

8-12年级家庭EASE策略

成年人很容易忘记自己青少年的时候是怎样的。青少年时期充满了各种变化,包括不断变化的身体和社交生活,以及在学校越来越大的压力。担心是否能合群,害怕被拒绝——还有社交媒体,把一切都记录下来让每个人都能看到。还有一个大大的未知的未来。它虽然很令人兴奋,但也带来了不确定性,以及压力和焦虑。

“8-12年级家庭EASE策略”旨在帮助家长和照顾者帮助他们的孩子应对日常压力和焦虑。您会在这里找到关于如何帮助孩子应对日常焦虑的信息,并加强你们的关系。其中还有一些资源介绍了青少年可能表现出焦虑的不同方式。

目录

| | |
|-------------------------|----|
| 什么是焦虑? | 2 |
| 让焦虑的青少年与您交谈 | 3 |
| 与青少年交谈的技巧 | 4 |
| 适用于家长和青少年的有关焦虑的资源 | 6 |
| 鼓励青少年面对恐惧 | 8 |
| 帮助青少年应对忧虑和无益的想法 | 10 |
| 帮助青少年克服对公开演讲的恐惧 | 12 |
| 帮助青少年减少拖延 | 14 |
| 帮助青少年应对考试焦虑 | 16 |
| 帮助青少年让身心平静下来 | 18 |
| 资源 | 20 |



什么是焦虑?



作为父母和照顾者,我们并不想“治愈”青少年的焦虑。毕竟,一些焦虑可以激励青少年承担应有的风险并实现目标(并准时上学!)。如果焦虑的程度和持续的时间适当,有一些焦虑是正常和积极的反应。

但一些更大、更长期的焦虑问题或障碍则会在学业和社交方面对青少年产生实质性的影响。幸运的是,焦虑可以得到治疗,从而使青少年可以茁壮成长。要了解更多信息,请参阅[When Anxiety Is a Problem](#)。

压力和焦虑:有什么区别?

压力通常是由一些较为具体的事情引起的,比如学校布置的一个大的作业项目。当压力源消失,例如一旦完成作业或获得更多完成时间,就能让人解脱。当对我们的要求超出我们的承受能力时,压力就会出现。有时压力是有用的,可以帮助我们保持警醒并为挑战或重要事件做好准备。学习如何应对压力有助于我们培养韧性。对焦虑的最佳解释是对真实或想象的威胁的无益思考。焦虑就是感觉不好的事情可能会发生,而如果真的发生了,我们可能处理不了。压力和焦虑都可能伴有身体不适,例如头痛、胃痛或肌肉紧绷。



让焦虑的青少年 与您交谈



这段对话听起来是不是很耳熟？

家长：今天上学怎么样？

孩子：没什么

家长：你的发言怎么样？

孩子：还行

家长：也许应该早点开始做科学课布置的作业，这样你星期天就不用睡那么晚了。

孩子：好，行，知道了

当青少年难以应对压力和焦虑时，如果他们看起来不想做任何事情来帮助自己，而且拒绝我们的意见或建议，这可能会令人沮丧。焦虑可能有多种形式，其中一些可能会让家长 and 照顾者感到束手无策。但是我们可以采取一些小步骤来软化青少年的防御并与他们建立联系。首先，想想为什么孩子可能不想告诉您他们在想什么。下面是一些可能的原因：

- **他们累了。**在学校度过了漫长的一天后，孩子希望在回到家后暂时什么都不想，放松一下。如果他们觉得被问到太多问题，他们就会变得暴躁。此外，许多青少年在上学期期间很少有足够的睡眠。您可以在[Getting a Good Night's Sleep](#)中了解有关青少年和睡眠的更多信息。
- **他们担心我们会生气。**例如，如果孩子再次被考试焦虑所困扰，他们可能会感到沮丧和尴尬，并且不想听到有人说他们本可以做得比现在更好。也许他们不想让您担心或不高兴，或者他们只是想避免想到和谈论这件事。
- **感觉交谈解决不了问题。**情况通常会在几天后好转，他们只是需要一些时间自己想想。

FamilySmart提供的两种资源可以帮助家长和照顾者更好地了解自己处于青春期的孩子：

- [What to Expect from Me](#)
- [How Would You Like Adults to Talk to You](#)



与青少年交谈的技巧



以下是与青少年交谈并让他们与您交谈的一些技巧：

选择合适的时间。

找出孩子在白天或晚上的什么时间最愿意说话。有些孩子在早上很容易发脾气，但放学后或临睡前可能会更爱说话。

从中性话题开始。

如果孩子看起来很沮丧但不说话，请尝试谈论一个更为中性的话题，一些对他们来说很重要的话题（例如家里的宠物或周末计划），而不是直接问怎么了或问他们感觉如何。

认同，但不去解决。

我们往往忍不住想给出意见，尤其是当碰到老问题的时候。但是青少年通常不希望有人来解决他们的问题（至少不是马上）；他们希望被倾听、被理解，并有机会平静下来。您可以试着这样说，“哦，这听起来很糟糕”，“我明白为什么这令你沮丧”或“这一天可真够你受的。”他们可能随后会开始考虑如何自己解决问题。

讲一个关于您自己青少年时期的故事。

我们都会通过故事来学习。故事使我们从别人的错误中吸取教训，并且能使我们自己在处于类似情况时做得更好。分享自己在青少年时期的挣扎，说明您是普通人，也犯过错，但您走出来了。孩子也会更好地理解您。

倾听。

常常倾听孩子诉说且不加论断，会让他们在想说话时能更自然地找您交谈。有时，问开放式问题（而不是那些可以用是或否来回答的问题）会很有帮助，比如“你好像有什么心事。我可以怎样帮助你？允许孩子抱怨并不等于同意他们的行为或完全接受他们对事情的看法。相反，您认同他们的感受，以便他们可以摆脱这些感受，并一身轻松地开启新的一天。

关注他们的优势而不是他们的焦虑。

有时，您可能会觉得你们一直在循环往复，总在尝试把同样的老问题理出头绪。看看您是否可以改变谈话的内容，将重点也放在孩子的长处上，放在您对他们处理问题能力的信心上。您也许可以这样说：

- “我知道这很难，但我也知道你能处理好。”
- “这让我想起了你以前也有这样勇敢的时候。我知道你这次也会找到勇气。”
- “我知道你做得好。”



开车兜风。

汽车可以是一个鼓励青少年敞开心扉的好地方。这是一个私密的地方，你们可以坐在一起而无需眼神交流，而眼神交流可能会让青少年感到不自在。在大自然中或其他私密的地方散步也可以。这传达的信息是，他们很重要，你想花时间和他们在一起。

读书给孩子听(不是戏言!)

只能在孩子小学时读书给他们听——这没有理由。他们可能不需要相同的睡前故事，但是一点一点地一起读一本长篇小说，或者分享一篇有趣的杂志文章或有趣的自助测验，这些都是让孩子放松的好方法，这会引发更多的谈话、问题或令他们讲起白天经历的事情。

寻找其他沟通方式。

如果以书面形式进行交流对孩子更容易，你们可以在父母-孩子共享的日记中写一些难以交谈的话题。如果感觉没有任何效果，就加入他们觉得有趣的活动——即使您不懂(比如抖音舞蹈)。或者通过短信向他们发送鼓舞人心的名言或有趣的图片来与他们建立联系。

您自己做出榜样, 践行健康的应对焦虑的技巧。

偶尔, 当您感到压力时, 当着孩子的面慢慢深呼吸并转动肩膀。大声告诉自己, 不要去想象最坏的结果。或者去做一次正念散步让自己平静下来。孩子在看着您(即使他们假装没有)。我们不会总是知道如何让孩子的焦虑改善。即使我们不了解他们痛苦的根源, 我们仍然可以通过表现出我们并不惊慌并且我们相信他们有能力处理, 来让孩子得到安抚。

与焦虑的青少年打交道并不总是那么容易。要照顾好您自己。与其他家长交谈可能会有所帮助, 尤其是当他们的孩子也焦虑时。



适用于家长及青少年的 有关焦虑的资源



适用于家长和照顾者

[3 Mindfulness Techniques to Help Reduce Parenting Stress](https://www.understood.org/articles/en/3-mindfulness-techniques-to-help-reduce-parenting-stress), *Understood*. <https://www.understood.org/articles/en/3-mindfulness-techniques-to-help-reduce-parenting-stress>

[12 Practices for Connecting to Self and Others in Times of Stress](https://heartmindonline.org/resources/12-practices-for-connecting-to-self-and-others-in-times-of-stress), *Heart-Mind Online*. <https://heartmindonline.org/resources/12-practices-for-connecting-to-self-and-others-in-times-of-stress>

[Emotion Coaching Framework Cheat Sheet](https://www.mentalhealthfoundations.ca/_files/ugd/c390c7_85269bd0a7f0450c9b19167907654cb3.pdf), Mental Health Foundations. https://www.mentalhealthfoundations.ca/_files/ugd/c390c7_85269bd0a7f0450c9b19167907654cb3.pdf

[How Would You Like Adults to Talk to You](https://familysmart.ca/files/FamilySmart-Unfolding-Conversations-2017.pdf), FamilySmart. <https://familysmart.ca/files/FamilySmart-Unfolding-Conversations-2017.pdf>

[Parenting When Going to School Is Hard](https://familysmart.ca/files/Parenting-When-Going-to-School-is-Hard_-13-to-18-years.pdf), FamilySmart. https://familysmart.ca/files/Parenting-When-Going-to-School-is-Hard_-13-to-18-years.pdf

[Parents of Teens...Remember to Listen and Breathe](https://heartmindonline.org/resources/parents-of-teensremember-to-listen-and-breathe), *Heart-Mind Online*. <https://heartmindonline.org/resources/parents-of-teensremember-to-listen-and-breathe>

[Sharing Good News Strengthens Relationships](https://heartmindonline.org/resources/sharing-good-news-strengthens-relationships), *Heart-Mind Online*. <https://heartmindonline.org/resources/sharing-good-news-strengthens-relationships>

[Some Ideas for Helping Conversations Go Better](https://familysmart.ca/files/FS_PracticeTools_Workshop_FNL2-1.pdf), FamilySmart. https://familysmart.ca/files/FS_PracticeTools_Workshop_FNL2-1.pdf

[Tackling Anxiety: Practical Strategies for Children and Youth](https://keltymentalhealth.ca/podcastanxiety), Kelty Mental Health. <https://keltymentalhealth.ca/podcastanxiety>

[What to Expect from Me](https://familysmart.ca/files/FS_Practice_Tools_YOUTH_web.pdf), FamilySmart. https://familysmart.ca/files/FS_Practice_Tools_YOUTH_web.pdf



适用于青少年

[10 Healthy Habits to Support Your Mood](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/1-EASE_Student_Habits-to-Support-Mood.pdf), EASE 8-12 (PDF). https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/1-EASE_Student_Habits-to-Support-Mood.pdf

[Anxiety](https://foundrybc.ca/resource/anxiety/), Foundry. <https://foundrybc.ca/resource/anxiety/>

[Anxiety Relief for Teens: Essential CBT Skills and Mindfulness Practices to Overcome Anxiety and Stress](https://www.penguinrandomhouse.ca/books/646834/anxiety-relief-for-teens-by-regine-galanti-phd/9780593196649), Regine Galanti (平装图书; 请向您当地的图书馆或书店查询)。 <https://www.penguinrandomhouse.ca/books/646834/anxiety-relief-for-teens-by-regine-galanti-phd/9780593196649>



[Anxiety Resources: Apps, Websites and Videos](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/7-EASE_Student_Anxiety-Resources.pdf), EASE 8-12 (学生资源)。https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/7-EASE_Student_Anxiety-Resources.pdf

[Anxiety Sucks: A Teen's Survival Guide](https://www.amazon.ca/gp/product/1535194677/ref=dbs_a_def_rwt_hsch_vapi_tu00_p1_i1), Natasha Daniels (平装图书; 请向您当地的图书馆或书店查询)。https://www.amazon.ca/gp/product/1535194677/ref=dbs_a_def_rwt_hsch_vapi_tu00_p1_i1

[Anxiety - Videos for Teens](https://www.heysigmund.com/category/with-kids-and-teens/anxiety-videos-for-teens/), *Hey Sigmund*. https://www.heysigmund.com/category/with-kids-and-teens/anxiety-videos-for-teens/

[Goal-Setting Worksheet](https://foundrybc.ca/wp-content/uploads/2018/12/goalsettingworksheet_v2.pdf), Foundry. https://foundrybc.ca/wp-content/uploads/2018/12/goalsettingworksheet_v2.pdf

[Learning about Anxiety in Youth](https://www.anxietycanada.com/learn-about-anxiety/anxiety-in-youth/), Anxiety Canada. https://www.anxietycanada.com/learn-about-anxiety/anxiety-in-youth/

[Mindshift CBT free app](https://www.anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt/), Anxiety Canada. https://www.anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt/

[SELF Toolkit: Adolescent Version](https://keltymentalhealth.ca/sites/default/files/resources/Adolescent%20Toolkit%20Provincial.pdf), Kelty Mental Health. https://keltymentalhealth.ca/sites/default/files/resources/Adolescent%20Toolkit%20Provincial.pdf

[Smart But Scattered Teens: The Executive Skills Program for Helping Teens Reach Their Potential](https://www.smartbutscatteredkids.com/books/#teens), Richard Guare et al. (平装图书; 请向您当地的图书馆或书店查询)。https://www.smartbutscatteredkids.com/books/#teens

[When Anxiety Is a Problem](http://www.anxietycanada.com/articles/when-anxiety-is-a-problem-2/), Anxiety Canada. http://www.anxietycanada.com/articles/when-anxiety-is-a-problem-2/

鼓励青少年面对恐惧

随着青少年越来越多地意识到事情出错的可能性，青春期可能会成为一段令他们生畏的阶段。从害怕床底下的有怪物，变成了恐惧没有朋友或做得不够好。这段时期常见的恐惧包括：

- 害怕失败（达不到要求，不如同龄人，让别人失望）
- 对未知和变化的恐惧（搬家、找新朋友、成长为大人）
- 害怕尴尬或被拒绝（做“错”事、被排斥、没朋友或被嘲笑）

我们都需要一定程度的恐惧。恐惧可以让我们保持安全，并在我们考虑冒险时让我们感到不安（比如考试作弊或开车）。但过分的恐惧反应和“错误预警”会造成很多不必要的痛苦。

如果恐惧影响了青少年的选择和活动，或者给他们施加了太大的压力，那么这样的恐惧就是无益的，需要加以解决。帮助孩子学会采取一些虽小但勇敢的行动，不仅可以让他们更平静地度过青春期，还可以让他们过上更充实的生活。



这是怎么回事？

- 恐惧是人类固有的特征。[“战斗、逃跑、僵住”反应](#)是我们与生俱来的，这种反应不会消失。适量的恐惧可以帮助我们保持安全。
- 当我们开始想象并关注可能出错的事情时，焦虑就会出现。
- 当恐惧占据上风时，我们大脑中让我们进行逻辑思考的部分就会关闭。这使得与他人交谈或解决问题变得困难。
- 让自己感觉好一点的最简单方法之一就是回避我们害怕的事情。这在短期内会很有效，但从长远来看，随着我们的担忧不断增加，这会使事情变得更加困难。



您可以怎样帮助他们

共情。如果您努力倾听并认真对待孩子的恐惧，他们就会感到不那么孤单。分享您青少年时期的一些恐惧，同时对他们的经历保持好奇。表明您理解他们的感受并不等于同意他们的看法。您可以说，“我理解你为什么会有这样看，我想知道是否可以用另一种方式来看待这件事。”

提醒他们以前的成功经验。谈谈孩子以前也有最初害怕做某事但仍然设法去做的时候。提醒他们不要忘了，大部分或所有他们害怕的预想都没有成真，以及他们应对过这种情况。

让他们把恐惧写在纸上。鼓励孩子写下或画出他们的恐惧,这样,这些恐惧就不会那么令人受不了。将恐惧从孩子的头脑中取出来,写在纸上,这样可以帮助他们更客观地看待情况。您可以问:

- “你最害怕的情况是什么?”
- “你想象会发生什么?接下来会发生什么?”
- “以前在类似情况下发生了什么?”
- “积极的结果会是什么?”

帮助他们战胜无益的想法。有时青少年会对自己和世界得出错误的结论(例如,“我没有被邀请,所以显然没有人喜欢我”)。这些无益的想法会引起恐惧,而这些恐惧是青少年可能不愿意面对的。通过学习如何识别和挑战(或放下)这些无益的想法,青少年可以更好地克服自己的恐惧。需要提醒青少年,他们不必总是相信所有无益的想法——即使是那些感觉很真实的想法。要了解更多信息,请参阅“8-12年级家庭EASE策略”中[帮助青少年应对忧虑和无益的想法](#)(第10页)。

鼓励他们着手应对而不是回避。鼓励孩子通过采取小的行动,找到方法来逐渐直面恐惧。例如,如果孩子害怕接触陌生的同龄人,他们可以先练习自信的肢体语言,并在走过校园时进行眼神交流。然后,他们可以问同学一个问题,或者称赞一位同学。最后,可以向一位同学询问他们周末有什么打算。你们可以一起规划这些行动。要了解更多信息,请参阅Anxiety BC关于[克服恐惧](#)的资源。

做出勇敢行为的榜样。看到您在自己的生活中有意识地面对糟糕情况,这对您的孩子来说是一种强大的力量。和孩子谈谈您之前和之后的感受。

尝试一些让自己镇静下来的技巧。恐惧在我们身体上的表现就是身体不适。鼓励孩子对自己感到恐惧时感到不适的身体部位感到好奇(例如,喉咙发紧或胸口发闷)。一起尝试帮助他们找到不同的方法让自己镇静下来。要了解更多信息,请参阅“8-12年级家庭EASE策略”中的[帮助青少年让身心平静下来](#)(第18页)。

赞扬努力和勇敢的行动(而不是成功)。表扬孩子尝试新事物,例如使用新的镇静策略,更多地了解自己担心的事情,或者不顾恐惧采取新行动。告诉他们,无论结果如何,您都为他们直面恐惧而采取行动的能力感到自豪。

“将他们推到自己的舒适区之外,他们就会意识到无论结果如何,他们能行并且有力量面对任何挑战。”

– 青少年倡权者 Debbie Reber



资源

要查阅更多资源,请转到[第20页](#)或浏览www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources。

帮助青少年应对 忧虑和无益的想法

青少年偶尔会有忧虑或无益的想法,这很常见。学习成绩、与朋友的关系、新冠疫情和未来都可能成为不确定性和恐惧的来源。小事情会在他们的思想中变成大事(例如,“她没给我回短信……她恨我……我真是个失败者……我会永远没朋友。”)

起起伏伏是高中时期的要求和不确定性的一部分。当青少年能够专注于他们控制范围内的事情并学习思考和应对挑战的新方法时,他们就可以逐渐建立自信。



这是怎么回事?

- 焦虑需要确定性来缓解。当事情变得不确定时,焦虑的思想往往会往最坏的方面想。父母下班迟迟还没回家?肯定是出车祸了!学生们走过我旁边的时候在笑?肯定是在笑我!
- 焦虑的思想往往会根据主观想法或猜测而仓促下结论——而不将所有事实考虑在内。
- 自动的、无益的思维模式通常被称为**思维陷阱**。思维陷阱是一种思维方式,在这种思维方式下,我们的思想使我们相信不正确的事情。它之所以被称为陷阱,是因为人们很容易掉入其中,并且需要认识到这一点并付出努力才能摆脱。



您可以怎样帮助他们

选择合适的时间。当青少年非常焦虑时,他们可能很难明白您在说什么。请等他们平静下来,这时他们就更能听进去、也更能理解您的话了。

认同他们的感受。如果孩子的担忧不切实际,或者他们对自己太苛刻,请不要立即打消他们的顾虑。大多数时候,他们只是在思考棘手的情况时需要您的支持;他们不需要您来解决。在安抚他们(并说,“别担心,你会没事的!”)之前,请先停下来。请先认同他们的感受:

- “如果我这样想象的话,也会很担心。”
- “我很想知道你认为会发生什么。和我多聊聊。”
- “我知道这感觉很可怕,而且你不确定事情会怎样发展。你有些担心是可以理解的。”

提醒他们以前的成功经验。有时,青少年太纠结于那些可能会出问题的事情,以至于他们忘了之前顺利发生过的事情。提醒他们以前的成功经验以及他们当时在面对类似挑战时的勇气。

帮助他们检验自己的担忧。在倾听和认同之后，鼓励您的孩子退后一步，看看他们对自己所担心的情况是怎么说的。您可以通过保持好奇并温和地挑战他们的观点来做到这一点。问开放式问题（而不是可以用是或否来回答的问题）可以帮助孩子学习如何思考，而不是思考什么。例如，您可以问：

- “这种情况中是否有一部分可以用不同的方式来解释？”
- “这个问题中有哪一部分并没有现在看起来那么糟糕？”
- “还有其他什么可能是真实的？”

思路就是不要简单地立即阻止那些无益的想法。那样做其实会使无益的想法变得更加强烈。相反，帮助孩子对他们的消极想法提出挑战、用更有益的想法代替无益的想法会给他们一种生活的应对技巧。

帮助他们找到采取行动的途径。担心会给人一种错觉，以为这样可以解决或修复问题，或可以防止事情发生。青少年可能会担心未来很久之后的事情或其实已超出他们控制范围的事情。通过解决问题，帮助孩子专注于采取行动。

想想您的家庭价值观。您是否有时会对自己做出负面评价，或将自己与别人（或您以前的样子）进行对比？在您的家庭中，犯错是允许的吗？事情还不错是什么情形——如果不够好，情形又会怎样？现在也许该关注并谈谈您的家庭是如何应对失败、错误和完美主义的了。

注意好的体验。您可以帮助孩子（和您自己）注意到更多愉快的感受——欢乐、好奇、喜悦或惊叹。当您和孩子在一起时如果有美好的事情发生，或者您被美好的事物所打动或产生愉悦的情绪，请停下来，请注意这个愉悦的体验并尝试延长它。不要急于进行下一件事。在这个体验中多停留一会儿，这样，大脑就会有一点额外的时间来接受这个愉快的体验。

练习感恩。共同开启一个新的日常仪式，分享你们感恩的三件事。这些事情不必是大事；它们可以是一些小事，例如和朋友一起大笑、读完一本好书或和宠物玩耍。

最后的一些想法

- 青少年需要听到，我们并没有期待他们总是做出正确的决定，错误可以帮助我们学习。
- 承认当感觉事情不确定或不明朗时会出现一些担忧。
- 要展示您相信他们可以走出忧虑并找到一种方法来指导自己度过困难的局面。

资源

要查阅更多资源，请转到[第20页](#)或浏览www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources。

帮助青少年克服 对公开演讲的恐惧

在演讲或表演之前，您的孩子是否会担心好几天或好几周，想象所有可能出错的情形？在演讲之前和演讲期间，他们是否有发抖、脸红、出汗、恶心、口干或声音颤抖的经历？

并不只有您的孩子是这样：公开演讲是所有年龄段的人最常见的恐惧之一。那些在公开演讲时显得轻松自信的人，通常只是学会了利用自己的恐惧来提升自己的表现。



这是怎么回事？

- 害怕公开演讲被认为是社交焦虑的一种形式。潜在的恐惧是担心别人的评判。
- 担心在公开演讲时大脑一片空白是常见的恐惧之一。这种“大脑冻结”是由大脑对压力荷尔蒙的反应引起的。
- 其他身体反应，如手或声音颤抖、口干、呼吸急促和心跳加速，会使公开演讲更加痛苦（尤其是当我们专注于这些反应时）。



您可以怎样帮助他们

你紧张是因为你想做得好，而不是因为它会搞砸。即使是最好的演讲者也会感到紧张，但他们会利用紧张来传达他们对这个话题的热情。尝试以更积极的眼光看待自己的紧张——就像分享你所知道的事情时的兴奋（或者只是对完成后如释重负的兴奋！）。

你的同学都和你一样。想一想当你看到一位紧张的同学上台时的情形。你会觉得他不好？还是主要会同情他？别忘了，你的同学可能也感到焦虑。他们可能不会注意你的每一个字，因为他们正在考虑他们自己的演讲。

你的大部分焦虑是看不见的。你可能会觉得你的紧张很明显。其实你的同学可能看不出你有多焦虑，所以你可以假装若无其事，直到完成演讲！你的内心有多紧张只有你自己知道。

随着演讲的进行，你的神经会平静下来。在你开始之前，焦虑往往是最严重的。大多数人发现，一旦演讲开始，他们的焦虑就会开始减少，并且随着演讲的继续，他们会感到更加沉稳和自信。

您可以在[这里](#)为孩子下载这些提示的副本。

告诉一个人。你可以告诉你的老师、学校辅导员、家长或朋友，你对当着众人的面演讲感到紧张。有时谈论自己的紧张可以使这种情绪更容易克服。你可能会听到其他人也有同感，并且可能会得到一些有用的建议！

做好准备。在实际演讲之前要做多次练习。使用循序渐进、具体的步骤，例如对着镜子演讲、录像，然后在一小群人面前演讲，以此帮助你获得自信。召集家人、朋友甚至你的宠物成为你的听众！有关准备的更多创意，请参阅这份 [Presentation Rehearsal Checklist](#)。

想象自己自信的样子。你可以想象自己正在平静而自信地进行演讲。顶尖运动员使用这种策略来提高他们在比赛中的表现。做出很自信的样子通常可以帮助你感觉更自信。你还可以听 [Public Speaking](#) 来得到这方面的帮助。

找一张友好的面孔。当你演讲时，在听众中找一位看起来友好的朋友、同学或成年人。想象一下，你只是在对那个人讲话。

设定切合实际的期望。公开演讲很难掌握。即使是政治家和演员等经验丰富的演讲者也会犯错误。与其想要发表完美的演讲，不如提醒自己错误是会发生的。用一些话来告诫自己，例如“如果我忘了自己该说什么了，我会冷静地浏览我的笔记然后继续”或“小错误会发生并且不会毁掉我的演讲”。

在演讲之前使用放松技巧。在演讲前的几天里，定期花时间让自己镇静和放松会很有帮助。[Calm Breathing](#)和[Tense and Release](#)是两种最有用的放松技巧。如需更多选择，请在YouTube上搜索“calm breathing exercises”（镇静呼吸练习）或下载带有引导放松音频资料的手机应用程序。在演讲过程中，做几次这样镇静呼吸，并提醒自己你与地面的相连很安全，地面在你脚下坚固而稳定。

最后的一些想法

- 鼓励孩子使用这些工具将有助于他们建立公开演讲的信心。成为一名自信的公众演讲者，在许多类型的工作中都是一项宝贵的技能。
- 不要忘记为孩子的努力庆贺，即使只是一小步。要了解更多信息，请参阅“8-12年级家庭EASE策略”中的[鼓励青少年面对恐惧](#)（第8页）。您可以考虑规划一个小型庆祝活动，来表彰他们的勇敢并表明您对此感到自豪。让孩子选择一些感觉像是奖励的东西（例如，点他们最喜欢的饭菜，或计划一项有趣的活动来结束充满压力的一天）。

资源

要查阅更多资源，请转到[第20页](#)或浏览www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources。

帮助青少年减少拖延

我们都会偶尔推迟做事情。如今有这么多其他事情吸引着青少年的注意力，难怪那些比较无聊或更加困难的事情对他们来说更难开始。对于大多数青少年来说，拖延通常不是因为懒惰。相反，拖延对他们来说是一种方法，可用以避免面对在开始做事后必须面对的不愉快情绪，比如焦虑、沮丧、无聊和自我怀疑。



这是怎么回事？

青少年可能会拖延，因为：

- 他们想避免在做事情过程中可能会有不适感
- 他们感到不知所措，不知道从哪里开始
- 他们是在与完美主义作斗争
- 他们有不切实际的期望，并且被“完美地”完成任务所需的精力弄得不知所措

“拖延使容易的事情变得困难，使困难的事情变得更困难。”
— Mason Cooley



您可以怎样帮助他们

开始对话。

- 分享[关于拖延的有趣TED演讲](#)。
- 播放有关克服拖延的播客(例如The Teen Life Coach播客上的[Procrastination with Cristina Roman](#))。
- 分享您目前正在如何尝试不再做事拖延。(您可以向他们征求意见!)
- 将EASE 8-12学生资源[Getting Ahead of Procrastination](#)放在孩子的书桌或厨房台面上。
- 给孩子发这个链接：[Procrastination: Crash Course Study Skills #6](#)，这是一个关于如何克服拖延的视频。

将事情分解成小步骤。帮助孩子将一项任务分解成小步骤来做，可以让他们感觉更容易做成，并减少他们对开始去做的焦虑。例如，项目的最初几步可能是集思广益可能的话题，然后精选两三种可能的话题，并做一些研究。此外，您可以帮助孩子为每个步骤设定截止日期。以步骤和截止日期的形式设定较小的目标，将有助于孩子及早获得成功感。

帮助他们估计时间。如果孩子无法估计完成一项任务需要多少时间，请让他们写下他们认为完成一个步骤需要多长时间。然后让他们计算实际需要多长时间。

建议使用五分钟计划。如果孩子好像无法开始, 请建议他们只花五分钟来做这件事。五分钟结束后, 如果他们愿意, 可以转做其他事情。孩子有可能会有足够的动力继续做这件事。您还可以鼓励孩子使用 [Pomodoro system](#)。有许多免费的番茄钟 (Pomodoro) 网站和手机应用程序可供孩子使用。

预期会有阻碍。孩子可能能够开始一项任务, 但如果途中遇到一些小事或意想不到的事情, 比如课本落在学校, 他们就会放弃。鼓励他们在开始任务之前问自己这些问题, 因为从长远来看这可以节省时间:

- 我有多少时间来完成这个任务?
- 我是否已有完成任务所需的所有材料?
- 哪些可能的障碍会让我更难按时完成任务?
- 一天中的什么时间是最能专注于此类任务的?

列出两份清单。帮助孩子快速列出一份开始或尽快完成任务的原因清单 (例如, “我可以在星期天放松”), 再列出一份若等到最后一分钟才做可能会怎样的清单 (“我会感到恐慌, 睡不好觉”)。鼓励他们将清单放在他们可以看到的地方并经常查看。

改变环境。如果孩子不能在家学习或做作业, 找一个他们可以做作业的地方, 比如咖啡店、图书馆或亲戚家安静的地方。

设置小奖励。完成一项较大的任务后, 可以规划一项有趣的活动或一起娱乐 (如看电影或做饼干)。用较小的奖励来褒奖一路上的较小的进展。鼓励孩子也设立自己的奖励; 即使是一些小东西也能有所帮助, 比如在完成每道难做的数学题之后吃一块QQ糖。

认可与表扬。当孩子朝正确的方向迈出一步时, 即使只是一小步, 也要注意。尽量不要提醒他们做错的事, 或把注意力放在错误上。相反, 要专注于那些做得好的方面。



要查阅更多资源, 请转到[第20页](#)或浏览www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources。

帮助青少年应对考试焦虑

焦虑是否会妨碍您的孩子在考试中发挥出最佳水平?他们是否担心考试不及格?是否有心跳加速或胃部不适等身体症状?是否抱怨自己太焦虑以至于记不得资料上的内容?

一定程度的焦虑可以帮助我们做好准备并从心理上保持警觉,从而可在实际中提升我们的表现。但过多的焦虑会影响我们的记忆力,导致犯错,从而影响我们的表现。



这是怎么回事?

孩子的考试焦虑可能会因以下原因而加剧:

- 感觉(或确实是)毫无准备
- 考试成绩不佳的过往记忆
- 无益的想法和忧虑
- 来自家庭的压力(真实的或想象的)
- 害怕失败
- 学习上有困难



您可以怎样帮助他们

倾听。焦虑最令人难受的事情之一就是可能随之而来的孤立感和沮丧感。为孩子提供他们分享感受和忧虑所需的空间。尽量不要介入来解决问题。相反,大部分要让孩子来说。

共情。通过倾听和认真对待孩子来表达同理心是帮助他们感受到被关注、被倾听的最好方法之一——并且他们也因此更有可能听取您的建议。但请记住:对他们的经历表现出同理心并不等于同意他们的行为或对事情的看法。例如,您可以说:

- “看来你心里有很多不安。”
- “你一下子要处理的事情真挺多的。”
- “我明白你为什么对明天有些担心。它对你很重要。”
- “考试可能很令你胆怯,如果你需要我,我会随时帮助。”

不要淡化他们的担忧。对于成年人来说,我们很容易忘记的事情之一就是在中学时期感觉什么都是大事。我们可能忍不住想要淡化他们的担忧(“这没什么大不了的。它只占成绩的10%而已!”)。但他们可能有理由感到焦虑,而您并没有意识到,例如将自己与同龄人进行比较、让他人失望或害怕被评判或害怕尴尬。

要安慰,但也要保持现实。提醒孩子,考试只是展示他们知道什么(而不是不知道什么)的机会。考试是教师评估学生对该主题理解程度的工具。老师希望学生们考得好!考试无法衡量孩子的所有强项和才能,也不能很好地衡量他们将来做得怎么样或会做什么。毕竟,很多人在工作中都非常成功,但中学成绩并不好。

了解考试焦虑。有很多关于考试焦虑以及如何应对的好资源,包括:

- [Strategies for Dialing Down Test Anxiety](#) (EASE 8-12学生资源,PDF版)
- [Test Anxiety](#) (由HeretoHelp提供的工作簿,也可[下载PDF版](#))
- [Test Anxiety: Crash Course Study Skills #8](#) (视频)

找到应对策略。每个人都有不同的方法可以帮助自己平静下来并集中注意力,因此可能需要尝试几次才能找到最适合您孩子的方法。在考试前花一些时间和孩子一起做不同的镇静练习,这样,如果他们在考试当天感到焦虑,他们就会知道如何让自己平静下来。要尝试一些镇静练习,请参阅“8-12年级家庭EASE策略”中[帮助青少年让身心平静下来](#)(第18页)。

提醒他们态度很重要。有些青少年甚至还没走进教室就觉得自己会不及格。请帮助孩子意识到他们的自我对话(他们在告诉自己什么)。您可以问,“关于这次考试,你会对自己怎么说?”或者“你认为情况会怎样?”列出他们的担忧和无益的自我对话可以帮助他们更客观地看待事物。要了解更多建议,请参阅“8-12年级家庭EASE策略”中[帮助青少年应对忧虑和无益的想法](#)(第10页)。

鼓励孩子按时休息和睡眠。虽然焦虑的学生很难腾出时间睡觉,但休息时间和睡眠对于学习和记忆来说是必不可少的。睡眠不足会影响表现并增加焦虑。为了以最佳状态工作,我们的大脑需要在一天里按时休息。到外面走一小段路,伸展一下身体,听一段有引导的冥想或音乐——甚至在去学校的路上从公共汽车或汽车的窗户向外观看——都会有所帮助。

仅仅因为你认为是这样,并不意味着它就真的是这样——即使感觉好像真的是这样。

帮助平衡他们的日程安排。中学时期,找到平衡可能尤其困难。帮助您的孩子弄清楚他们需要多少时间来学习。然后帮助他们在日程安排中腾出这个时间来,这可能意味着要取消一些活动。在他们的日程安排中多留一些时间可以帮助缓解压力,并减少到最后一刻临时抱佛脚的需要。在纸上制定时间表也可以帮助他们感觉更有控制力。也不要忘记在您的日程中安排休息时间,这样您就可以为孩子树立一个好榜样!

提醒他们可获得的支持。如果孩子可以获得考试支持或辅助(例如可延长时间或在安静的私密空间),请询问他们是否愿意使用这些支持。如果他们愿意,请讨论他们要如何或何时为自己提出这些要求。



资源

要查阅更多资源,请转到[第20页](#)或浏览www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources。

帮助青少年 让身心平静下来

在当今快节奏的数字世界中,让青少年放慢脚步可能并不容易,而告诉他们“放轻松”可能会让焦虑的青少年感觉更糟。但是,您可以通过教给孩子这样做的技巧,将“放轻松”这句话变成对孩子来说非常有用的工具。当孩子学会怎样冷静下来并更清晰地思考时,他们将能够更好地应对压力和生活挑战。

积极放松并不意味着使用分散注意力的方式(例如看电视或浏览社交媒体)来使他们“走神”。而是意味着采取有意识的步骤使身心进入更放松的状态。安排规律的放松时间可以让您全家的生活更轻松一些。



您可以怎样帮助他们

鼓励练习。对孩子来说,试过一次放松练习就说没有用,这是很常见的。与任何新技能一样,放松练习做一段时间,才会开始感觉更自如。鼓励孩子每项练习都尝试做几次。

和他们一起练习。孩子也可能更喜欢与您以外的其他人一起尝试放松练习,例如另一个可信赖的成年人或朋友,这都没关系。

一起发挥创意。尝试不同的放松方式。重要的是,孩子会感到自己被赋予了力量,并且知道他们有许多不同的工具可以使用。

请注意:您自己管理压力的方式会对您的孩子有很大的影响。



适合青少年尝试的放松练习

呼吸练习

虑时,我们会在胸的上部进行短而浅的呼吸,这会让我们感到更加焦虑。研究表明,更慢更深的呼吸是控制压力和让自己平静下来的最快方法之一。教孩子在感到焦虑时慢慢地进行深呼吸。只需几次深呼吸即可提供即时镇静效果,进而有助于减轻压力。要了解更多信息,请参阅EASE 8-12学生资源:[Breathing Exercises to Calm Your Mind and Body](#)。

渐进式肌肉放松

压力和焦虑会导致我们的肩膀、颈部和下巴等部位的肌肉紧张。而这些肌肉越紧张,我们感到的压力也越大:这是一个反馈回路。通过渐进式肌肉放松(PMR)来释放紧张感是一种简单的压力释放方法。渐进式肌肉放松涉及一次对一组肌肉进行拉紧和放松。当孩子做完时,他们所有的肌肉都应该已得到放松。您可以在许多免费视频和手机应用程序以及[Anxiety Canada](#)等网站上,找到有带领的渐进式肌肉放松练习。



正念冥想

学习如何通过基于正念的练习或冥想让自己慢下来，这对我们的身心都有帮助。这些练习旨在帮助清除那些困扰我们内心的想法，并鼓励我们专注于当下。这可以使我们进入更放松的状态。一些免费App(如[Breathr](#))和网页([Guided Mindfulness Meditations](#))都提供许多简短的引导冥想和正念练习，上述两个资源均由凯尔蒂心理健康资源中心(Kelty Mental Health)提供。儿科医生Dzung X. Vo博士还为青少年写了一本名为[The Mindful Teen](#)。

引导性想象法

您是否曾经闭上眼睛，想象自己躺在温暖的沙滩上，或者躺在熟悉的地方，从而感到平静和安全？使用形象法(或视觉想象)可以成为释放身心紧张的有力工具。大多数人更喜欢有声音通过视觉想象来引导他们。有许多免费的音频和视频资源可供使用，包括来自AboutKidsHealth的这些[音频冥想](#)。

瑜伽和轻柔伸展运动

瑜伽和轻柔伸展运动对身心健康有很多好处，例如改善姿势、提高柔韧性以及提升内心平静感。伸展和移动可以触发青少年大脑中让人“感觉良好”的化学物质，使他们感觉更好。也许您可以和孩子一起参加瑜伽课，或者使用一些免费的在线瑜伽或轻柔伸展运动视频，例如[Yoga for Teens](#)。

其他适合青少年(和您)的舒缓工具

- 播放音乐或播客
- 使用柔软的球、忧虑指环和烦躁减压小工具——减轻紧张感并将压力转化为物质性的东西
- 将忧虑写出来或画出来——把它们从头脑中赶出去，更客观地看待事物
- 睡觉时使用重力毯——身体上承受的额外重量可以释放大脑中的“快乐化学物质”(血清素)，有时可以帮助睡眠
- 尽情享受沐浴或淋浴，或在手上擦芳香乳液
- 做任何能给孩子带来快乐或意义的事情(比如烘焙、手工制作或志愿服务)——为社区做贡献对心理健康特别有益



资源

要查阅更多资源，请转到[第20页](#)或浏览www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources。



资源

鼓励青少年面对恐惧 (第8页)

[Fight, Flight, Freeze: Anxiety Explained for Teens](#) (视频):解释了焦虑为什么是一种正常生物反应,这种称为“战斗、逃跑、僵住”的反应可能会被不恰当地触发。www.anxietycanada.com/articles/fight-flight-freeze-anxiety-explained-for-teens/

[帮助青少年让身心平静下来](#) (PDF):为家长和照顾者提供的有关青少年放松策略的信息。www.healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/calm/

[帮助青少年应对忧虑和无益的想法](#) (PDF):家长和照顾者帮助青少年应对忧虑的策略;<https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/unhelpful-thinking/>

[Overcoming My Fears: Exposure](#) (PDF):克服恐惧的策略;http://www.shared-care.ca/files/Anxiety_BC_Exposure.pdf

帮助青少年应对忧虑和无益的想法 (第10页)

[Challenge Negative Thinking](#) (文章):要问的问题和帮助挑战消极想法或消极自我对话的工作表;<https://www.anxietycanada.com/articles/challenge-negative-thinking/>

[How to Overcome Perfectionism](#) (文章):解释高标准和完美主义之间的区别,并提供克服完美主义的步骤;<https://www.anxietycanada.com/articles/how-to-overcome-perfectionism/>

[Problem Solve to Bust Stress](#) (文章):为家长和照顾者提供解决问题的简单步骤;<https://keltymentalhealth.ca/problem-solve>

[Telling Yourself Helpful Things](#) (文章):一种工具,用于学习如何用更有帮助和安慰的想法来代替焦虑想法;<https://www.anxietycanada.com/articles/tool-2-telling-yourself-helpful-things>

[Thinking Traps](#) (文章):解释什么是思维陷阱,并举例说明;<https://www.anxietycanada.com/sites/default/files/ThinkingTraps.pdf>



帮助青少年克服对公开演讲的恐惧 (第12页)

[Calm Breathing](https://www.anxietycanada.com/articles/calm-breathing-audio/) (音频): 有助于放松的多种简短冥想; <https://www.anxietycanada.com/articles/calm-breathing-audio/>

[Coping with Public-Speaking Nerves](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/3-EASE_Student_Public-Speaking.pdf) (PDF): 适用于学生的资源, 帮助他们理解和应对公开演讲的紧张; https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/3-EASE_Student_Public-Speaking.pdf

[鼓励青少年面对恐惧](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/facing-fears/) (PDF): 为家长和照顾者提供的信息, 帮助他们了解青少年的恐惧; 包括帮助青少年面对恐惧的技巧; <https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/facing-fears/>

[Presentation Rehearsal Checklist](https://algonquincollege.libguides.com/studyskills/presentation-skills) (文章): 为学生提供有关如何进行有效的演讲、应对演讲焦虑和顺利进行演讲的信息; <https://algonquincollege.libguides.com/studyskills/presentation-skills>

[Public Speaking](https://www.anxietycanada.com/articles/public-speaking/) (音频): 有关建立公众演讲信心的简短冥想; <https://www.anxietycanada.com/articles/public-speaking/>

[Tense and Release](https://www.anxietycanada.com/articles/tense-and-release/) (音频): 有助于放松的简短冥想; <https://www.anxietycanada.com/articles/tense-and-release/>

鼓励青少年减少拖延 (第14页)

[Getting Ahead of Procrastination](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/5-EASE_Student_Procrastination.pdf) (PDF): 适用于学生的资源, 帮助他们明白自己为什么会拖延; 为他们提供尝试改变的技巧; https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/5-EASE_Student_Procrastination.pdf

[How to Overcome Perfectionism](https://www.anxietycanada.com/articles/how-to-overcome-perfectionism/) (文章): 解释高标准和完美主义之间的区别, 并提供克服完美主义的步骤; <https://www.anxietycanada.com/articles/how-to-overcome-perfectionism/>

[In the Mind of a Master Procrastinator](https://www.ted.com/talks/tim_urban_inside_the_mind_of_a_master_procrastinator#t-1052522) (视频): 对人们的拖延原因做出有趣的解释; https://www.ted.com/talks/tim_urban_inside_the_mind_of_a_master_procrastinator#t-1052522

[Procrastination: Crash Course Study Skills #6](https://www.youtube.com/watch?v=x2y_SLOvOvw) (视频): 帮助青少年对拖延有更深入的了解, 并提供一些克服拖延的实用步骤; https://www.youtube.com/watch?v=x2y_SLOvOvw

[Procrastination with Cristina Roman](https://soundcloud.com/theteenlifecoach/procrastination-with-cristina) (播客): “The Teen Life Coach” 解释了什么是拖延以及如何克服它; <https://soundcloud.com/theteenlifecoach/procrastination-with-cristina>

[This Is How You Can Finally Get Something Done](https://www.psychologytoday.com/us/blog/intrinsic-motivation-and-magical-unicorns/201602/is-how-you-can-finally-get-something-done) (文章): 这篇短文介绍了如何通过番茄钟工作法组织时间来完成任务; <https://www.psychologytoday.com/us/blog/intrinsic-motivation-and-magical-unicorns/201602/is-how-you-can-finally-get-something-done>

帮助青少年应对考试焦虑 (第16页)

[帮助青少年让身心平静下来](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/calm/) (PDF):向家长和照顾者介绍有关使青少年放松的策略; <https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/calm/>

[帮助青少年应对忧虑和无益的想法](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/unhelpful-thinking/) (PDF):家长和照顾者帮助青少年应对忧虑的策略; <https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/unhelpful-thinking/>

[Strategies for Dialing Down Test Anxiety](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/6-EASE_Student_Test-Anxiety.pdf) (PDF):适用于学生的资源,提供减少考试焦虑的技巧; https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/6-EASE_Student_Test-Anxiety.pdf

[Test Anxiety](https://www.heretohelp.bc.ca/workbook/test-anxiety) (文章):适用于学生和家长的资源,旨在帮助他们更好地理解考试焦虑;包括帮助学生应对考试焦虑并最终在课业中取得成功的方法; <https://www.heretohelp.bc.ca/workbook/test-anxiety>; 可从Anxiety Canada的网站上[下载PDF格式的工作表](https://www.anxietycanada.com/sites/default/files/Test_Anxiety_Booklet.pdf); https://www.anxietycanada.com/sites/default/files/Test_Anxiety_Booklet.pdf

[Test Anxiety: Crash Course Study Skills #8](https://youtu.be/t-9cqaR JMP4) (视频):有关应对考试焦虑的有用技巧和策略; <https://youtu.be/t-9cqaR JMP4>

帮助青少年让身心平静下来 (第18页)

[Audio Meditations](https://youtube.com/playlist?list=PLjJtOP3StluUqygVImi9jHrSOJmqZFpWw) (音频):有助于放松的多种简短冥想; <https://youtube.com/playlist?list=PLjJtOP3StluUqygVImi9jHrSOJmqZFpWw>

[Breathing Exercises to Calm Your Mind and Body](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/2-EASE_Student_Breathing.pdf) (PDF):为学生提供的有关放松呼吸练习的资源; https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/2-EASE_Student_Breathing.pdf

[Breathr](https://keltymentalhealth.ca/breathr) (App):免费应用程序,带有引导的正念练习; <https://keltymentalhealth.ca/breathr>

[Guided Mindfulness Meditations](https://keltymentalhealth.ca/collection/guided-mindfulness-meditations-dr-vo) (音频):Dzung Vo博士的录音; <https://keltymentalhealth.ca/collection/guided-mindfulness-meditations-dr-vo>

[How to Do Progressive Muscle Relaxation](https://www.anxietycanada.com/articles/how-to-do-progressive-muscle-relaxation/) (文章):有关渐进式肌肉放松的信息; <https://www.anxietycanada.com/articles/how-to-do-progressive-muscle-relaxation/>

[The Mindful Teen by Dr. Dzung Vo](https://49thshelf.com/Books/T/The-Mindful-Teen) (图书):其中介绍了青少年应对压力的技巧; <https://49thshelf.com/Books/T/The-Mindful-Teen>

[Yoga for Teens](https://www.youtube.com/watch?v=7kgZnJqzNaU) (视频):由Yoga with Adriene提供的青少年瑜伽练习; <https://www.youtube.com/watch?v=7kgZnJqzNaU>