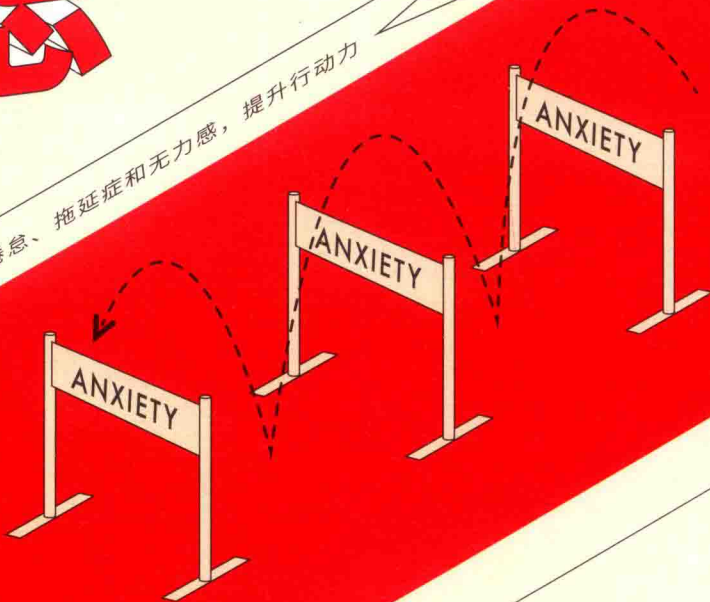


如何  
利用焦虑  
过好  
这一生

# 焦虑

摆脱工作倦怠、拖延症和无力感，提升行动力



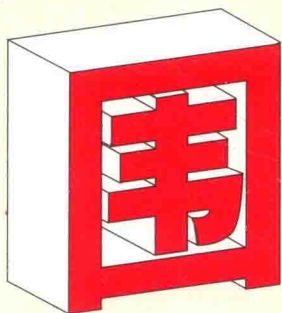
轻松突破，  
快节奏生活下  
6大焦虑困境

拯救疲惫、迷茫、不想工作的你

# 突围

思小妞  
著

24<sup>H</sup>

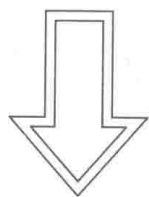


团结出版社

# 焦虑

如何  
利用焦虑  
过好  
这一生

# 突围



思小妞

著

图书在版编目(CIP)数据

焦虑突围：如何利用焦虑过好这一生 / 思小姐著.

—北京：团结出版社，2018.7

ISBN 978-7-5126-6380-0

I. ①焦… II. ①思… III. ①焦虑-心理调节-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第127615号

---

**出版：**团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街84号 邮编：100006)

**电话：**(010) 65228880 65244790

**网址：**www.tjpress.com

**E-mail：**65244790@163.com

**经销：**全国新华书店

**印刷：**三河市兴达印务有限公司

---

**开本：**880×1230 1/32

**印张：**8.5

**字数：**180千字

**版次：**2018年7月第1版

**印次：**2018年7月第1次印刷

---

**书号：**978-7-5126-6380-0

**定价：**39.80元

(版权所有，盗版必究)

# 序

## 请把焦虑当爱人

把焦虑当爱人？开玩笑吧！

焦虑是人类的“天敌”，随便翻开一本与焦虑相关的书或文章我们都能看到“专业人士”焦虑产生的害处，可谓举不胜举，比如：焦虑造成的“基本款”伤害是失眠，那种几周、几个月的长期失眠对生活和工作产生的破坏是难以估量的。而这还只是焦虑造成的低危伤害，更恐怖的是，焦虑会直接导致死亡率的上升。

美国一项研究表明：高焦虑的男性和女性因为患上了一种容易使人抽搐和死亡的叫心房纤维性颤动的疾病，所以死亡率比正常人高了23%。

除了对身体、生命造成的巨大伤害外，患有焦虑症的人在精神上也饱受折磨。他们通常难以表达甚至控制自己的情绪，甚至作为人的基本情绪的喜、怒、哀、惧，也出现表达紊乱难以自控的情况，这势必对人际关系带来巨大的不良影响。

更不幸的是，焦虑还会遗传给下一代，这种遗传并非“生物遗传”，而是焦虑症形成的认知和行为模式会在家长的教养方式上有所体现，从而影响孩子的行为习惯。比如，如果你患有焦虑症，你会情绪失控、喜怒无常、训斥责骂孩子、甚至常常对生活抱有负面想法，这些都会对孩子的一生造成毁灭性的破坏。

总之，焦虑几乎是百害而无一利的家伙，而爱人呢，至少他的“人设”是用来亲密相处、终身为伴的，体验起来应该是温暖的。焦虑与爱人是完全相反的两件事物，我们怎么可能把焦虑当爱人，与它保持一辈子的亲密？

先别急，我知道焦虑这家伙不是省油的灯，人类也想方设法要去灭掉它，不过在这之前我们不妨先换个角度看焦虑。问大家两个问题：

你能摆脱焦虑吗？

也许你看过很多克服焦虑的书、听过很多相关课程、甚至做过专业的心理咨询和治疗，可依然会焦虑对不对？学业、工作、家庭关系、未来、存款、房子……生活中的每一件事都很难让人省心。另外，说句“落井下石”的真心话，相信我，如果你才刚出校园不久、尚未结婚、没有孩子就为诸多事情而焦虑，那你的焦虑水平才刚刚起步。

焦虑就像地心引力，你看不见、摸不着，但只要你生活在地球上，就永远不可能摆脱。既然不能摆脱，那就接受吧，光接受还不够，这样显得勉强，你得真心接受、热情拥抱。这样你才能把焦虑带给你的负能量转变为正能量，从而让自己变得更好。

焦虑一定糟糕吗？

美国的最新研究发现，居安思危（焦虑的文艺说法）、适度快乐的人往往比安于现状、高度快乐的人学历更高、更富有，甚至更健康。

美国伊利诺伊大学的研究人员设计了6项调查，在一项自我评价生活满意度的调查中，受访对象涉及96个国家的近12万人。结果显示，将生活满意度评为8分或9分的人普遍比自评生活满意度为满分10分的人收入更高。

而且从焦虑的起源来看，它是人类在与环境作斗争及生存适应的过程中发展起来的情绪，对于帮助我们面对具有挑战性和危险性的活动具有积极的意义。所以，适度维持焦虑状态是有好处的。

我自己的一个切身感受是，焦虑的确能让我保持一种积极向上的状态。我的第一份工作是一家著名的外资500强企业，试用期结束时每位新入职的员工都需要参加一次转正考试，满分100分，90分才能够留任。每个人有一次重考的机会，如果第二次还不合格就

要卷铺盖走人。最恐怖的是，考试项目里涉及我最头疼的数学测试。备考期间，我夜夜失眠、掉头发、情绪一直处于高度紧张的状态。当初面试可是过五关斩六将从上百人里“杀”出来的，试用期又异常辛苦，我可不想前功尽弃。

这种状态持续了近1个月，在我考完并通过后才逐渐结束，我还记得结束当晚我做了个梦，梦里有一只巨大的黑头苍蝇盯着我，一动不动，像是要吃了我，我也死死盯着它，然后它突然飞走了。当时的我非常焦虑，但事后我回忆了一下，自己确实挺喜欢那种状态的，紧张、竞争、不至于让我奔溃的压力、繁忙，没时间去想刚分手的恋情、去为乡愁感叹，只保持专注的状态去完成一件事，并把它做成。

所以，焦虑并非一无是处，当你能最大限度去Hold住焦虑时，它就能成为让你变得更好的一件利器。

其实焦虑真的挺像爱人的，尤其是那种结婚多年的老夫老妻——你和他天天相处、习惯了彼此，他的全部小缺点和小毛病你都知道。但那些缺点和毛病又不至于让你气炸到离婚（虽然拍桌子喊过无数遍），或许是你没有勇气，或许是你知道即使分开了下一个伴侣未必就有现在这个好，而且再好的人都有缺点和毛病，还得重新适应。人生哪有那么多时间耗费在不断“尝新”上啊。

我们不能因为另一半的一点小问题就拿婚姻当儿戏，同样，也不能因为焦虑伴随我们左右就糟蹋自己的人生。

那我们如何克服焦虑呢？呃，对不起，这本书不讲这个。

说了半天焦虑，你不告诉我方法，搞什么啊！各位请息怒，这本书虽然没有直接教你如何克服、战胜焦虑（我一直怀疑焦虑真的能被克服和战胜吗）。但它用了自己的方式帮大家“解决”焦虑：那就是找到让你产生焦虑的根源、然后把问题搞定、把事情做好（听上去很简单吧）。

让我们焦虑的事经常有哪些呢？我统计了一下，包括：总觉得时间不够用、对未来的迷茫、工作上的烦心事、爱情的困扰、独处时的胡思乱想、读书（或学习）时常做的无用功……在这本书里，我正是从这些“病根儿”入手去解决焦虑的。

比如关于爱情，我们总会为能不能有个好结局，能不能天长地久而担心。我反而觉得别去苛求亲密无间的关系，因为“没人有义务去懂你，非得按照你的剧本来编排自己的人生”。抱着这样的想法再去看待一切关系，都会清爽很多。

关于迷茫，我们总觉得这种状态很糟糕，好像一团浆糊困住了自己，而我的看法是，迷茫其实是一件好事，因为“迷茫”是一个警号灯，它一直闪着说明你尚未“沉沦”，想办法保持住不沉沦的姿



势，生活就不会亏待你。

还有这个时代都称赞的坚持和勤奋，我们都认为它们是治疗焦虑的良药，但我认为它们很有可能是一种变相的懒惰，你只是在感动自己罢了，勤奋和坚持过后反而会让自己更焦虑。

以及，在职场方面，我们都笃信要拼实力，可如果你真的只拼实力，那就输了。

我就不剧透了，还是请移驾看正文吧。

纠正另一半的小毛病和缺点不是靠打压、威胁、隐藏、逃避，而是找到这些缺点产生的根源，然后一点一滴药到病除。焦虑也是如此，对它我们要胸怀宽大、行动精准！

思小妞



## Contents 目录

### 第一章

## 存在焦虑，学会和自己好好相处

学会和自己好好相处 \_002

做一件适合一个人做的事 \_009

享受单身时光 \_017

别去苛求亲密无间 \_024

一个人的生活，从整理开始 \_029



## 第二章

### 成长焦虑，学会用“不应该”去看问题

学会用“不应该”去看问题 \_038

远离你“讨厌的自己” \_045

真正决定你高度的不是眼界 \_051

有一种幸运叫“吃亏要趁早” \_057

这才是最好的时间管理 \_064

抵抗懒癌，只需要这七招 \_072



### 第三章

## 选择焦虑，你的失败从不是轻易放弃

你的失败从不是轻易放弃 \_082

别用努力来掩饰你的懒惰 \_087

自己挖的坑，自己填 \_095

人生不一定非要有所成就 \_101

为什么你没想象中成功 \_107

感到迷茫，其实是件好事 \_112

你以为的“能者多劳”是一种“病” \_117

让你的选择更高效 \_123



## 第四章

### 社交焦虑，你的人脉只需要五类人

你的人脉只需要五类人 \_134

小心那些喜欢说“随便”的人 \_142

给别人最有价值的反馈 \_148

别用“打工思维”去工作 \_155

独立，让你越来越出色 \_163



## 第五章

# 职业焦虑，职场拼得不只是实力

职场拼得不只是实力 \_172

别把第一份工作太当回事 \_179

如何避免职场上的“暗箭” \_188

你的人生才刚刚开始 \_193

你是否已患有职场抑郁症 \_201

别让自己成为职场“囚徒” \_207



## 第六章

### 爱情焦虑，没有永远爱你的人

没有永远爱你的人 \_214

前任是你最好的“老师” \_220

爱情里的“三观一致” \_226

选择伴侣，不是终身大事 \_232

爱你的人，都是行动派 \_241

爱就是“你要盲目支持我” \_247

前任的婚礼要不要参加 \_252

## 第一章



存在焦虑，  
学会和自己好好相处



## 学会和自己好好相处

半夜收到Z发来的微信：“都说大上海繁华、有趣，我怎么觉得待在这里格外孤独呢？”

Z是我在美国认识的小伙伴，硕士毕业后和老公Yen回国在上海发展。Z是北方人，老公Yen是台湾人，两个人在上海算得上是举目无亲、形单影只，除了工作，没有其他集体活动可以参加。周一到周五，两个人上班各忙各的，晚上聚到一起吃饭、睡觉、追剧、打游戏；周末，俩人几乎是48小时待在一起；碰到节假日如果不加班，就来个短途游。上班以后，继续各自忙碌，重复之前的生活。

Z说：“真怀念之前在美国做学生的日子，一吆喝就有一大帮朋友、同学出来玩，烧烤、逛街、泡吧，就连纯聊天都可以聊得很热