



即学即用亲子教育互动指南



# 走出焦虑之谜

## 35招指导孩子化解焦虑

理念超前、内容全面、形式活泼

李旭强 编著

给焦虑的心情洗个澡，  
将成长中遇到的问题一网打尽，  
带你走出阴霾的“天空”！



这是一本针对孩子在成长过程中遇到的心理和社会问题而设计的书籍。

一本以 **孩子阅读为主**，**家长为辅** 才能获得功效的书。

# 走出焦虑之谜

## 35招指导孩子化解焦虑

李旭强 编著



 经济科学出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

走出焦虑之谜：35招引导孩子化解焦虑 / 李旭强编著.  
—北京：经济科学出版社，2012. 12  
ISBN 978 - 7 - 5141 - 2925 - 0

I. ①走… II. ①李… III. ①儿童 - 焦虑 - 心理咨询  
IV. ①B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2013 ) 第009819号

责任编辑：张 力 王国华  
责任印制：王世伟

### 走出焦虑之谜：35招引导孩子化解焦虑

李旭强 编著

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 10 印张 70000 字

2013 年3月第1版 2013 年3月第1次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2925 - 0 定价：25. 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 )

# 前言

小朋友们，也许周围的环境、事物和人会时常左右你的心情。使你或焦虑、或恐惧、或担忧，等等。作为你的父母，他们觉得如果你没有现在这么担心，那么你会更开心，当然，你很可能也这么想。

焦虑是一个很恰当的词，用来形容担心或紧张，小朋友们通常都非常希望自己战胜这些不安，而且他们也确实在努力地去做。而这意味着，他们往往能战胜自己的忧虑……或者他们至少不再像过去那样忧虑。

做一些应对焦虑的处理练习真的很有帮助。试想，如果你要成为一名好的美术家、篮球运动员、歌唱家或是其他，你都得勤劳练习，是吧？本书主要就是为你提供一些练习，帮你克服一些能帮助你抵制紧张情绪和想法的事情。

这些练习看起来很有趣，但你还是得付出一定的努力，要知道练习并不像赢得比赛或是音乐演奏结束后人们的掌声那么有趣。但如果你不练习，你也不会享受到那些后面的荣耀。

开始的时候，想象一下，如果你不像现在这么紧张担心，生活该有多美好？这样你会觉得好多了，也会有更多时间去做更多的事，而不是单纯的紧张。这就是我们的目标，而这些活动就是让你完成目标的“练习”。一旦战胜这些不安的感觉，你就会长时间地享有那些好心情……

而且以后的时间都会如此！

所以，牢记这个激动人心的目标，放手开始做吧。很快，当忧虑再次来袭，你将能够这样说：“没关系……我相信我不会焦躁不安！”

# 目录

第1招	我想要的奖励	1
第2招	焦虑是只食蚁兽	5
第3招	走出焦虑之谜，控制发飙	9
第4招	让我担心的事情	13
第5招	生活中存在的压力	18
第6招	焦虑测量——看看我有多焦虑	22
第7招	近况如何	26
第8招	情绪猜谜游戏	29
第9招	焦虑来了！	33
第10招	与心理咨询师对话	37
第11招	焦虑像座大山压着我	43
第12招	我的焦虑之梯	47
第13招	你在紧张吗？	50
第14招	生活中的点滴故事	54
第15招	关注每日生活中的事情	58
第16招	自我对话	63
第17招	自我对话研究	67
第18招	做个自我对话的实验	70

第19招	在紧张时刻学会自我对话	74
第20招	制订抗焦虑计划	78
第21招	深呼吸	82
第22招	寻找宁静之所	85
第23招	全身放松	89
第24招	乘风破浪	93
第25招	锻炼解决问题的能力	97
第26招	停止那个想法	104
第27招	如何控制自己焦虑	108
第28招	分辨真实或虚幻	112
第29招	与坏想法作斗争	117
第30招	学会与焦虑争论	122
第31招	独自面对	127
第32招	太棒了！我可以做到	131
第33招	坚定信念	135
第34招	我成功了！	139
第35招	未来的挑战	143
附录		147



# 第1招

## 我想要的奖励



◎ 所谓恐惧心理，是在真实或想象的危险中，个人或群体深刻感受到的一种强烈而压抑的情感状态。在开始学习本书前，你需要找出一些能激发你战胜恐惧的事情...

众所周知，我们都希望得到奖励。我们所做的每一件事都是为了得到我们想要的东西。你可能只是想要一个新玩具，或希望得到妈妈的表扬，甚至只是喜欢那种自己做完日常家庭杂务的好心情。

挑战焦虑，与之抗争是件苦差事，因此，给战胜焦虑以后的好心情来一点儿奖励会有所帮助。

在这个活动中，你要列出可能得到的所有奖励，然后找出5个你最感兴趣的。用1~5给它们排序，“1”代表的是你最想要的东西。注意，你还要创建一个用来摆放你所获得的奖品的空间，以免这些奖品丢失。

如果爸爸妈妈同意的话，每当你完成这本书里的一个活动，就能得到下页列表里的一个奖励。最后，和爸爸妈妈讨论一下并约定好如果你完成“从此再也不发飙”这整个项目时，他们要给你一个大的奖励。把



这个大奖励记在列表上，这样你就不会忘记它。

- 糖果：写下你最喜欢的糖果 \_\_\_\_\_
- 选择晚餐吃什么的权利
- 玩电脑
- 最喜欢的甜点 \_\_\_\_\_
- 食物：写出三种你最喜欢的食物 \_\_\_\_\_
- 买一本新书
- 买一张新的CD、DVD或是一盒新的录像带
- 自由时间
- 水果：写下你最喜欢的水果 \_\_\_\_\_
- 去打保龄球
- 去看球赛
- 去看电影
- 去商场或逛街
- 去外面玩
- 让一个朋友来家里做客
- 听音乐
- 零花钱
- 新玩具：写下来 \_\_\_\_\_
- 一天不干家务
- 和一个朋友去外面玩
- 玩最喜欢的玩具
- 在院子里玩耍
- 做最喜欢的运动（打篮球、踢足球等）
- 骑自行车



- 点心：写出最喜欢的两种 \_\_\_\_\_
- 在朋友或亲戚家过夜
- 晚点睡觉
- 打电话
- 更多和妈妈或爸爸相处的时间
- 更多和朋友相处的时间
- 去最喜欢的餐馆：写出它的名字 \_\_\_\_\_
- 去公园
- 买录像带
- 打电子游戏：写出你最喜欢的游戏 \_\_\_\_\_
- 看录像带或是DVD
- 看最喜欢的电视节目
- 写下一个我们没有想到的奖励
- 写下你完成整个项目时希望得到的大奖 \_\_\_\_\_

## 总结




想出自己要争取作为奖励的东西十分有意思，但你要记住，做这些活动最受益的地方在于战胜焦虑后拥有的好心情。将你用于担心焦虑的时间用在更多有趣的事情上，你一定会很享受——这将是你的最大奖励！

你和爸爸或妈妈谈一谈，定下完成每个活动的小奖励。要是你完成了10个任务，那么你将得到一个稍大的奖励，而不仅仅是10个小奖励。想出你的计划，将它写在下页：

奖励	要得到奖励需完成的活动数目





# 第2招

## 焦虑是只食蚁兽

5



◎ 焦虑是最普遍的心理疾病和情绪疾病，它可能在你的童年时代便生根、发芽。它不仅会导致儿童的睡眠障碍、肠胃不适，又可能导致儿童逃学、学习困难、社交困难及其他许多问题。在本节中，你可能认识一个很焦虑的孩子，并了解你们有多少相同之处。

你学习这些是因为你或者关心你的人认为，你的焦虑太多，已经对你造成了一些困扰。我们的第1招就是让你阅读另一个有着同样困扰的小朋友的故事。这样能帮助你更加了解焦虑是怎样产生的以及如何克服它。这也会让很多其他孩子了解他们的感受。所以，读完这个故事，你会觉得自己的焦虑并不是那么严重。在这个故事里，你会看到关于一只食蚁兽的故事。你知道那是什么动物吗？那是一种可爱但是看上去很搞笑的动物。你在电视上有没有看过亚瑟的动画片？他也是一只食蚁兽。

你要自己耐心地读两到三遍故事或让别人给你念两三遍故事。第一次读的时候，只想着洛非（下面故事的主角）。读第二遍，想想你和洛

非的相同之处和不同之处。再读一遍，回想一下里面的故事情节。最后告诉你的爸爸、妈妈或是另外一个爱你的人你从中学到了什么。

我们对焦虑了解得越多，就越能更好地阻止它！让我们开始吧！

很久以前有一只小食蚁兽，名叫洛非。洛非家和其他食蚁兽家庭一样，住在一个金碧辉煌的日子里，生活十分幸福。洛非的家人很爱洛非，洛非也爱他们。

洛非上了食蚁兽小学的幼儿园，交了几个好朋友。但是洛非有个困扰，那就是他总是在担心一些事情。

“要是放学后我妈妈忘记来接我怎么办？要是飓风来了怎么办？要是我看不懂书本怎么办？要是我惹了麻烦，被处罚怎么办？要是没人跟我玩怎么办？”

洛非的朋友们有时也会担心。但是洛非的担心比任何人都多。有一天，洛非问晓羽老师，要是他的画着色不好，她会不会生气。她回答说：“洛非，你真是一只焦虑的小食蚁兽！”

“晓羽老师，‘焦虑’是什么意思？”

晓羽老师回答道：“不好意思。这个词说得有些大。‘焦虑’的意思就是总是担心一些可能不会发生的事情。你担心一些可能发生的事，对可能发生的坏的事感到害怕。”

“哦，”洛非又说，“那么我真是很焦虑！”

晓羽老师跟洛非的爸爸妈妈说了洛非的担心（他焦虑的想法）。于是，爸爸妈妈问了一下洛非，他很高兴爸爸妈妈在关心他。

“我担心很多事情，”他告诉爸爸妈妈，“我焦虑放学后你们会不会准时去接我。我焦虑在学校里晓羽老师是否觉得我聪明。我焦虑柜子里晚上可能会出现一些可怕的东西。”

这一天，他真是把“焦虑”这个新词用了个够！

他的爸爸妈妈告诉他，就是因为觉得焦虑，他有时候才会变得脾气暴躁，有时候晚上上床后才会感觉不太舒服。洛非不知道担心会让自己有这种奇怪的感觉，但这确实会发生！

于是，他爸爸带他去看医生，这里的医生被叫做心理咨询师。那个医生是他们镇上最和蔼可亲的食蚁兽！他告诉洛非，其他小孩也像他一样焦虑，他还告诉洛非一些简单但是可以让他停止担心、不再焦虑的好方法。

洛非有时仍会担心，但不再那么频繁。心理咨询师真的帮到了他。他的爸爸妈妈和晓羽老师也帮到了他。他很高兴自己再也不用焦虑、不用发飙了。

可见，焦虑时和你的爸爸妈妈或老师谈一谈吧。心理咨询师也可以帮助你。

你是否也像洛非一样焦虑呢？你是如何处理这种焦虑的呢？



---

---

---

---

---

## 总结

用自己的话描述一下洛非。




---

---

---



洛非的哪些行为向你透露他在担心？




---

---

---

---

你和洛非有相似之处吗？在哪些方面呢？




---

---

---

---

你和洛非在哪些方面不同呢？




---

---

---

---

写下你在这个活动中所学到的与担心有关的事。



---

---

---

---





# 第 3 招

## 走出焦虑之谜，控制发飙

9



- ◎ 如何改善自己的焦虑情绪和恐惧感，更好地帮助自己走出焦虑？在本节中，你可能认识另外一个焦虑的孩子，并了解你们有多少相同之处。

你为何要看本书，或许看这本书的原因在于你或关心你的人认为你担心的事情太多了。

在这个活动中，你会读到另外一个在生活中遇到与你相同状况的小朋友的故事。这个故事能帮助你进一步了解焦虑的来源以及如何克服它。这个故事让很多孩子知道其他孩子也和他们一样。所以，读这个故事会让你对自己的焦虑感觉不那么糟糕。对了，你可能不知道，“焦虑”是另一种表示担心的词。

你要读三遍这个故事。第一次读的时候，只想着小宾。读第二遍，想想你和小宾的相同之处和不同之处。读第三遍时，想想整个故事情节。然后告诉你的爸爸、妈妈或是另外一个爱你的人你所学到的知识。

嘿！我叫小宾。我在读小学五年级，喜欢绘画和足球。我有一个哥



哥和一个淘气的小妹妹。我们和爸爸妈妈一起住在一个漂亮的大房子里，生活过得无忧无虑，很开心……只是我有一个问题：我对一些事情过于担心。我知道每个人都会有担心的事情，比如必须在全班同学面前演讲，或者爷爷病得很重。事实上，我对所有的事都担心。

我担心的事情也是大家担心的事情，这很正常，但是我太过担心了。要是我有一个语文考试，那么我不仅会学习，还可能会一整周都在担心这个考试，每个晚上都学习，而且考前一个晚上还会失眠。要是有个朋友跟我说类似“你今天的发型看起来很好笑”这样的话，我会开始担心自己的头发怎么了。对大多数孩子来说，这种想法只会持续一两分钟，但是我可能一整周都在焦虑这件事，我会开始想自己的朋友是不是不喜欢我了、我究竟出了什么问题、我会不会永远找不到好朋友等这些问题。

我还担心一些其他孩子根本不会考虑的问题。要是我妈妈说不给我买我想要的新iPad，我就开始担心我们家可能没有足够的钱，担心我们得搬家、破产或是挨饿。

我知道这样有点傻，但是我经常那么想。例如，有一天爸爸回到家里说我们将要去一家新开的五星级餐厅吃大餐。我的哥哥和妹妹都很兴奋，但我却很紧张。我在想：“这家餐厅看起来怎么样？他们会提供什么食物？我会喜欢这家餐厅吗？这家的东西会不会很难吃呢？”

有时候，我非常不安，因而常常感到没有胃口，什么都不想吃。不过这只是一方面。我的担心有时候也会让我觉得很有趣。我几乎每天都觉得反胃。有时候我睡得不太好，听到一点噪声就紧张不安。每当我担心的时候，我就变得脾气不好，爱发牢骚，这有时候会给我带来麻烦。我担心的事情一直在变，但唯一没变的就是我的担心。我也不想说这件事，因为我怕自己有问题。

最后，妈妈和我聊了聊，她说她知道我过于担心。她说她知道担