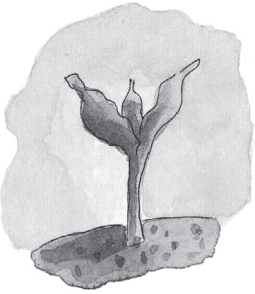
第一章

你正在讓擔心不斷滋長嗎？

有了你的辛勤照料，世上大多數的事物都會滋長。



你曾有過種植蕃茄種子的經驗嗎？假如你用肥沃的泥土覆蓋種子，幫它澆水，並且確保它獲得充足的陽光，那麼小小綠色的新芽很快就會冒出來。

假如你每天給它更多的水份，綠色的新芽將會長成一株帶有葉子和花朵的樹莖，然後總有一天，蕃茄就會長出來。

假如你繼續辛勤照你的植物，就會不斷長出更多的蕃茄，很快地你就會擁有很多很多的蕃茄，以至於你可能必須到圖書館找一本關於蕃茄的食譜，然後學習如何做蕃茄醬和蕃茄湯。

接下來蕃茄將會出現在你的沙拉裡面，並且放在鮪魚旁邊。你的便當裡可能會有蕃茄三明治，蕃茄汁當作是點心，然後晚餐是蕃茄千層派。有一天，你會有太多太多的蕃茄，以至於你的爸爸會建議你把它們加工做成蕃茄冰淇淋及蕃茄餅乾。

所有的這些蕃茄都是從當初你所種植並且每天辛勤照料的那粒種子所長出來。

畫出你曾經
協助滋長的某樣東西

你知道擔心就像蕃茄一樣嗎？不，我指的不是擔心可以吃，我指的是你可以讓擔心滋長，方法很簡單，只要多多照料它們就可以。

許多孩子很會照料他們的擔心，即使他們並非故意要這麼做。於是，一剛開始的擔心種子很快地變成**很大的一堆問題**，讓你完全不知道該如何擺脫它們。

假如這種情況曾經發生在你身上，或假如你的擔心已經大到讓你幾乎每天都感到困擾，那這本書就很適合你閱讀。

正如你所瞭解，壞消息是擔心可能會滋長得相當快速，並且引發許多麻煩。

你可能還不知道的好消息是，你有權力讓擔心消失無蹤。你真的可以。

繼續讀下去，你就會知道怎麼做。

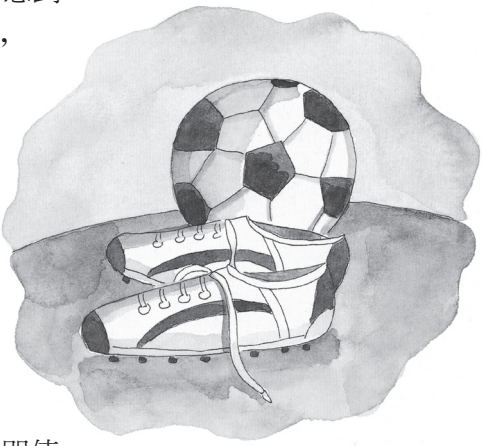
第二章

擔心是什麼？

大人有時候會把擔心叫做焦慮或壓力。很會擔心的人可能會被說成很容易**緊張**或**焦慮**。

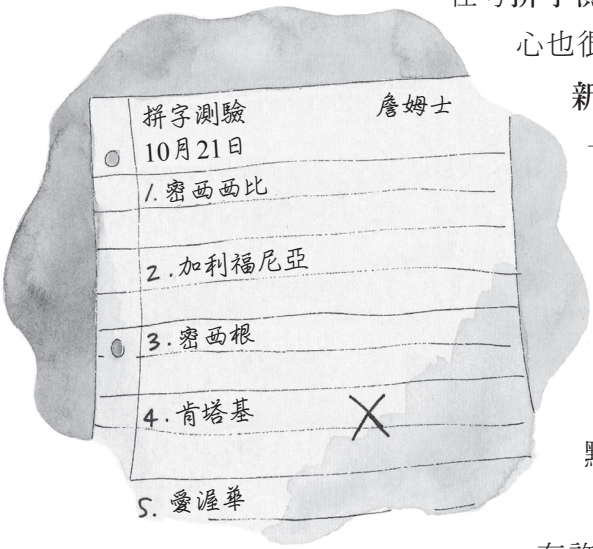
不管你怎麼叫它，擔心就是會讓你覺得不舒服、讓你心裡覺得很糟的一種想法。

擔心可以是讓你感到害怕的一種特別想法，像是「如果我足球課結束之後媽媽忘了來接我，那該怎麼辦呢？」或是一種更平常的感覺，像是每天上學之間你的肚子出現的一種反胃、**噁心**的感覺，即使你並不十分知道究竟是什麼讓你不舒服。



每個人總有些時候會覺得擔心。

假如你認爲去看醫生會被打**針**，那你在看醫生的路途中感到擔心其實很正常；同樣地，假如字彙眞的很難，那你在考**拼字測驗**之前感到擔心也很正常。假如有**新的保母**今天第一次要來照顧他們，或是他們必須進去一間**沒有開燈的房間**，大多數孩子都會有一點擔心。



有許多擔心其實都沒什麼道理，像是擔心**怪物**出現，但其實怪物並不眞的存在。或像是擔心**沒有人喜歡你**，但其實你知道其他孩子每天都跟你一起玩。

不管某種擔心對別人是不是有道理，對於感受到擔心的那個人而言，那感覺是很眞實的。若是一個擁抱或是某種安慰就可以讓擔心消失無蹤，那不是很棒嗎？

但是有些擔心並不會消失無蹤。

很難處理擔心的那些孩子會發現他們的擔心常常會卡住。即使每次上完足球課，他們的爸媽都準時來接；即使他們每次看醫生都沒有被打針；或即使以前每次他們都跟保母玩得很開心，這類擔心卻還是一再出現。