

我可以  
做得更好

· 学会尝试与自信 ·

# 你能战胜焦虑

[美]茉莉亚·库克◎著 [美]安妮塔·杜法拉◎绘 孙宝成◎译



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

我可以  
做得更好

· 学会尝试与自信 ·

# 你能战胜焦虑

[美]茉莉亚·库克◎著 [美]安妮塔·杜法拉◎绘 孙宝成◎译



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

## 图书在版编目 (C I P) 数据

你能战胜焦虑 / (美) 库克著; (美) 杜法拉绘;

孙宝成译. - 北京: 北京联合出版公司, 2016.1

(我可以做得更好)

ISBN 978-7-5502-7068-8

I. ①你… II. ①库… ②杜… ③孙… III. ①儿童文

学—图画故事—美国—现代 IV. ① I712.85

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 010847 号

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2016-0251

The Anti-test Anxiety Society by Julia Cook, Illustrated by Anita Dufalla.

©2012 by National Center For Youth Issues.

This edition arranged with National Center For Youth Issues through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright: 2016 BabyCube (Beijing) Children Brand Management Co., Ltd. All rights reserved.

## 你能战胜焦虑

作者: [美] 茉莉亚·库克◎著 [美] 安妮塔·杜法拉◎绘 孙宝成◎译

责任编辑: 夏应鹏 特约编辑: 郭燕

封面设计: 黄雪军 技术监制: 甘果

出版策划: 小行星 营销推广: 童立方

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京彩蝶印刷有限公司印制 新华书店经销

字数 24 千字 889mm×1194mm 1/16 16 印张

2016 年 1 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-7068-8

定价: 120.00 元 (全 8 册)

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容 版权所有, 侵权必究  
本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。 电话: (010) 64243832

我可以  
做得更好

· 学会尝试与自信 ·

# 你能战胜焦虑

[美]茉莉亚·库克◎著 [美]安妮塔·杜法拉◎绘 孙宝成◎译



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

## 图书在版编目(CIP)数据

你能战胜焦虑 / (美) 库克著; (美) 杜法拉绘;

孙宝成译. - 北京: 北京联合出版公司, 2016.1

(我可以做得更好)

ISBN 978-7-5502-7068-8

I. ①你… II. ①库… ②杜… ③孙… III. ①儿童文

学—图画故事—美国—现代 IV. ① I712.85

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 010847 号

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2016-0251

The Anti-test Anxiety Society by Julia Cook, Illustrated by Anita Dufalla.

©2012 by National Center For Youth Issues.

This edition arranged with National Center For Youth Issues through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright: 2016 BabyCube (Beijing) Children Brand Management Co., Ltd. All rights reserved.

## 你能战胜焦虑

作者: [美] 茉莉亚·库克◎著 [美] 安妮塔·杜法拉◎绘 孙宝成◎译

责任编辑: 夏应鹏 特约编辑: 郭燕

封面设计: 黄雪军 技术监制: 甘果

出版策划: 小行星 营销推广: 童立方

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京彩蝶印刷有限公司印制 新华书店经销

字数 24 千字 889mm×1194mm 1/16 16 印张

2016 年 1 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-7068-8

定价: 120.00 元 (全 8 册)

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容 版权所有, 侵权必究  
本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。 电话: (010) 64243832





我叫波莎·波林斯沃斯，  
大家都叫我

“波波”。

我是一个很快乐的人，有很多朋友（有些甚至不是人类）。除了少数时候……我都喜欢上学，而且今年遇到了最好的老师！





但是，我受不了考试……不管考什么！  
对我来说，考试代表着“每次都可怕”！

为此，  
考试时我总是……

害怕！





每当我看到或听到考试这个词……

我脖子后面的汗毛就会竖起来。  
脸变得就像甜菜一样红。

我开始出汗，  
肚子痛，而且  
不能控制我的脚！

如果写错答案怎么办？  
我还没写对过。

我就知道，  
这次考试的成绩会很糟糕。

我甚至都不想试一下！



妈妈和爸爸说，在一生中，必须持续不断地参加各种考试！


可如今，似乎每次考完，我就得接着参加下一场考试。我们每周都有拼写考试，每一章都有数学考试，每个单元都有社会学考试，然后是全国统考！

全国统考啊！

统考，

即使不给我们评分，  
其实也很重要。



An illustration of two children. On the left, a child with large green eyes and a red shirt looks towards the right. On the right, a child with curly brown hair and a teal shirt looks towards the left. A large purple sleeve is positioned between them, partially obscuring their faces. The background is a gradient from light yellow to white.

上周,每天放学后,  
我都把要拼写的单词复  
习一遍。我周二就都熟  
悉了,可还是坚持复习。  
星期五,我听老师说:

“现在,你们该进  
行拼写考试了。”



我脖子后面的汗毛竖了起来，  
脸变得像甜菜一样红。

我开始流汗，  
肚子痛，  
还不能  
控制我的脚！





如果每个词都拼不对怎么办？

如果写错答案怎么办？

我还没写对过。

我只知道，这次的成绩会很糟糕。

我甚至都不想试一下！

我拼错了三个……

得了个C!

波波

~~西红柿~~

~~西红柿~~

~~西红柿~~

西红柿

~~马戏团~~

马戏团

~~马戏团~~

马喜团

~~西红柿~~  
~~西红柿~~  
~~西红柿~~  
~~西红柿~~  
~~西红柿~~



那天，我还考了数学。那些题我都会，可当看到考卷上的“考试”……

我脖子后面的汗毛竖了起来。

脸变得像甜菜一样红。

我开始流汗，肚子痛，  
还无法控制我的脚！

如果写错答案怎么办？  
我还没写对过。

我就知道，  
这次考试的成绩会很糟糕。

我甚至都不想试一下！

结果错了四道题……

成绩

糟透了！





“波波，”走出教室时，老师叫住我，

“我认为你的数学成绩并不是真实水平。

你愿意告诉我是怎么回事吗？”

“我受不了考试！”我说，

“考试让我发疯！对我来说，**考试**就是

‘每次都可怕’，

每次考试时我都觉得……**害怕！**”



“看来你应该参加抗考试焦虑症社团！”

“那是什么？”

“‘抗考试焦虑症社团’是一个很特别的俱乐部。

成员都是相信自己‘行’的孩子，

他们展示自己是怎么做的！”

