

<<走出焦虑之谜>>

图书基本信息

书名：<<走出焦虑之谜>>

13位ISBN编号：9787514129250

10位ISBN编号：7514129251

出版时间：2013-3

出版时间：经济科学出版社

作者：李旭强

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<走出焦虑之谜>>

### 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！”

## <<走出焦虑之谜>>

### 内容概要

《走出焦虑之谜:35招引导孩子化解焦虑》针对孩子生活中遇到的困惑和问题给出解决之道，它提供的是方法，以理论为依据，并辅以事例说明。

无论你是男孩还是女孩，或许都会把现实生活中遇到的烦恼、焦虑和恐惧想象成不可抗拒的怪兽。

《走出焦虑之谜:35招引导孩子化解焦虑》中的35招教你学会坚强，学会克服一切艰难险阻，最终渡过难关。

<<走出焦虑之谜>>

书籍目录

第1招我想要的奖励 第2招焦虑是只食蚁兽 第3招走出焦虑之谜控制发飙 第4招让我担心的事情 第5招生活中存在的压力 第6招焦虑测量——看看我有多焦虑 第7招近况如何 第8招情绪猜谜游戏 第9招焦虑来了！

第10招与心理咨询师对话 第11招焦虑像座大山压着我 第12招我的焦虑之梯 第13招你在紧张吗？

第14招生活中的点滴故事 第15招关注每日生活中的事情 第16招自我对话 第17招自我对话研究 第18招做个自我对话的实验 第19招在紧张时刻学会自我对话 第20招制订抗焦虑计划 第21招深呼吸 第22招寻找宁静之所 第23招全身放松 第24招乘风破浪 第25招锻炼解决问题的能力 第26招停止那个想法 第27招如何控制自己焦虑 第28招分辨真实或虚幻 第29招与坏想法作斗争 第30招学会与焦虑争论 第31招独白面对 第32招太棒了！

我可以做到 第33招坚定信念 第34招我成功了！

第35招未来的挑战 附录

## &lt;&lt;走出焦虑之谜&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 第3招走出焦虑之谜，控制发飙 如何改善自己的焦虑情绪和恐惧感，更好地帮组自己走出焦虑？

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。

<<走出焦虑之谜>>

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。

## <<走出焦虑之谜>>

### 编辑推荐

《走出焦虑之谜:35招引导孩子化解焦虑》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。

<<走出焦虑之谜>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>