

小明感到焦虑

姓名：

年 月 日

Ming feels anxious.

xiǎo míng gǎn dào jiāo lù

小明感到焦虑，

Ming feels anxious because the future is full of uncertainty.

xiǎo míng yīn wèi wèi lái chōng mǎn bù què dìng xìng ér

小明因为未来充满不确定性而

gǎn dào jiāo lù

感到焦虑。

Some people get angry and want to yell at others when they're anxious, sometimes even hurting people who did nothing wrong.

yǒu xiē rén jiāo lù de shí hòu huì fā pí qì

有些人焦虑的时候会发脾气，

xiǎng mà rén , shèn zhì shāng jí wú gū de rén

想骂人，甚至伤及无辜的人。

小明感到焦虑

姓名：

年 月 日

xiǎo	míng	bú	xiǎng	yào	zhè	yàng	zi	zuò				
小	明	不	想	要	这	样	子	做	。			

Ming decided to let himself feel anxious properly,

xiǎo	míng	jué	dìng	ràng	zì	jǐ	hǎo	hǎo	dì	jiāo	lù	
小	明	决	定	让	自	己	好	好	地	焦	虑	，

and focus fully on that anxiety.

zhuān	xīn	dì	jiāo	lù								
专	心	地	焦	虑	，							

He just wants to see how long this uneasy, anxious feeling can stay with him, and how bad it can get.

tā	jiù	shì	xiǎng	kàn	kàn	zhè	zhǒng	bú	ān	jiāo	lù	de
他	就	是	想	看	看	这	种	不	安	焦	虑	的

xīn	qíng	néng	chán	zhe	tā	duō	jiǔ		chán	dào	shén	me
心	情	能	缠	着	他	多	久	，	缠	到	什	么

小明感到焦虑

姓名： 年 月 日

chéng	dù														
程	度	。													