

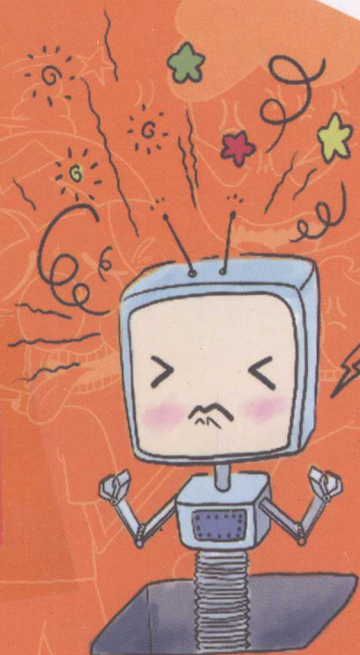
青少年
心理深呼吸丛书

JIAOLÜ
YIBIANER QU

焦虑

一边儿去

张晓舟 文
王珏菲 图



不同人群的
焦虑是有差别的，
青少年也有自
己的焦虑。

如果能像
兔门那样学
校就好了。



四川大学出版社

青少年心理深呼吸丛书

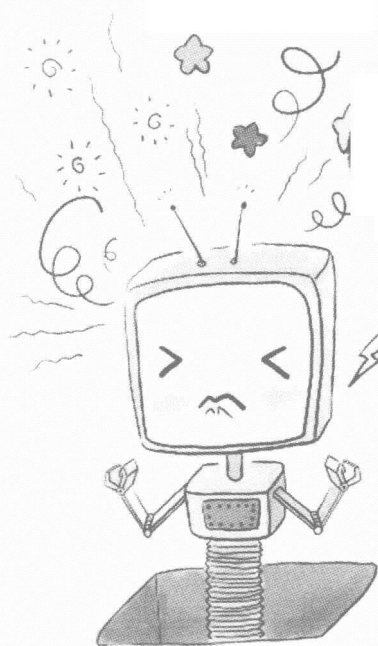
JIAOLU
YIBIANER QU

焦虑

一边儿

去

张晓舟 文
王珏菲 图



不同人群的
焦虑是有差别的，
青少年也有自
己的焦虑。



四川大学出版社

责任编辑:邱小平
责任校对:成 杰
封面设计:墨创文化
责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

焦虑,一边儿去 / 张晓舟著. —成都:四川大学出版社, 2010. 11
(青少年心理深呼吸丛书)
ISBN 978-7-5614-5060-4

I. ①焦… II. ①张… III. ①焦虑—心理卫生—青少年读物 IV. ①B844. 2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 210698 号

书名 焦虑,一边儿去
Jiaolu, Yibian'erqu

著	者	张晓舟
绘	画	王珏菲
出	版	四川大学出版社
地	址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发	行	四川大学出版社
书	号	ISBN 978-7-5614-5060-4
印	刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸		145 mm×210 mm
印	张	3.5
字	数	47 千字
版	次	2011 年 1 月第 1 版
印	次	2011 年 1 月第 1 次印刷
印	数	0 001~4 000 册
定	价	10.00 元

版权所有◆侵权必究

◆ 读者邮购本书,请与本社发行科联系。电话:85408408/85401670/85408023 邮政编码:610065

◆ 本社图书如有印装质量问题,请寄回出版社调换。

◆ 网址:www.scupress.com.cn

写在前面的话

青少年时期是人生成长的重要时期，青少年不仅面临巨大的学习压力，需要全面学习知识、提升认识、增强能力、更新经验，而且还需要突破旧自我，在自我否定中发展新自我；有时还不得不面对父母、老师规划的路线与自我需求之间的矛盾冲突。有心理学家据此把青少年成长期称为挣扎期。此一时期青少年出现较多心理困扰和心理问题是难免的。但这些心理困扰和心理问题多为情景性和一时性的，是其成长过程中由于知识、经验、能力、精力不足和外部环境压力太大所致，这些心理困扰可以通过辅导和自学有关知识得以解决，学习自我解决心理困扰，也是青少年成长的一个重要方面。

现在有越来越多的心理学自助读物和心理辅导读物面世，这对处于挣扎期的广大青少年是一个福音。但是现在青少年学习压力大，时间少，需要更简略、更生动形象地讲解心理学基本知识的读物。我们希望通过《青少年心理深呼吸丛书》让大家轻松愉快地了解心理学的实用知识。从心理学角度看，做深呼吸可以使我们遇到问题时冷静下来，从而更客观地评估情景，更好地选择处理问题的模式。从时间上来说，做深呼吸为我们的瞬时反应争取了时间，使我们能够更从容地组织自己的资源。我们希望这套漫画丛书让青少年朋友面对问题时能做一个心理“深呼吸”更从容地应对自己遇到的问题。

在书中我们比较强调通过调动自我资源来解决心理困惑和成长中的烦恼，希望大家通过“我到底要什么”的自我发问来

审视自己内心的真正需要，强调通过改变价值追求、思维模式、生活态度、尝试新的应对模式来处理自己的心理困惑。

我们希望同学们用书中介绍的方法来改变自己的心态，学会在更广阔的背景中，更长远的发展阶段中，来认识自己，看待身边的事情，思考社会和生活，提升自己的心理素质。

张晓舟

2010年9月





1. 焦虑是日常生活中最常见的一种心理现象	
.....	
2. 青少年容易出现的焦虑	
.....	18
3. 焦虑产生的原因	
.....	37
4. 焦虑如何被消除或降低	
.....	55

1

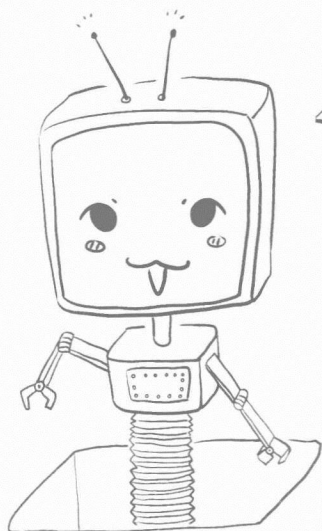
焦虑

只要好好地认识它，我们就可以一点一点地克服它。

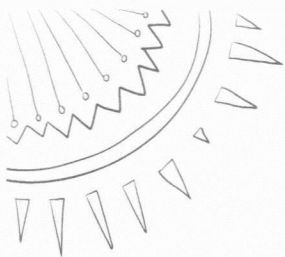
是日常生活中最常见的一种心理现象

没关系的，不要
太担心 ^_^

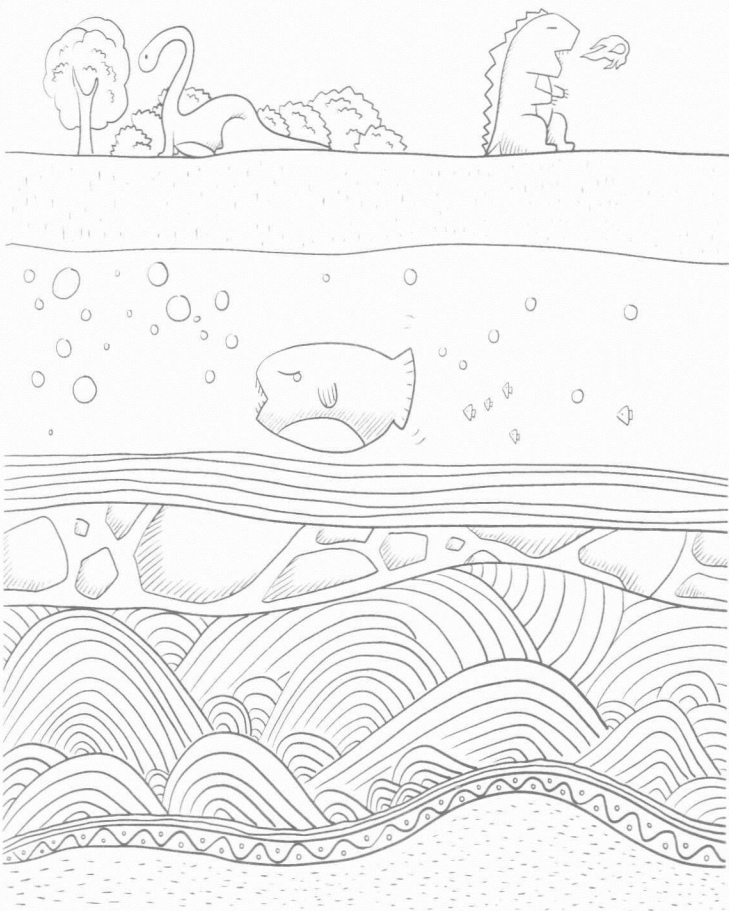
不用着急，这是人人
都会有的情绪。



下面，让我们通过本书
来一起认识焦虑，它是
日常生活中常见的心理
现象喔。

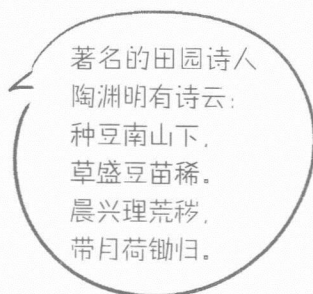


很久很久以前，
这个世界很宁静，很宁静~~





古时候,最古老的诗:“断竹,续竹,飞土,逐肉。”

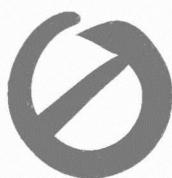


人们过着日出而作,日落而息的生活。

没有那么多竞争,没有那么多压力,也就没有那么多的焦虑。



没有竞争



没有压力



没有焦虑



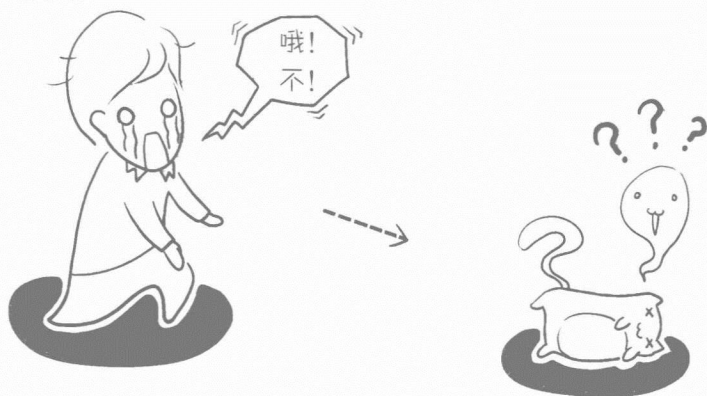


现代社会节奏快,要求高,风险大,压力大,竞争激烈,很容易引发焦虑。

要求高:



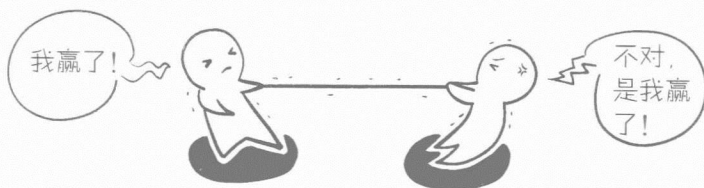
风险大：



压力大：



竞争激烈：

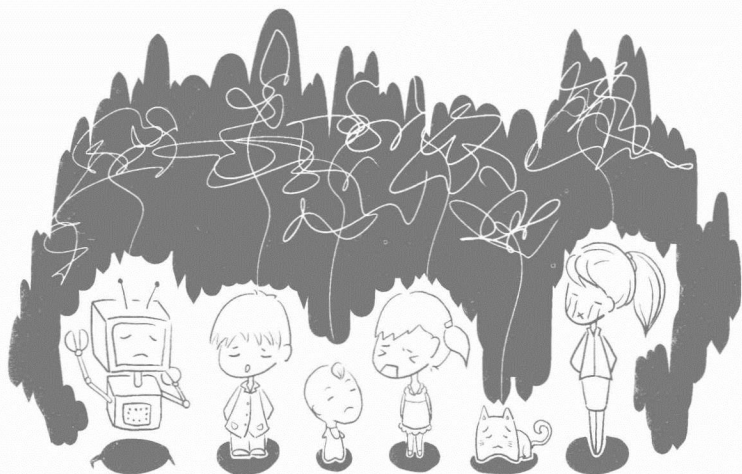


因此，有人说这是一个焦虑的时代，人人都有焦虑，或者都曾焦虑过。



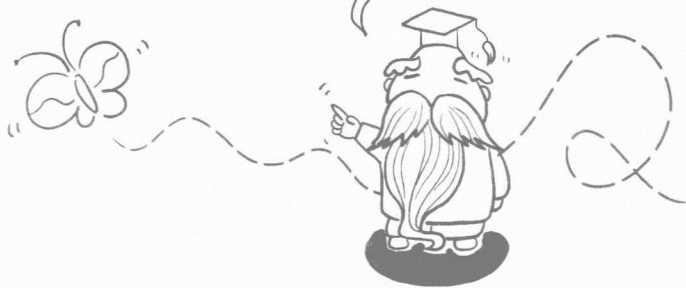
就连小池塘里的青蛙也要焦虑了啊。(好吧我开玩笑的)





人人都有焦虑,或者都曾经焦虑过。

不管你是男生还是女生,
是老人还是小孩,是学生还是老师,
每个人有每个人的焦虑,
这是不可避免的。



在焦虑中,吃饭不香,睡觉不稳,做事浮想联翩,是非得失像走马灯一样转来转去。



焦虑的时候,往往吃什么都觉得没有胃口。





我们每个人面临人生重要事情,重大事件,或担心自己无法承担应该承担的责任时,或者在等待这些情况明朗或过程结束时,都会出现焦虑。



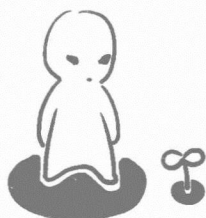
焦虑源于一种困境。
当我们遇到矛盾（困
难）想解决又暂时无
法解决，想逃避又无
法逃避时，就会焦虑。



可是又根本
逃避不开啊，
怎么办……

← 完全没辙了，
陷入焦虑。

焦虑有时是我们内心深处害怕困难和不敢（不愿）去尝试解决困难的思想在作祟。



这就好比种花一样。



如果只是一味抱怨，是不会开出花朵的。



但是如果辛勤的付出的话，



就会绽放出美丽的花朵，当然，也会在你心中开满好心情的花朵的。