

The Anxiety  
Workbook  
for Teens

Activities to Help  
You Deal With  
Anxiety & Worry

# 情绪自控力

青少年

摆脱焦虑

的行动计划

[美] 丽萨·M.萨伯 (Lisa M. Schab) 著  
徐华 译

紧张急躁、担心忧虑、  
焦虑不安……

**情绪自控力：**

学习情绪管理，化消极的情绪为积极的力量

心理学家给青少年的42个行动建议，  
摆脱焦虑情绪，以从容和积极的态度应对各种挑战



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

## 作者简介

---

### 丽萨·M.萨伯

资深执业临床心理咨询师。她在芝加哥开办了自己的私人心理诊所，为《芝加哥父母》这本杂志撰写每月养育专栏。她先后出版了8本与儿童和成人心理自助相关的图书。萨伯还向公众教授心理自助课程，并向心理治疗师提供专业的训练课程。

## 译者简介

---

### 徐华

毕业于北京师范大学心理学院，发展与教育心理学专业博士，北京联合大学师范学院副教授。研究方向为心理健康、情绪管理和亲子教育等。



“优能力”是新东方优能中学教育旗下内容品牌，  
面向青少年提供优质的教育图书、课程、讲座等内容，  
帮助青少年全面发展和全面成长。

# The Anxiety Workbook for Teens

Activities to Help You Deal With  
Anxiety & Worry

## 情绪自控力

青少年  
摆脱焦虑  
的行动计划

[美] 丽萨·M.萨伯 (Lisa M. Schab) 著  
徐华 译

青少年“优能力”成长手册

新东方  
XDF.CN



优能中学教育  
YOU NENG MIDDLE SCHOOL EDUCATION

# 情绪自控力

青少年 **摆脱焦虑**  
的行动计划

[美] 丽萨·M.萨伯 (Lisa M. Schab) 著  
徐华 译

 机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

The Anxiety Workbook for Teens: Activities to Help You Deal with Anxiety and Worry by  
Lisa M. Schab, LCSW / ISBN: 9781572246034

Copyright © 2008 by Lisa Schab

This edition arranged with New Harbinger Publications  
through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition Copyright © 2018 China Machine Press

All right reserved.

本书由 New Harbinger Publications 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内（不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区）出版与发行。未经许可的出口，视为违反著作权法，将受法律制裁。

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2017-8021 号。

## 图书在版编目（CIP）数据

情绪自控力. 青少年摆脱焦虑的行动计划 / (美) 丽萨·  
M. 萨伯 (Lisa M. Schab) 著; 徐华译. —北京: 机械  
工业出版社, 2018. 3

(青少年“优能力”成长手册)

书名原文: The Anxiety Workbook for Teens

ISBN 978-7-111-59683-7

I. ①情… II. ①丽… ②徐… III. ①情绪-自我控  
制-青少年读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 075062 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 陈 伟

责任编辑: 陈 伟 於 薇

责任校对: 雕燕舞

封面设计: 吕凤英

责任印制: 张 博

三河市国英印务有限公司印刷

2018 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

145mm × 210mm · 7.25 印张 · 101 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-59683-7

定价: 36.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线: (010) 88361066

机工官网: [www.cmpbook.com](http://www.cmpbook.com)

读者购书热线: (010) 68326294

机工官博: [weibo.com/cmp1952](http://weibo.com/cmp1952)

(010) 88379203

金 书 网: [www.golden-book.com](http://www.golden-book.com)

封面防伪标均为盗版

教育服务网: [www.cmpedu.com](http://www.cmpedu.com)

## | 推荐序 |

### 胜任未来：以“优能力”助力青少年终身成长

如果要概括性地评价中国式的基础教育，有一个显而易见的核心现象，那就是包括学校教师、家长在内的绝大部分教育者，都相对擅长教给孩子知识，擅长教育出优秀的成绩，而在培养孩子优秀的终身学习能力、核心人格素养方面，就有点捉襟见肘了。

如果顺着一个因果逻辑——“教育理念—教育过程—教育结果”来看的话，我们会清晰地发现：因为教育者的教育理念以培养成绩好的孩子为核心目标，便有了以学业学习为主、追求学习成绩的教育过程，因而也产生了相应的教育结果，那就是培养出了一批在学习成绩上优秀甚至出类拔萃的孩子，而那些学习成绩不好的孩子则成为这种教育逻辑下的“残次品”。今天，我们开始越来越多地反思这种教育理念。我们越来越多地发现，一个拥有优秀学习品质和人格特质的孩子，会比一个躺在中考、高考成绩簿上的优等生在未来走得更远；我们越来越多地看到，优秀的学习



品质和人格特质远比一时的学习成绩对孩子更加有益。

青少年阶段是人生的关键阶段之一，既面临成长的挑战，又充满了发展的契机。经历着身体发育高峰期的青少年在外形上与成人的差异迅速缩小，但事实上，他们的心理发展水平却远远没有成熟。在这个阶段，青少年会开始变得更加关注自己的外表，更加以自我为中心并构筑丰富的内心世界，更容易产生情绪波动甚至与父母、老师发生冲突，更加关注伙伴关系并且非常注重他人的评价，也更容易出现学习动机问题、产生厌学情绪……青少年正经历着自己从来没有经历过的东西，出现了更加多元的成长性需求。作为教育者，无论是父母的角色，还是教师的角色，如果仍然只把关注点聚焦在学习成绩上，而忽略了青少年其他方面的成长需求，就容易出现问题了。

前一段时间发生了一起某高三学生因为未能控制住爆发的情绪将班主任刺死的悲剧，我也专门就此事撰写了评论。这个案例虽然属于极端个案，但类似的事情其实并不少见。这类事件发生的根本原因就在于，完全以成绩为导向的教育行为，压抑了孩子其他方面的成长需求。教育者除了是知识的传授者，更应该是孩子成长的陪伴者，要倾听他们成长的声音，给他们更多自主的空间，让他们能够

真正放飞自我，健康成长。成绩不是一切，成长却伴随终身，着眼孩子的一生，培养孩子的终身学习能力、人格素养，远比眼前的成绩重要！单纯的知识学习不能应对未来变化日新月异的社会，只有具备优秀的终身学习能力和人格素养，才能胜任未来！

我认为，拥有优秀的终身学习能力和人格素养的人，应该有一个完善的自我认知，拥有健康的自尊和自信，对未来乐观积极，能够很好地管理自己的情绪和行为，能够迎难而上努力去实现自己的目标。这样的人取得优异的成绩甚至卓越的成就，我相信只是时间早晚的问题。正是基于这样的理解，围绕发展青少年的终身学习能力和核心人格素养的目标，一套不错的图书产品——“青少年‘优能力’成长手册”应运而生。我们这里提出的“优能力”，既有从字面上理解的“优秀能力”之意，也一定程度上体现了优能中学的品牌力。

这套由新东方优能中学和机械工业出版社联合打造的成长手册，由美国资深心理学家撰写，严格遵循心理学方法，讲究科学性，涵盖执行力、坚毅力、自信力、积极思维力、情绪自控力等影响孩子终身竞争力的核心主题。我们专门组织了一批有哈佛、北大、清华、北师大等国内外



名校教育学、心理学学术背景的青年学者将其翻译成了中文。值得一提的是，这套书最大的特点就是它们全部是可付诸实践的，每本书都提供一个详尽的行动计划，实用性及操作性很强，非常适合青少年作为自我成长的行动计划来使用，也适合家长、教师作为参考书来阅读。

开卷有益，希望这套书能够为中国孩子们的终身发展尽绵薄之力！

新东方创始人、新东方教育科技集团董事长 俞敏洪

## | 致 谢 |

青少年心理不够成熟，同时又涉猎广泛，有着浓厚的好奇心，这样的矛盾导致青少年是极易受到焦虑困扰的群体。本书介绍了42个应对焦虑的方法，简单易行，又有理可依，是一本十分实用的操作手册。

在翻译本书的过程中，特别感谢机械工业出版社的编辑独具慧眼，引进了一本好书，同时也特别感谢我的两位研究生史佳乐（1~20章）、王琪（21~42章）在初译当中所做的努力。

由于时间有限、才疏学浅，译文中肯定有不尽完善之处，敬请读者多提宝贵意见。

徐 华

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《情绪自控力：青少年摆脱焦虑的行动计划》丽萨·M. 萨伯.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/2482.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

