



海韵  
著

# 不焦虑

女人受用一生的  
情绪管理课

越努力生活，越感到焦虑？  
焦虑背后的自我认知是什么？  
如何强化自我意识来有效控制焦虑？

别让你的焦虑，拖累你的人生！  
翻开书，试着找回内心的平静吧！

非  
外  
借

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

# 不焦虑

女人受用一生的情绪管理课

海韵 著

 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

生活的压力越来越大,而女性通常需要在不同的身份、角色之间来回切换,因而内心经常会充满焦虑和不安。如何在生活中甩掉负面情绪,以积极乐观的姿态调整自我,游刃有余地掌控生活?这是每一位女性都在追寻的答案。本书从焦虑产生的原因、易焦虑的思维模式入手,解释了要如何解决引发焦虑的安全感、恐惧、完美主义情结等问题,并告诉女性如何借助自我提升、改变生活方式等途径,重新找回内心的平静。

### 图书在版编目(CIP)数据

不焦虑:女人受用一生的情绪管理课/海韵著. —北京:中国纺织出版社, 2018.9  
ISBN 978-7-5180-5109-0

I. ①不… II. ①海… III. ①女性—情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第120164号

---

策划编辑:郝珊珊 责任印制:储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2018年9月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:13

字数:102千字 定价:39.80元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

## 序言 • 不平静，就不会幸福

这个时代，什么东西最贵？

答案不是房子，不是车子，也不是奢侈品，而是内心的平静。

不知从什么时候开始，人似乎都失去了耐性，不要说让生活慢下来，就连坐下来完整地看一本书、听一首曲子、写一封信，都变得无比艰难。

为什么会这样呢？答案就是，焦虑。这是一种没有原因的内心恐惧感，是对于生活的不满足或对未来期望过高而造成的纠结状态。

生活的压力与日俱增，居无定所的日子令人疲惫，背负房贷的选择又令人不堪；内心想过轻松一点儿的生活，看到昔日的同窗好友平步青云，又不甘心一辈子默默无闻；人生充满了选择，一个错误的决定，就可能造成不可挽回的结局，在面对抉择时，不论是谁都会纠结，毕竟没有谁愿意面对失败，没有谁不希望自己的一切都是完美的。

生活、工作、自我、孩子、情感，我们的焦虑似乎总是事出有因，可究竟是不是因为那些东西，也无法真的说清楚。焦虑就像是影子，不知在什么时候就冒出来，即便周围人劝慰说“你没必要那么紧张”“这没什么好担心的”，我们内心的焦灼依然不会减少丝毫。情绪就像一个叛逆的孩子，总是故意扰乱自己的平静。

当满心都被焦虑占据的时候，不要说幸福，就连好好地生活，也成了一种奢望。



不焦虑：

受用一生的情绪管理课

身处焦虑中的女人，没有办法正确地对待已经发生的事，也看不到事情的积极面，不知道自己能够做什么、该做什么，更别说了为了扭转局面而付诸行动了。

焦虑就像是住在心里的怪物，吞噬着生命中所有的美好。每个焦虑的人都想回避它，即便是有打败它的想法，也总是把希望寄托于外界和他人。可无数的事实提醒我们，情绪的主人是自己，真正能让我们回归平静的人，也只有自己。

此刻的你，如果正处在惶惶不可终日的焦虑中，那么这一本女性情绪管理课，就是你最好的伙伴和慰藉。它会清晰地告诉你关于焦虑的一切困惑，找到努力过好这一生的勇气和力量，更会让你切实地相信：焦虑并不可怕，真正可怕的是胆怯的心理。

现在，就让我们跟随这本书，找回内心的平静吧！

海韵

2018年春



# 目录



## **Chapter1** 谁夺走了你内心的平静 \ 001

惶惶不可终日的感觉，真的受够了 \ 002

有些焦虑是防御，有些焦虑是负担 \ 006

再多的担忧，也无法让事情变得更好 \ 009

念念不忘的伤，还要背负多久 \ 012

谁也不敢保证每一次抉择都是最好的 \ 015

你有那么多身份，唯独忘了自己 \ 019

甩掉“我没有价值”的信条吧 \ 023

## **Chapter2** 打破自我折磨的焦虑思维 \ 027

人生的价值，不在于使别人满意 \ 028

事情本无好坏，纠结的是人心 \ 031

何必要把一件小事灾难化 \ 034

非此即彼的逻辑伤人不浅 \ 037



不焦虑：

受用一生的情绪管理课

停！不要再给自己贴标签了 \ 040

负罪感只会让焦虑无限蔓延 \ 043

外界的批判无法定义你的好坏 \ 047

### **Chapter3** 安全感是内心长出的盔甲 \ 051

无论做多少努力，生活都是未知的 \ 052

世界上最安全的角落是自己的心 \ 055

独立，女人生命中的头等大事 \ 059

当你静下来，一切自会明朗 \ 063

把时间用在感知美好的事物上 \ 067

放下依赖，学会与孤独同在 \ 070

走出“我想要”的围城吧 \ 074

### **Chapter4** 冲破恐惧带来的无力感 \ 079

任何人都会恐惧，不必为此羞耻 \ 080

90% 的恐惧都是自己吓唬自己 \ 083

消极暗示是左右心智的魔鬼 \ 087

接受最坏的结果，便不再怕失去了 \ 090

与其苦苦折磨自己，不如直面所有 \ 094

当你不再怯懦，就有了无限可能 \ 097



## **Chapter5** 给焦躁的情绪找个出口 \ 101

放下顾虑，把内心的痛苦说出来 \ 102

做点有意义的事，赶走心灵的懒惰 \ 106

偶尔阿 Q 一点，没什么大不了 \ 110

放肆地哭一场，也能找回力量 \ 114

丢掉禁锢，还原最真实的自己 \ 118

在遗忘中饮尽一切不堪的过往 \ 121

带着焦虑去大自然里走一走 \ 125

## **Chapter6** 遇见不再慌张的自己 \ 129

用学习填充自己，对抗变化的世界 \ 130

越空想越焦虑，行动才能减少自责 \ 133

人生无定局，过去的你  $\neq$  未来的你 \ 136

多仰望自己的好，跳出自卑的深坑 \ 140

告别羞怯的煎熬，不要“红脸庞” \ 143

别钻牛角尖，拿什么都当回事 \ 146

扔掉水仙花情结：批评不是灾难 \ 149

## **Chapter7** 跳出完美主义的漩涡 \ 153

认清现实，完美只是一种理想 \ 154

有缺憾的人生才是真正的人生 \ 158



不焦虑：

受用一生的情绪管理课

生活本就不易，别再强迫自己了 \ 161

关闭焦虑，打开顺其自然的模式 \ 165

圆满只是一个约定俗成的观念 \ 169

活着就有价值，无条件地接纳自己 \ 173

## **Chapter8** 找到回归平静的活法 \ 179

不求时光倒回，带着遗憾往前走 \ 180

别让羡慕嫉妒成为焦虑的帮凶 \ 183

生命最美的样子是丰富的安静 \ 187

嗔言碎语，任它吹来，任它吹去 \ 190

在有限的人生里，做自己喜欢的事 \ 193

简单一点，丢掉对生活的过度构思 \ 196

## Chapter1

### 谁夺走了你内心的平静





不焦虑：

受用一生的情绪管理课



## 惶惶不可终日的感觉，真的受够了

“这两年经常加班熬夜，想着自己还年轻，应该没什么问题。可最近身体总是不舒服，上网查询相关的医学资料，心里不免有些害怕。没想到，患两癌的女性竟然这么多，且越发年轻化。很想彻底做一个检查，可又害怕如果真的会出现什么问题，不知自己能否有勇气面对？”

“一转眼，工作已经快十年了。看到周围的朋友，事业、家庭都经营得很好，而自己却还在最普通的岗位上，做着随时都可能被人替换掉的工作。有时，真的不想和他们见面，害怕被人看不起。也想换一个更有挑战性的工作，可又担心自己的能力……”

“作为大龄单身女青年，真是有难言之苦。没有遇见合适的人，不想勉强进入婚姻生活，可看着父母的焦心的样子，自己也觉得难受。特别是面对‘35岁以上就是高龄产妇’的说法，说一点都不担心是假的……”



这样的处境，你是否觉得很熟悉？甚至，也有过类似的情绪体验？比如，大考来临之前，每天都心神不宁、坐立不安；接到新任务后，顿时觉得压力倍增；被领导批评后，心里一直耿耿于怀；遇到一点事情，立刻就想到最糟糕的情形……这种无法控制、难以捉摸的负面情绪，以及惶惶不可终日的感受，让你感觉真的受够了。

其实，这就是焦虑！在《蒂凡尼的早餐》中，作者借助女主角之口，娓娓道出了女人内心深处普遍存在的一种情愫：“焦虑是一种折磨人的情绪，焦虑令你恐慌，令你不知所措，令你手心冒汗。有时候，连你自己都不知道焦虑从何而来，只是隐约觉得什么事都不顺心，到底是因为什么呢？却又说不出来。”

这种不舒服、不太受欢迎的情绪，经常是不请自来，躲不开，避不了。我们会为各种各样的事情焦虑，比如没有钱怎么办？生病了怎么办？找不到伴侣怎么办？会不会遭遇婚外情？能否找到一份好工作？和别人相处不好怎么办？被人背后诋毁怎么办？

有些时候，我们会犯强迫症，总怀疑自己没有锁门；曾经经历过悲惨的事件，总是触景伤情、噩梦连连；在喧闹的人群中，总会感到不安，甚至害怕与人相处，如此等等。

掉进了焦虑的漩涡，我们就没办法平静，经常会感到疲惫无力，甚至寝食难安，无法专注于自己想做的事情。结果，就变得更加烦躁。

一位妻子担心自己的丈夫有外遇，把所有的时间都用来监测丈夫



不焦虑：

受用一生的情绪管理课

去了什么地方，跟谁在一起，翻看丈夫的手机以及聊天记录，让彼此的关系变得越来越紧张。为了消除这种焦虑，她开始暴饮暴食，结果非但没能解决问题，还让自己的体重暴增了10公斤。

你可能会问：我们为什么会焦虑？

其实，人之所以会担心和忧虑，主要是怕自己无法应对未来可能发生的事情。说到底，就是害怕不可预测，害怕不可控制。

通常来说，焦虑分为三类：

第一类，可通过具体方法解决的问题，如背负贷款，只要安排好如何把欠款还了即可。

第二类，假设可能会发生的情况，如天花板掉下来怎么办？这种事情有发生的可能，但我们无法做出任何应对，也不可能一直站在原地等它掉下来。

第三类，混合型，确定和不确定均有，如婚外情、背叛。我们知道出现问题会有解决的办法，但无法知道什么时候会出现问题。

知道自己是哪一种类型的焦虑，才能学会如何处理这种不美好的情绪体验。但无论是哪种类型的焦虑，都会有身心或行为的表现。对此，你不妨从四个方面更好地了解自己的焦虑：

◎思想层面：担心未来不知道会发生什么；对已经发生的事情感到自责。

◎身体层面：心慌、头晕目眩、出汗、呼吸急促、胃部不适、肩颈酸痛等身体不适。



◎情绪层面：焦虑不只是一种情绪，而是几种情绪交织出现，如愤怒、悲伤、厌恶等。

◎行为层面：重复性的行为或习惯；回避或逃离的倾向；用暴饮暴食、抽烟喝酒等行为分散注意力；企图占上风保护自己的行为，如威胁他人、表示愤怒等。

很多女性在陷入焦虑的情绪中后，会迫切地想要摆脱这种不舒服的情绪体验；或是把这种情绪深藏在心里，担心被别人发现；抑或者干脆破罐子破摔，任由焦虑蔓延。其实，这种做法我们是不提倡的。焦虑本身不可怕，真正可怕的是逃避、对抗和陷入其中。

如果你正处于这种惶惶不可终日的情绪体验中，别着急，也别沮丧，接下来我们就开始陆续分享缓解焦虑、掌控情绪的方法。



不焦虑：

受用一生的情绪管理课



## 有些焦虑是防御，有些焦虑是负担

曾有人说：“每一种情绪，本质上都是守护我们的天使。”

焦虑虽然会带给人惶恐无措之感，但它也不是一无是处。

从某种程度上来讲，焦虑是为了保护我们的心灵，它能够帮我们排除一切潜在的危险，虽然它会让人感到很不舒服。这种必要的焦虑，也被称为“合理性焦虑”。

同时，焦虑也能够增加我们抵抗不良刺激的能力。在略微感到焦虑的情况下，我们的大脑会保持高速的运作，注意力会更集中。

然而，凡事有度，过犹不及。

在很多情况下，我们的焦虑已经超出了合理的范围，完全是由于过于敏感的心理导致的。换句话说，就算不幸的事情离自己很远，也会感到烦躁不安。显然，这根本就是不必要的焦虑。如果对这样的焦虑选择放任的态度，它就会像病毒一样四处蔓延。

林菲是一位气质干练的职场女达人，每天笑脸盈盈，做事麻利，



似乎没什么事可以难倒她。可就在几年前，她却因为焦虑一脸憔悴地走进过医院的诊室。

当时，林菲还是公司里的小文员，不怎么起眼。恰好，行政部空出了一个助理的职位，公司打算从内部提升。为了争取这个机会，她拼命地工作，经常加班熬夜。忙碌的工作加上心理上的压力，让她每天夜里辗转反侧，心绪不宁，有时梦里都是工作上的事。早上起来，头昏脑涨，身体也轻飘飘的，根本无法集中精力做事，总想着晚上回去早点睡，可躺到床上之后，却睡意全无。这种情况，持续了整整两个月，终于把她逼到了崩溃的边缘。

医生倒也很坦白，直接对她说：“你精神压力太大，我只能给你开一些缓解神经的药，其他的只能靠你自己了。你的失眠主要是因为心理上的问题，什么时候不焦虑了，也就好了。每天晚上睡觉前，最好什么都不要想。哪怕睡不着也没关系，不要去想它，也不要强迫自己非要睡着。工作的事，只要尽力就行了，也不能强迫自己背负太多东西。”

配合药物治疗和自我放松的心理暗示，一个月后，她的失眠症痊愈了。反思患失眠症的这段经历，她恍然明白：其实失眠不是最可怕的，最可怕的是心里的焦虑。自那以后，她不再刻意给自己增加压力，在自己能够承受的范围内做好自己该做的事，其他的不去多想。放下了心理上的负担和情绪上的焦虑，多了一份“但行好事，莫问前程”的洒脱，许多事情也变得不复杂了。不再苛求，不再患得患失，曾经憧憬的那些东西，她也一一得到了。



心理学家坦言，多数女人觉得不幸福，主要原因就是生性爱担忧、焦虑，惶惶不可终日。当然，有些焦虑事出有因，比如感情受挫、经济危机、工作不顺等。但是，更多的时候，女人的担忧都是自己臆想出来的，不过是杞人忧天。在那些“假想敌”的面前，不知如何应对，也不知如何解决，就深陷在泥潭中难以自拔。

焦虑不总是错的，它可以帮我们避免莽撞和冲动的言行，降低危机，消除风险。但若焦虑愈演愈烈，甚至影响了正常的生活，就得多注意了。这样的焦虑，不会给生活带来益处，只会成为身心的负担。