第20招 说出来	95
第21招 写下来	101
第22招 吃和焦虑	106





第 23 招	多运动，少焦虑	112
第 24 招	平和的运动	117
第 25 招	渐进放松	123
第 26 招	集中精力法	129
第 27 招	注意当下	133
第 28 招	集中注意力于呼吸	138
第 29 招	深呼吸	143
第 30 招	想象	147
第 31 招	深思	153
第 32 招	超能力	158
第 33 招	不积跬步，无以致千里	163
第 34 招	解决问题	168
第 35 招	将生活保持在平衡状态	174
第 36 招	保持条理性	178
第 37 招	管理你的时间	184
第 38 招	未曾表达的愤怒	190
第 39 招	管理害怕和恐惧心理	194
第 40 招	管理惊惶情绪	200
第 41 招	远离别人的烦恼	206
第 42 招	未来的挑战	212
作者介绍		216



第①招

审视你的焦虑症状

小贴士

焦虑就是我们称之为“担心”和“忧虑”的一种常见的感觉。我们每个人都会时不时地感到焦虑,但是这种感觉是完全可以应对和掌控的。

我们可以用许多不同的词语来描绘焦虑的感觉。下面我们列举其中的一些:



你可以不焦虑

压力	急躁	忧虑	神经过敏
担心	提心吊胆	紧张	摇摆不定
害怕	多变	不放松	受惊扰
恐慌	不安定	烦乱	不安

虽然我们每个人都会有焦虑的时候,但是每个人的经历都是不一样的,有些人经常会感到焦虑,而有些人却很少有这种感觉;有些人感觉比较深刻,有些人却感觉不那么强烈。你自己对焦虑的感受会取决于:

1. 基因——你父母、祖父母和其他祖辈对焦虑的感觉。
2. 头脑分泌的化学物质——头脑中分泌化学物质的类型、数量和作用。
3. 生命中的重大事情——你生活中面对的情形。
4. 个性——你怎样看待和处理发生在你身上的事情。

基因、头脑中分泌的化学物质和生命中发生的重大事情,这三个因素是我们很难控制或者根本不能控制的。但是,对于你的个性或者你看待和处理生活中重大事情的方式方法,你是可以有很多选择,而且多到远远超出你所意识到的范围。所以,本书中大部分活动都是针对你的个性的,通过这些活动来帮助你了解对待生活的正确态度,当然还会给出一些帮你减少焦虑的方法。





活动：

你最近的祖辈包括你的父母、祖父母、外祖父母、曾祖父母及曾外祖父母。你可以通过面谈、电话、写信或者采访的形式，尽可能多地与他们交流，就下面的问题问问他们，并在另一张纸上记录他们的答案。

1. 你描述焦虑的时候会使用上述哪些词汇？（给他们看一看或读一读上一页中列出的那些词）
2. 你觉得自己是高度焦虑、中度焦虑还是很少焦虑的人？为什么？
3. 当你焦虑的时候，你的身体、思想和情绪分别有什么样的反应？
4. 你是怎么应对焦虑情绪的？
5. 你对焦虑的处理方法对你后来的生命轨迹有怎样的影响？

现在就这些问题也问一问你自己，并在下面的横线上写下你的答案：

1. _____

2. _____



你可以不焦虑

3. _____

4. _____

5. _____

更多的活动

回过头来看看你亲戚对上述问题的回答,从这些答案当中总结出一个认识焦虑、应对焦虑的模式并作简要的描述。

你亲戚的答案和你的相比,有什么不同?





看了你亲戚的回答后,在对待焦虑这个问题上,你从哪些方面对自己有了更好的认识?





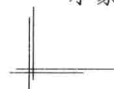
你可以不焦虑

第②招

与焦虑有关的化学物质

小贴士

当我们感到焦虑时,我们的身体会通过释放压力荷尔蒙来回应,我们称这种内在的生物反应为应激反应。



在远古时候,人类面临的挑战和今天不同。譬如说,远古时候的人类面临的一个常见的挑战是,他们早上刚走出洞穴的时候就发现自己正和一头巨大饥饿的狮子面对面。

人的身体是造物主为了让其能够生存而设计好的一个奇妙的组合。当人面对狮子的威胁时,他的头脑中便会发出一个信号——“危险!”同时身体会快速地向血管中释放出像肾上腺素





一类的荷尔蒙。这样,人的身体就立刻变得强壮和快速,从而可以与狮子搏斗(对抗)或者快速逃跑(逃离)。在对抗或者逃离之后,人体通过物理扩散就会驱散这些荷尔蒙,从而使这种化学物质迅速恢复到正常的水平。

在现今社会,当我们面对威胁时,身体中也会释放压力荷尔蒙。这些化学分泌物会提高我们的血糖浓度,使血压上升,加快心跳和脉搏;会减弱我们的消化,扩张我们的瞳孔,减弱我们的呼吸。尽管这些变化能使我们能够快速作出反应,但是我们却往往没有作出反应,导致荷尔蒙在体内聚集。举例说,当看到老师给你发下来的历史考试试卷,却发现你一道也不会,你可能会变得焦虑,但是,你并不会找老师打一架或者从教室逃跑。当你坐在椅子上心神不宁的时候,你的焦虑的情绪会继续增长。这逐渐增长的焦虑很容易导致情绪上或者身体上的疾病。为了保持我们身体的健康,我们应该想办法避免这些化学物质产生,或者驱散这些化学物质。

活动:

在下面的空白处,给你自己画个自画像,描绘你在早上做的第一件事,即站在卧室门口的情景。走出卧室后,画出或者写出正常的一天当中你所面临的让你的身体分泌压力化学物质的情境。

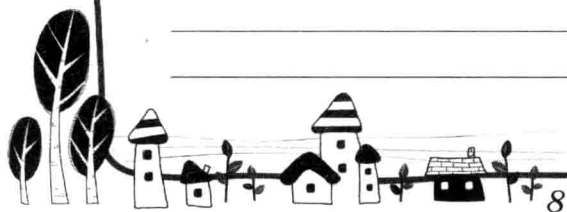


你可以不焦虑



更多的活动

看看刚才画的那幅图上你每天所要面临的挑战,按照它们让你感到焦虑的高低程度顺序将它们排列在下面。排在最前面的是让你最焦虑的事情,排在最后面的是让你最不会感到焦虑的事情。





当你对其中某一件事情感到焦虑的时候,你身体上有什么异常现象?

不管我们感受到的威胁是来自内部的还是外部的、真实的还是虚幻的,我们的身体其实都会分泌出由于应急反应而释放出来的化学物质,你所面临的挑战哪些是:

内部的	外部的	真实的	虚幻的

对于这些威胁,你是选择对抗还是逃避呢?

如果你既不对抗也不逃避,那你又是怎么对付的呢?



你可以不焦虑

你怎么化解你身体中积累的荷尔蒙,描述一下你真实的想法。

