

“家中EASE” 8年級至12年級

成年人很容易忘記，自己青少年時是怎麼樣。青春期充滿變化，包括身體和社交生活等方面的改變，以及學業上的壓力愈來愈大。有種種的憂慮，關乎能否融入、害怕遭到拒絕 — 以及社交媒體，將一切事情都記錄下來讓人人人都可以看見。還有一個影響深遠的未知的將來。這是令人興奮的，但也帶來不確定性，以及緊張和焦慮。

“家中EASE”8年級至12年級資源旨在幫助家長和照顧者，去幫助他們的青春期孩子處理日常的緊張和焦慮。在此您會找到您可如何幫助您的青春期孩子應對日常焦慮的訊息 — 並鞏固您們的關係 — 另外還有一些資源，講及青少年可能顯露出其焦慮的不同方式。

目錄

何謂焦慮?	2
使您的焦慮的青春期孩子和您傾談.....	3
和您的青春期孩子傾談的小貼士.....	4
以家長和青春期孩子為對象的焦慮資源	6
鼓勵您的青春期孩子去勇敢面對恐懼	8
幫助您的青春期孩子應對憂慮和無益的思維	10
支持您的青春期孩子克服公開發言的恐懼	12
幫助您的青春期孩子減少拖延	14
支持您的青春期孩子克服考試焦慮.....	16
幫助您的青春期孩子使心靈和身體平靜下來	18
資源.....	20



何謂焦慮？



作為家長和監護人，我們不想“治好”我們的青春期孩子的焦慮。畢竟，一定程度的焦慮可激發青少年去冒一些合理的風險，並且達到目標（以及準時上學！）。只要是不超出限度以及在適當的時候，一定程度的焦慮是一種正常和正面的反應。

有些更大及更長期的焦慮問題或障礙症，可能在學業和社交兩方面都對青少年有實質的影響。幸好，這些問題或障礙症是可以醫治的，好讓青少年能茁壯成長。想知多點，請參看[When Anxiety Is a Problem](#)。

緊張和焦慮：有什麼分別？

緊張通常是由一些您說得出的事情造成的，例如學校的大型專題研習。完成專題研習或者獲給予更多時間，可消除緊張的來源，讓人鬆一口氣。當對我們的要求是超出我們力能所及時，緊張就會出現。有時候，緊張是有用的，可幫助我們提高警覺，及做好準備迎接挑戰或重要事件。學會如何應對緊張，有助我們培養出復原力。在真實或想像出來的威脅方面的胡思亂想，是對焦慮的最恰當描述。這是壞事可能會發生的一種感覺，而假如真的發生了，我們會無力應付。緊張和焦慮兩者都可能伴隨著不適的生理症狀，例如頭痛、肚痛或肌肉繃緊。



使您的焦慮的青春孩子 和您傾談



以下的對話是不是似曾聽說？

家長：今天在學校發生了什麼事？

青春孩子：沒事

家長：你的簡報做得怎麼樣？

青春孩子：還好

家長：你也許應該及早開始進行那個科學專題研習，那麼星期日就不必熬夜？

青春孩子：我知道了

當青少年應付不了緊張和焦慮，但又似乎不想做點什麼來幫助自己，並且拒絕接受我們的忠告或建議時，這種情況可能令人沮喪。焦慮可以有很多形式，其中一些可能讓家長和照顧者難受。不過我們可以採取一些細小的步驟，來軟化青少年的心理防衛，並且與他建立良好關係。首先，要想想為何您的青春孩子可能不想讓您得知他心中所想。以下是一些可能的原因：

- **他很疲倦。**經過在學校漫長的一天之後，您的青春孩子回到家裏時，會想讓大腦休息一陣子，放鬆一下。如果他覺得有人老是問長問短，他會發脾氣。此外，很多青少年在學年期間極少有充足睡眠。您可在以下網頁找到更多有關青少年和睡眠的訊息：[Getting a Good Night's Sleep](#)。
- **他擔心我們會生氣。**舉例來說，如果您的青春孩子的考試焦慮再次令他受挫折，他可能會感到沮喪和難堪，並且不想被提醒有什麼事情是他本來可能做得好一點的。也許他不想讓您擔心或惱火，或者他只是希望想避免想到或談及此事。
- **傾談似乎不能解決問題。**很多時候情況在幾天之後會好起來，他只想有點時間來獨自思考一下。

來自FamilySmart的兩項資源可幫助家長和監護人更清楚了解他們的青春孩子：

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



和您的青春孩子傾談的小貼士



以下是一些和您的青春孩子傾談 — 以及使您的青春孩子和您傾談的小貼士：

選擇合適的時間。

弄清楚您的青春孩子在白天或晚上什麼時候最願意傾談。有些青少年早上心情最差，但放學後或臨睡前就可能較為健談。

開始時要中立。

如果您的青春孩子看來心煩意亂但卻默不作聲，可嘗試和他談談一個較為中性的話題，一些對他重要的事情（例如家中的寵物，或周末度假計劃），而不要問怎麼了或他覺得怎樣。

確認 — 不要解決。

我們會很想提出忠告，尤其當問題是常見的。不過，青少年很多時不想別人搞定他的問題（至少不是立即）；他想覺得有人聆聽和理解他，並且想有機會冷靜下來。嘗試說一些這樣的話：“哎呀，那聽起來糟糕得很”，“我明白為何那是令人惱火的”或者“你今天諸事不順啊”。他之後可能會開始思考一下如何獨力解決問題。

說一個關於您自己青少年時的故事。

故事是我們的學習之道。故事讓我們從別人的錯誤中學習，並且當我們處於類似的境況時，可以做得更好。分享您青少年時的艱辛，可顯出您也是凡人，也曾犯錯 — 但您安然渡過了。您的青春孩子也可更清楚了解您。

聆聽。

經常聆聽您的青春孩子而不加評斷，將會使他在準備好傾談時，感到更樂意與人溝通。有時候，提出開放式問題（而非可以用“是”或“不是”來作答的），例如：“似乎有些事情正使你焦慮不安。我可怎樣幫忙？”，這樣可能有幫助。容許青少年訴苦，並不同於同意他們的行為或完全接受他們對事物的看法。相反，您是確認他們的感受，好讓他們能將這些感受放下，減少心理負擔，開始下一天。

聚焦於他的優點而不是他的焦慮。

有時候，感覺好像您們兩人都是在原地兜兜轉轉，繼續處理來來去去都是那些問題。看看您能否將對話改為也聚焦於您的青春孩子的優點上，以及您有信心他有能力處理好事情。您可以說例如以下的話：

- “我知道這是不容易，但我也知道你處理得來。”
- “這讓我想起你表現勇敢的其他時候。我知道在此事上你也會拿出勇氣來。”
- “我相信你做得到。”

開車去兜兜風。

汽車可能是個鼓勵您的青春孩子打開心扉的合適地方。汽車是個私密的地方，您們可以坐在一起而沒有眼神接觸，而眼神接觸可能令青少年感到不自在。在大自然裏或另一個私密的地方散步也可能有用。這舉動可傳達訊息，顯示出他是重要的，以及您想與他一起共度時光。

念書給您的青春孩子聽(真的!)。

沒有理由念書給孩子聽這種做法在小學就要結束。青春孩子未必想聽同樣的睡前故事，但一起逐少逐少地念一本長篇小說，或者分享一篇有趣的雜誌文章或一個充滿趣味的自助智力競賽，可以是個好方法，讓您的青春孩子可放鬆一下，於是就會有更多關於他的日常生活的談話、問題或故事。

找其他方法進行溝通。

您的青春孩子用書面方式進行溝通會更方便一點，在家長和青春孩子共用的日誌上，輪流寫一些難處理的話題。如覺得沒有作用，那就與他一起進行他認為有趣的活動 — 即使您不“明白”箇中奧妙 — 例如抖音舞蹈。又或者用短訊將帶鼓勵性的引語或有趣的照片發給您的青春孩子，從而與他建立良好關係。

親自示範健康的應對技巧。

偶爾，當您在您的青春孩子面前感到緊張時，慢慢深呼吸幾次及轉動肩膀。大聲說服自己別去想像最糟糕的結果。或者去正念散步，冷靜下來。您的青春孩子正在旁觀(即使他假裝不是)。我們不一定知道怎樣減輕我們的青春孩子的焦慮。即使我們不明白他們的苦惱從何而來，但我們仍可向他們顯示出，我們沒有驚慌，而且我們相信他們有能力處理好事情，從而使他們放心。

應付一個焦慮的青少年總是不容易的。要照顧好自己。找其他家長談談可以有幫助，尤其是如果他們的青春孩子曾焦慮不安。



以家長和青春孩子為對象的 焦慮資源



以家長和監護人為對象

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

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

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

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

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

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

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

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

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



以青少年為對象

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

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

[Anxiety Relief for Teens: Essential CBT Skills and Mindfulness Practices to Overcome Anxiety and Stress, Regine Galanti \(平裝書;請到您當地的圖書館或書店查詢\)。](https://www.penguinrandomhouse.ca/books/646834/anxiety-relief-for-teens-by-regine-galanti-phd/9780593196649) <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 (學生資源)。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 (平裝書;請到您當地的圖書館或書店查詢)。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. (平裝書;請到您當地的圖書館或書店查詢)。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/

鼓勵您的青春孩子去面對恐懼

青少年歲月可能令人畏縮，因為青少年對於可能會出什麼差錯的意識愈來愈高漲。恐懼想法會從床底下有怪物，變成為永遠孤單或做得不夠好。在此歲月期間常見的恐懼包括：

- 害怕失敗（達不到期望、表現比朋輩遜色、使其他人失望）
- 害怕未知事物和改變（搬遷、找新朋友群體、步入成年）
- 害怕尷尬或遭到拒絕（做‘不合適的’事情、被排斥在外、孤單，或受到嘲笑）

我們全都需要有一定程度的恐懼。當我們想冒險時（例如考試作弊或開快車），它確保我們安全及使們感到不自在。不過誇張的恐懼反應和“虛驚”，可能造成很多的不必要痛苦。

如果恐懼感正影響青少年的選擇和活動，或者正讓他們受到太大壓力，那恐懼感便是無益的，必須處理。幫助您的青春孩子學習採取小小而勇敢的步驟，將可使他準備好迎接不單更平靜的青少年歲月，還有更充實的人生。



發生什麼事？

- 恐懼是一種內在的人類特徵。我們與生俱來就有 [fight, flight, freeze response](#)（戰鬥、逃跑、僵住反應），這種反應是永不消失的。只要是不超出限度，恐懼有助確保我們安全。
- 當我們開始想像及聚焦於可能會出什麼差錯時，焦慮就會出現。
- 當恐懼感生根，我們大腦負責邏輯思考的部分就會停止運作，使到我們難以和別人談話或解決問題。
- 我們想要讓自己感覺好一點，其中一種最容易的方法就是避開我們害怕的事物。短期來說這是有用的，但長期來說，隨著我們愈來愈擔憂，這會使事情變得更難。



您可怎樣幫忙

顯出有同理心。當您努力去聆聽及認真看待您的青春孩子的恐懼，他會感到沒那麼孤單。分享您自己青少年歲月時的一些恐懼，同時對他的經歷保持好奇。表明您理解他的感受，不等同於同意他們。您可以說：“我明白你為何有這樣的看法，我不知是否還有其他看法。”

提醒他以前的成就。談及您的青春孩子最初是害怕做某件事，但最後仍然做得到的其他時候。幫助他記起他害怕的預測如何大部分或全部沒有成真，以及他將情況處理好了。

要他用紙記下來。鼓勵您的青春孩子將他的恐懼寫下來或畫出來，那麼這些恐懼就會變得沒有麼難以抵擋。將恐懼從腦海中驅除，並宣之於筆墨，可幫助青少年更客觀地去看相關情況。您可以問：

- “你最害怕什麼情況？”
- “你想像可能會發生什麼事？之後又會發生什麼事？”
- “以前在類似情況下曾發生什麼事？”
- “正面的結果可能是什麼？”

幫助他戰勝無益的想法。有時候，青少年得出有關自己和這個世界的錯誤結論（例如：“我沒有獲邀請，所以顯然無人喜歡我”）。恐懼可能起因於這些無益的想法，而青少年或會不願意面對這些恐懼。通過學習如何識別出並挑戰（或放下）這些無益的想法，青少年對自己的恐懼可以有較大的控制。我們必須提醒青少年，對於自己的無益想法，不一定要全部都相信 — 即使那些讓人覺得是真確的。想知多點，請參看“家中EASE”8年級至12年級資源[Helping Your Teen Cope with Worries and Unhelpful Thinking \(幫助您的青春孩子應對憂慮和無益的思維\)](#) (第10頁)。

鼓勵他正面迎對而不是避開。鼓勵您的青春孩子找出辦法，以“循序漸進”的方式，逐步去面對他的恐懼。舉例來說，如果您的青春孩子害怕接近新結識的同儕，他可首先練習在學校內走動時，表現出有自信的身體語言及作眼神接觸。然後他可以問同學一條問題，或者稱讚同學。最後，他可以問同學周末有什麼安排。一起籌劃這些步驟。想知多點，請參看Anxiety BC有關[overcoming fears \(克服恐懼\)](#)的資源。

示範勇敢的行為。看見您在您自己的生活中故意去面對可怕的情況，對您的青春孩子可能是有震撼力的。和您的青春孩子談談您在事前和事後有什麼感覺。

嘗試運用一些鎮靜技巧。恐懼會以不適的生理症狀在我們的身體呈現出來。鼓勵您的青春孩子對自己身體何處（例如咽喉或胸口繃緊）感到恐懼有好奇心。一起試驗一下，以幫助他找出不同方法使自己平靜下來。想知多點，請參看“家中EASE”8年級至12年級資源[Helping Your Teen Calm Their Mind and Body \(幫助您的青春孩子使心靈和身體平靜下來\)](#) (第18頁)。

讚揚努力和勇敢的步驟(而不是成就)。承認您的青春孩子有作新嘗試 — 使用新的鎮靜策略，了解更多有關他擔憂的事情，或者他雖然有恐懼但仍採取新的步驟。告訴他，對於他儘管面對恐懼，但不論結果如何都能夠有所行動，您是感到自豪的。

“將他們推出他們的舒適圈外，[然後]他們就會明白到，無論結果如何，他們都安然渡過了，並且有力量去面對任何挑戰。”

– 青少年倡權工作者 Debbie Reber



資源

想取得更多資源，請去[第20頁](#)，或瀏覽www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources。

幫助您的青春孩子 應對憂慮和無益的思維

青少年偶爾會有憂慮或無益的想法，這是很常見的。成績、友誼、新冠疫情及前途都可能是不確定性和恐懼的源頭。在青少年的心中，小事可能變得很大（例如：“她沒有給我回短訊... 她恨我... 我真是個失敗者... 我永遠都會是孤單一人”）。

中學階段的要求和不確定性，必然包含了起伏波折。當青少年可以聚焦於他們能夠控制的事情，並學會新方法去思考和回應挑戰，他們就能夠逐漸建立信心。



發生什麼事？

- 焦慮和不確定性是密不可分的。當事情給人不確定的感覺時，焦慮的心會傾向於往最壞處想。家長下班遲回家？當然是撞車啦！學生走過時笑聲連連？肯定是取笑我啦！
- 焦慮的人往往會基於意見或猜測而妄下結論 — 沒有考慮全部事實。
- 自動、無益的思維模式很多時被稱為 **thinking traps (思維陷阱)**。思維陷阱是大腦說服我們相信某件不是真確的事情的方法。它們之所以被稱為陷阱，原因是它們是很容易墮入的，要從中脫身，必須有意識和努力才可以。



您可怎樣幫忙

選擇合適的時間。當青少年極其焦慮時，他們可能很難明白您說什麼。要等待到他們冷靜下來了，以及他們更有能力明白您的說話。

確認他的感受。如果您的青春孩子的憂慮是不現實的，或者他是對自己太苛刻，不要立即就對他們的顧慮不予理會。很多時候，他只是在認真考慮難應付的情況期間，需要您的支持；他不需要您做解決的工作。在使他安心之前（例如說：“不要擔心，你會沒事的！”），設法暫停一下。您反而要確認他的感受：

- “我要是試想一下，也會非常擾心。”
- “我很好奇你以為會發生什麼事。跟我多說一點。”
- “我知道這是有駭人的感覺，你不肯定情況會如何發展。你有些憂慮是合情合理的。”

提醒他以前的成就。有時候，青少年會將全副心思放在可能會出什麼差錯上，以致忘記過往有好結果的事情。提醒他們以前的成就以及過去在面對類似挑戰時所展現的勇氣。

幫他測試他的憂慮。在聆聽及確認之後，鼓勵您的青春孩子退一步，看看關於令他擔心的那個情況，他在告訴自己什麼。您可以通過表現得好奇及和藹地質疑他的觀點，來達到這個目的。提出開放式問題（而非可以用“是”或“不是”來作答的），會有助您的青春孩子學習如何思考，而非思考什麼。

舉例來說，您可以問：

- “這個情況是否有其中一部分可以用不同方式解釋？”
- “這個問題的什麼部分現時看起來不是那麼糟？”
- “還有什麼可能會是真確的？”

這並不是單純要去立即停止那些無益的想法 — 這實際上可能使這些想法變得更強烈。相反，幫助您的青春孩子 [challenge their negative thinking \(質疑自己的負面思維\)](#) 及 [replace unhelpful thoughts with more helpful ones \(以更有幫助的想法取代無益的想法\)](#)，將會讓他獲得終身受用的應對技巧。

幫他找到方法去採取行動。憂慮可能給人一種解決或搞定問題，或者防止問題發生的錯覺。青少年可能擔心一些在遙遠的將來的事情，或者擔心一些他們實際上不能控制的事情。幫助您的青春孩子聚焦於運用 [problem solving \(解難能力\)](#) 來採取行動。

考慮一下您的家庭價值觀。您是不是有時會作出有關自己的負面評論，或者將自己與別人比較(或您以前是怎麼樣)?在您家中，犯錯是否可以安然無事?事情何時是做得夠好 — 如果不是的話又會怎麼樣?現在可能是時候注意到並談談您一家人是如何應付失敗、錯誤及 [perfectionism \(完美主義\)](#)。

注意到好的事情。您可以幫助您的青春孩子(以及您自己)意識到更多令人愉快的感受 — 喜悅、好奇、歡欣或驚嘆。當您與您的青春孩子在一起而有好的事情發生，或者您深受一些美妙的事情打動，又或者您感到有一種令人愉快的情緒，停一停，注意到這種令人愉快的經歷，並且設法延長它。不要匆匆接著做下一件事，沉醉於這經歷中長久一點，好讓您的腦海有少許額外時間來吸納這令人愉快的經歷。

心懷感恩。一起開始一套新的日常規矩，那就是分享您們感恩的三件事。這些事情不必是很重大的；它們可能是簡單如和朋友一起開懷大笑、看完一本很棒的書或與寵物玩耍。

一些最終想法

- 青少年須要聽到，我們不會期望他們總是作出好的決定，以及錯誤有助他們學習。
- 承認當事情給人不確定或不清楚的感覺時，會有些憂慮出現。
- 顯示出您有信心，他們能夠解決他們的憂慮，並且找到方法去指導自己渡過困難的處境。

資源

想取得更多資源，請去 [第20頁](#)，或瀏覽 www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources。

支持您的青春孩子 克服公開發言的恐懼

您的青春孩子在簡報或表演前幾天或幾星期會否擔憂, 想像一切可能出錯的事情? 在簡報之前或期間, 他會否呈現發抖、臉紅、冒汗、噁心、口乾或聲音顫抖?

不僅您的青春孩子有這種情況: 公開發言是最常見的恐懼之一, 不分年齡。公開發言時看來是輕鬆和滿懷自信的人, 很多時是剛學會使用他們的恐懼來改善表現。



發生什麼事?

- 懼怕公開發言被認為是一種社交焦慮。內在的恐懼是擔心受到別人評斷。
- 常見的恐懼是公開發言時腦海一片空白。這種“腦子短路”是由大腦對壓力荷爾蒙的反應造成的。
- 其他生理反應, 例如雙手或聲音發抖、口乾、呼吸困難及心跳急速, 可能使公開發言更令人苦惱(尤其是當我們將注意力集中於這些反應時)。



您可怎樣幫忙

你緊張, 因為你想表現得好, 而不是因為情況將會很糟。即使最出色的發言者也會緊張, 但他們會用自己的緊張來分享對這個题目的熱忱。設法從更正面的角度來想想您的緊張 — 作為分享你的知識的興奮 (或者只是對於大功告成有如釋重負之感的興奮!)。

你的同學全力支持你。想想你看見有個緊張的同學在場的時候。你是小看他還是通常同情他? 不要忘記, 你的同學也很可能感到焦慮。他們很可能沒有注意你說的每句話, 因為他們正在想著自己的簡報。

你的焦慮大部分是看不見的。你可能會覺得自己的緊張是顯而易見的。你的同學很可能看不出你有多焦慮, 因此要裝作鎮定直到成功! 你是唯一一個知道自己內心有多焦慮的人。

你的緊張會隨著簡報的推進而平靜下來。焦慮往往是在你開始之前最嚴重。大部分人發覺, 他們一旦開始了, 焦慮就會開始減低, 而隨著他們繼續下去, 他們會覺得更穩步向前和更有自信。

您可以[在此](#)下載一份這些小貼示給您的青春孩子。

告訴別人。讓你的老師、學校輔導員、家長或朋友知道，你在其他人面前發言會感到緊張。有時候，談談你的緊張感，可能使這些感覺更容易克服。你很可能聽聞別人也曾有同樣的感覺，你或會得到一些忠告！

做好準備。在真正簡報之前多次練習發言。採取漸進、具體的步驟，例如在鏡子前面發言，進行攝錄，然後在一小群人面前發言，以幫助你取得自信。找家人、朋友或甚至你的寵物充當聽眾！想知道更多做準備的主意，請參看 [Presentation Rehearsal Checklist](#)。

使自信形象化。讓別人能看見你懷著自信鎮定地發表簡報。精英運動員會使用這種策略來提高在競賽裏的表現。裝作有自信，很多時可幫助你覺得更有自信。請收聽 [Public Speaking](#) 來幫助達成這方面的目標。

找個友善的面孔。當你進行簡報時，在聽眾當中找個朋友、同學或看來友善的成年人。想像你只是對那個人發言。

定下切合實際的期望。公開發言是很難精通的。即使經驗豐富的發言者，例如政客和演員，都會犯錯。要提醒自己犯錯是難免的，而不要試圖作出十全十美的發言。用這些說法來說服自己：“如果我忘記說到哪裏，我會鎮定地快速翻閱一下我的筆記，然後繼續”，或“小錯是無可避免的，但不會毀掉我的簡報”。

事前運用放鬆技巧。在進行簡報之前的幾天，經常花時間冷靜下來和放鬆一下，是會有幫助的。最有用的放鬆技巧其中兩種是 [Calm Breathing](#) 和 [Tense and Release](#)。想知道更多選擇，請上 YouTube 搜尋“calm breathing exercises”（平靜呼吸練習），或下載附有引導放鬆聲道的電話應用程式。在簡報期間，做幾次這些平靜自己的呼吸，並提醒自己，你腳下是結實、固定的地面。



一些最終想法

- 鼓勵您的青春孩子使用這些方法來幫助他建立公開發言的信心。能夠有信心地公開發言，在很多類型工作裏都是一種寶貴的技能。
- 不要忘記讚揚您的青春孩子的努力，即使是小小的一步。想知多點，請參看“家中EASE”8年級至12年級資源 [Encouraging Your Teen to Face Fears \(鼓勵您的青春孩子去勇敢面對恐懼\)](#) (第8頁)。考慮安排一個小型慶祝會，以表彰他的勇敢並顯示出您很自豪。讓您的青春孩子選擇一些感覺好像獎賞的東西（例如點他最喜歡的飯菜，或者安排一個有趣的活動來結束緊張的一天）。



資源

想取得更多資源，請去 [第20頁](#)，或瀏覽 www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources。



幫助您的青春孩子減少拖延

偶爾我們全都將任務推遲。如今有這麼多其他事情吸引著青少年的注意力，難怪會有更多無聊或艱難的任務，是他們可能更難開始去做的。對大多數青少年來說，將事情推遲通常都不關乎懶惰。相反，拖延是一種方法，去避開那些開始那件任務就要面對的令人不快的情緒，例如焦慮、沮喪、無聊及自我懷疑。



發生什麼事？

青少年可能會拖延，原因是：

- 他們想避開那些做那件任務時可能會有的不自在感覺
- 他們感到受不了，不知道從何著手
- 他們極力追求 [perfectionism \(完美主義\)](#)
- 他們有不切實際的期望，而“十全十美地”做某件事所需要的精力使他們受不了

“拖延使容易的事情變困難，使困難的事情變得更困難。”
– Mason Cooley



您可怎樣幫忙

展開對話。

- 分享這段 [funny TEDtalk on procrastination \(有關拖延的有趣TEDtalk視頻\)](#)。
- 播放一段有關戰勝拖延的播客 (例如在The Teen Life Coach播客上的 [Procrastination with Cristina Roman](#))。
- 分享您現時如何設法停止拖延任務。(您可以向他請教!)
- 將這份“家中EASE”8年級至12年級學生資源 [Getting Ahead of Procrastination](#) 留在您的青春孩子的書桌上或廚房櫃台上。
- 發一條接到 [Procrastination: Crash Course Study Skills #6](#) 的連結給您的青春孩子，這是一段關於克服拖延的方法的視頻。

將任務分成細小的步驟。幫助您的青春孩子將任務分成細小的步驟，可以使任務感覺起來更易辦得到，以及減少他對於展開工作的焦慮。舉例來說，展開一個項目的最初幾步或會是就可能的題目集思廣益，然後縮減至兩至三個可能性，並做一些資料蒐集。此外，您可以幫助您的青春孩子為每個步驟設定最後限期。以步驟和最後限期的形式來定下較小的目標，將有助您的青春孩子在開始後不久就感到有點成功。

幫助他估計時間。如果您的青春孩子在估計需要多少時間來完成一件任務方面有困難，要他寫下他認為需要多少時間來完成一個步驟。然後要他測定實際上需要多少時間。

建議使用五分鐘計劃。如果您的青春期孩子似乎無法開始行動，那就建議他只工作五分鐘。在這五分鐘結束時，他如想的話，可以改為做其他事情。您的青春期孩子將可能有足夠的推動力繼續下去。您也可以鼓勵您的青春期孩子使用 [Pomodoro system](#)。有很多免費的番茄鐘 (Pomodoro) 網站和電話應用程式可供您的青春期孩子使用。

預期會有路障。您的青春期孩子或許能夠開始一件任務，但如果有些小事或意料之外的情況造成阻礙，例如忘記將教科書從學校帶回家，他就會放棄。鼓勵他在開始任務之前，先問自己這些問題，因為長遠來說這可以節省時間：

- 我有多少時間去完成這件任務？
- 我有完成任務所需要的一切材料嗎？
- 有什麼可能出現的路障會使我較難準時完成任務？
- 在一天裏的什麼時候我最能集中精神於這類任務上？

制定兩份清單。幫助您的青春期孩子制定一份快速清單，列出早點開始或完成任務的理由（例如：“星期日我將能夠輕鬆一下”），以及另一份清單，列出如果他等待至最後一刻情況可能會怎麼樣（“我會感到心慌意亂，睡得不好”）。鼓勵他將清單放在他能看見的地方，並且經常查閱。

改變環境。如果您的青春期孩子無法在家中學習或工作，找一個他能夠工作的地方，例如咖啡店、圖書館或親戚家中清靜的地方。

設定一些小獎賞。完成一件較大的任務後，安排一起進行有趣的活動或樂事（例如看電影或製造曲奇餅）。在過程中以較小的獎賞來獎勵較小的步驟。鼓勵您的青春期孩子也設定自己的獎賞；即使是細微的獎賞也可以有幫助，例如每做完一條棘手的數學題之後獎一粒啫喱豆。

確認和稱讚。當您的青春期孩子朝正確的方向踏出一步，即使那是小小的一步，您都要注意到。設法不要提醒他們有錯誤，或聚焦於錯誤上。相反，要聚焦於發展得好的事情。



想取得更多資源，請去 [第20頁](#)，或瀏覽 www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources。

支持您的青春孩子克服考試焦慮

焦慮是否阻礙您的青春孩子在考試中能做到最好？他是否擔心考試不及格？呈現心跳急速或反胃等生理症狀？抱怨感到太過焦慮，以致無法記住資料？

一定程度的焦慮可幫助我們做好準備，及使我們在精神上保持警覺，實際上提高我們的表現。不過太強烈的焦慮可能影響我們的記憶力，並導致我們犯錯，使表現失色。



發生什麼事？

您的青春孩子的考試焦慮可能會受以下因素刺激：

- 覺得(或是)沒有準備
- 以前考試成績差劣的回憶
- 無益的想法和憂慮
- 來自家人的壓力(真實的或想像的)
- 害怕失敗
- 學習困難



您可怎樣幫忙

聆聽。感到焦慮最令人難受的其中一種情況，是隨之而來的孤獨感和挫折感。給您的青春孩子所需的空間，去分享他的感受和憂慮。盡量不要插嘴及不去搞定問題。相反，要讓您的青春孩子多說話。

顯出同理心。通過聆聽和認真看待您的青春孩子來表達出同理心，是幫助他感到有人看見和聆聽他，以及他更有可能聽取建議的最佳方法之一。不過請記住，同情他的經歷並不同於同意他的行為或他對事物的看法。舉例來說，您可以說：

- “你看來有很多心事。”
- “同一時間有很多事情要兼顧。”
- “我明白你為何有點擔心明天，因為對你是重要的。”
- “考試可以是很可怕的。如果你需要我，我樂意幫忙。”

不要淡化他的憂慮。成年人最難記得的其中一件事，就是在中學階段事事都有何等重要的那種感覺。我們可能會很想淡化他的憂慮（“那沒有什麼大不了，只是佔你的成績的百分之十而已！”）。不過他可能會有一些您沒有意識到的覺得焦慮的原因，例如將自己與同儕比較、使其他人失望，或者害怕評斷或尷尬。

加以安慰但要實事求是。提醒您的青春期孩子，考試只不過是一個機會，去顯示出他了解什麼（而非他不了解什麼）。這是老師評核學生對課題的理解的一件工具，而老師是希望學生有好表現！您的青春期孩子擁有許多優點和天賦，一次考試不能全部都估量得出，而且也不是一個估量將來他會怎樣或做什麼的好方法。畢竟，很多在中學階段沒有取得好成績的人，在工作方面卻非常成功。

認識考試焦慮。有很多關於考試焦慮和如何應付的優質資源，包括：

- [Strategies for Dialing Down Test Anxiety](#) (“EASE” 8年級至12年級學生資源PDF)
- [Test Anxiety](#) (HeretoHelp提供的練習冊，也備有[可下載的PDF](#))
- [Test Anxiety: Crash Course Study Skills #8](#) (視頻)

找出應對策略。每個人都有不同方法可幫助自己冷靜下來和集中精神，因此您的青春期孩子可能需要作幾次嘗試，去找出對他有最大作用的策略。在考試日之前，花點時間與您的青春期孩子一起練習各種鎮靜練習，那麼他在考試日若感到焦慮，就會知道如何使自己鎮靜。想知道一些鎮靜練習去作嘗試，請參看“家中EASE” 8年級至12年級資源 [Helping Your Teen Calm Their Mind and Body](#) (幫助您的青春期孩子使心靈和身體平靜下來) (第18頁)。

提醒他態度是重要的。有些青少年甚至在步入課室之前就覺得自己將會失敗。幫助您的青春期孩子認識到內心對話（他對自己說的話）。您可以問：“有關今次考試你對自己說了些什麼？”或“你認為會發生什麼事？”列出他的憂慮和無益的內心對話，可幫助他更客觀地看事物。想知道更多主意，請參看“家中EASE” 8年級至12年級資源 [Helping Your Teen Cope with Worries and Unhelpful Thinking](#) (幫助您的青春期孩子應對憂慮和無益的思維) (第10頁)。

您以為是的事情，並不代表它就是真確的 — 即使它在感覺上是真確的。

鼓勵有規律的休息時間和睡眠。雖然焦慮的學生很難找時間睡眠，但休息時間和睡眠對學習和記憶是必不可少的。沒有充足的睡眠，可能影響表現和增加焦慮。要發揮到最好，我們的大腦全天都需要有定時的休息。外出短程散步，伸展四肢，聽導引冥想或音樂 — 即使在上學途中望出巴士或汽車窗外 — 也可以有幫助。

幫助平衡他的日程。在中學想找到平衡可能尤其困難。幫助您的青春期孩子弄清楚，他需要多少時間溫習。然後幫助他在日程中找出可用作那段時間的空檔，而這可能會意味著要取消一些活動。在日程中找些額外時間，可有助緩解緊張並減少在最後一刻死記硬背的需要。在紙上將日程規劃出來，也可有助他覺得有更大掌控感。此外，切勿忘記也要在您的日程中找休息時間，好讓您能夠為您的青春期孩子樹立一個好榜樣！

提醒他有支援。如果您的青春期孩子有考試方面的支援和配合可用(例如有額外時間或身處清靜不受侵擾的空間)，問他會否使用這些支援。如會的話，討論一下他將會如何及何時為自己爭取有利條利。



資源

想取得更多資源，請去[第20頁](#)，或瀏覽www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources。

幫助您的青春孩子使 心靈和身體平靜下來

在現今節奏急速的數碼世界裏，要青少年慢下來，可能是一種挑戰，而被告知“放鬆就好了”，可能令焦慮的青少年覺得更糟。不過，您可以教導您的青春孩子這樣做的技能，從而將“放鬆就好了”這幾個字轉化為一件他可使用的強有力工具。當青少年學會冷靜下來和更清晰地思考的方法時，他就更有能力處理好自己的緊張和人生挑戰。

積極地放鬆，並不表示就要使用分散注意力的方法，例如看電視或瀏覽社交媒體來“發呆恍神”。它意味著採取故意的步驟，去將身心帶入一個更輕鬆的狀態。定時放鬆，可有助使到您全家的生活更輕鬆一點。



您可怎樣幫忙

鼓勵練習。青少年試過放鬆練習一次之後就報稱練習沒有幫助，這是很常見的。與任何新技能一樣，放鬆練習需要付諸實行，之後才會開始有更自然的感覺。鼓勵您的青春孩子每種練習都試幾次。

與他一起練習。您的青春孩子也可能會更喜歡與除您之外的任何人一起嘗試放鬆練習，例如另一名值得信任的成年人或朋友，而這是可以的。

一起發揮創意。嘗試各種方法去放鬆。重要的是您的青春孩子感到自己具備了能力，並知道他有很多不同的工具可取用。

請記住：您自己處理緊張的方法，對您的青春孩有很大影響。



您的青春孩子可嘗試的放鬆練習

呼吸練習

當我們焦慮時，我們會用上胸做急促而淺的呼吸，這可能令我們感到更焦慮。研究顯示，更緩慢和更深的呼吸，是應對緊張和使自己平靜的最快速方法之一。教導您的青春孩子，在感到焦慮時要做緩慢的深呼吸。只是幾次深呼吸就能夠提供即時的鎮靜作用，可有助減低緊張。想知多點，請參看“EASE”8年級至12年級學生資源 [Breathing Exercises to Calm Your Mind and Body](#)。

漸進式肌肉鬆弛法

張和焦慮可能造成肩膀、頸及下巴等部位的肌肉繃緊。而且這是個反饋循環：這些肌肉愈繃得緊，我們就愈覺得焦慮不安。通過漸進式肌肉鬆弛法 (PMR) 來釋放緊張感，可能是一種釋放緊張感的簡單方法。PMR牽涉到每次收緊和放鬆一組肌肉。到了您的青春孩子做完練習之後，他的肌肉全部都應該是鬆弛的。您可以在很多免費視頻及電話應用程式上，以及在 [Anxiety Canada](#) 等網站上，找到導引PMR練習。

正念冥想

學習如何通過正念為本的練習或冥想來慢下來，可以在身心兩方面都對我們有幫助。這些練習旨在幫助清除我們心中的雜念，並鼓勵我們專注於當下。這可將我們帶入一個更輕鬆的狀態。很多簡短的導引冥想和正念練習可以在[Breathr](#)等免費應用程式以及Dr. Vo的網頁[Guided Mindfulness Meditations](#)上找到，這兩者都是由Kelty Mental Health提供的。兒科醫生Dr. Dzung X. Vo也撰寫了一本給青少年的書，名為[The Mindful Teen](#)。

意象導引

您有沒有試過閉上雙眼並想像自己躺在暖和的沙灘上，或者在一處您感到平靜和安全的熟悉地方？使用意象（或視覺化）可以是一種很有力的方法，去釋放身心的緊張感。大多數人更喜歡有聲音引領他們進行視覺化。有很多免費的音頻和視頻資源可用，包括這些由AboutKidsHealth提供的[audio meditations](#)（音頻冥想）。

瑜伽及溫和伸展

瑜伽及溫和伸展運動可為生理和精神健康帶來很多好處，例如身體姿勢改善、更大柔韌性及內心平靜感。伸展和走動可促使您的青春期孩子的大腦分泌出“使人愉快的”化學物質，這些物質能令他感覺更良好。也許您可與您的青春期孩子一起上瑜伽班，或者使用一些免費的網上瑜伽或溫和伸展視頻，例如[Yoga for Teens](#)。

青少年（以及您）可用的其他舒緩方法

- 播放音樂或播客
- 使用擠壓球、憂慮戒指及解壓小玩意 — 減低緊張感及將緊張引導入一些實際的東西
- 將憂慮寫下來或畫出來 — 將憂慮從腦海中驅除，更客觀地去看事物
- 蓋上重力被睡眠 — 身體所承受的額外重量可將大腦中的“愉快化學物質”（血清素）釋出，並且有時候可幫助睡眠
- 善待自己，洗個澡或淋個浴，或者雙手擦點有香味的護膚油
- 無論是什麼，只要能為您的青春期孩子帶來喜悅或作用的就去做（例如烘焙、手工藝或做義工） — 貢獻社區對精神健康尤其有好處



資源

想取得更多資源，請去[第20頁](#)，或瀏覽www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources。

資源

鼓勵您的青春孩子去勇敢面對恐懼 (第8頁)

[Fight, Flight, Freeze: Anxiety Explained for Teens](#) (視頻) :解釋焦慮如何是一種正常的生物反應 — 稱為“戰鬥、逃跑、僵住” — 這種反應可以被不恰當地觸發。 www.anxietycanada.com/articles/fight-flight-freeze-anxiety-explained-for-teens/

[幫助青少年讓身心平靜下來](#) (PDF) :以家長和監護人為對象、有關青少年放鬆策略的訊息。 www.healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/calm/

[幫助青少年應對忧虑和无益的想法](#) (PDF) :以家長和監護人為對象的策略,幫助他們的青春孩子處理憂慮; <https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/unhelpful-thinking/>

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

幫助您的青春孩子應對憂慮和無益的想法 (第10頁)

[Challenge Negative Thinking](#) (文章) :要提出的問題及一張幫助挑戰負面的想法或內心對話的工作紙; <https://www.anxietycanada.com/articles/challenge-negative-thinking/>

[How to Overcome Perfectionism](#) (文章) :解釋高標準與完美主義之間的關係,並提供克服完美主義的步驟; <https://www.anxietycanada.com/articles/how-to-overcome-perfectionism/>

[Problem Solve to Bust Stress](#) (文章) :為家長和監護人提供解決問題的簡易步驟; <https://keltymentalhealth.ca/problem-solve>

[Telling Yourself Helpful Things](#) (文章) :學習如何用更有幫助和更使人寬慰的想法來取代焦慮想法的一件工具; <https://www.anxietycanada.com/articles/tool-2-telling-yourself-helpful-things>

[Thinking Traps](#) (文章) :解釋思維陷阱並提供例子; <https://www.anxietycanada.com/sites/default/files/ThinkingTraps.pdf>

支持您的青春期孩子克服公開發言的恐懼 (第12頁)

[Calm Breathing](https://www.anxietycanada.com/articles/calm-breathing-audio/) (音頻): 幫助放鬆的各種各樣簡短冥想; <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): 幫助學生理解和應付公開發言緊張感的資源; https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/3-EASE_Student_Public-Speaking.pdf

[鼓勵青少年面對恐懼](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/facing-fears/) (PDF): 以家長和監護人為對象的資源, 幫助他們理解他們的青春期孩子的恐懼; 包括有關幫助青少年面對自己的恐懼的小貼士; <https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/facing-fears/>

[Presentation Rehearsal Checklist](https://algonquincollege.libguides.com/studyskills/presentation-skills) (文章): 以學生為對象的訊息, 介紹如何製作有效的簡報、駕馭簡報焦慮及作出精彩的簡報; <https://algonquincollege.libguides.com/studyskills/presentation-skills>

[Public Speaking](https://www.anxietycanada.com/articles/public-speaking/) (音頻): 建立公開發言的信心的簡短冥想; <https://www.anxietycanada.com/articles/public-speaking/>

[Tense and Release](https://www.anxietycanada.com/articles/tense-and-release/) (音頻): 幫助放鬆的簡短冥想; <https://www.anxietycanada.com/articles/tense-and-release/>

幫助您的青春期孩子減少拖延耽誤時光 (第14頁)

[Getting Ahead of Procrastination](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/5-EASE_Student_Procrastination.pdf) (PDF): 幫助學生理解為何他們可能會拖延; 提供小貼士給他們去作嘗試而不是拖延; 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): 解釋高標準與完美主義之間的關係, 並提供克服完美主義的步驟; <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) (視頻): 對於為何人會拖延的有趣解釋; 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) (視頻): 幫助青少年更深入理解拖延, 並提供一些克服拖延的實用步驟; 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* 解釋何謂拖延, 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): 一篇有關如何通過使用番茄鐘方法安排時間來完成任務的短文; <https://www.psychologytoday.com/us/blog/intrinsic-motivation-and-magical-unicorns/201602/is-how-you-can-finally-get-something-done>

支持您的青春期孩子克服焦慮 (第16頁)

[幫助青少年让身心平静下来](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/calm/) (PDF) :以家長和監護人為對象的訊息,介紹青少年的放鬆策略; <https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/calm/>

[幫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) :家長和監護人幫助他們的青春期孩子處理憂慮的策略; <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) :包含有關減低考試焦慮的小貼士的學生資源; 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) :一份旨在幫助學生和家長更清楚理解考試焦慮的資源;包括幫助學生應付考試焦慮並最終在學業上取得成功的方法; <https://www.heretohelp.bc.ca/workbook/test-anxiety>; 也有Anxiety Canada提供的[可下載的PDF形式的練習冊](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-9cqaRJM4) (視頻) :應付考試焦慮的有用小貼士和策略; <https://youtu.be/t-9cqaRJM4>

幫助您的青春期孩子使心靈和身體平靜下來 (第18頁)

[Audio Meditations](https://youtube.com/playlist?list=PLjJtOP3StluUqygVImi9jHrSOJmqZFpWw) (音頻) :幫助放鬆的各種各樣簡短冥想; <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) :有關為了放鬆的呼吸練習的學生資源; https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/2-EASE_Student_Breathing.pdf

[Breathr](https://keltymentalhealth.ca/breathr) (應用程式) :附有導引正念練習的免費應用程式; <https://keltymentalhealth.ca/breathr>

[Guided Mindfulness Meditations](https://keltymentalhealth.ca/collection/guided-mindfulness-meditations-dr-vo) (音頻) :Dr. Dzung Vo的錄音片段; <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) :有關漸進式肌肉鬆弛法的訊息; <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) (書本) :包括給青少年有關應付緊張的小貼士; <https://49thshelf.com/Books/T/The-Mindful-Teen>

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