

SAY GOODBYE
TO ANXIETY

告别焦虑

幸福的真谛，
是有事做、有人爱、有所期待。

Angela

著

那些独当一面，能管理好自己的欲望，
能照顾好自己的生活，

能打败焦虑的人，才是人生赢家。

告别焦虑



内 容 简 介

焦虑是现代社会渐渐浮出水面的一个典型心理现象。本书中，作者通过真实故事分享，对各行业各领域有代表性的人物采访，引导受访者围绕焦虑，以及自己是如何应对焦虑和压力的角度，现身说法，提供不同的思路和方法，帮助读者从多元和发散的维度，找到身份认同和代入感。另外，避免生硬干涩的理论知识，尝试用娓娓道来的形式，从心理、社交、生活方式、工作领域等各个方面，为读者提供一个切实可行的方法指引，既是干货分享，又浅显通俗，能够温和有效地解决读者面临的实际问题。

图书在版编目（CIP）数据

告别焦虑 / Angela著. — 北京：中国铁道出版社，
2019.4
ISBN 978-7-113-25127-7

I. ①告… II. ①A… 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259026号

书 名：告别焦虑
作 者：Angela 著

策划编辑：巨 凤
责任编辑：苏 茜
助理编辑：邹一丹
责任印制：赵星辰

读者热线电话：010-63560056

封面设计：MXK DESIGN
STUDIO

出版发行：中国铁道出版社有限公司（100054，北京市西城区右安门西街8号）
印 刷：三河市宏盛印务有限公司
版 次：2019年4月第1版 2019年4月第1次印刷
开 本：700mm×1000mm 1/16 印张：14.5 字数：222千
书 号：ISBN 978-7-113-25127-7
定 价：49.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书，如有印制质量问题，请与本社读者服务部联系调换。电话：（010）51873174

打击盗版举报电话：（010）51873659

前言

PREFACE

打败焦虑的最好方法，是正视它，利用它。

2017年上半年，智联招聘在针对5万人的调查基础上，发布了一则《2017年新锐中产现状调研报告》，新锐中产包括年薪10万~50万的人群，以80后为主，大多分布在北上广深等一线城市大城市。

数据显示，95%的中产会感到经常焦虑，他们最担心房贷，也为子女教育操碎了心，无论赚多赚少，都深受焦虑困扰。

焦虑，已经成为现代人的集体表情。

写这本书之前，我知道焦虑是个普遍问题，因为升学、求职、买房买车、社交、恋爱、婚姻、家庭关系……现代社会，人们多多少少都会遇到焦虑的时刻，很多人对于焦虑的感觉都不陌生。但当我开始动笔写这本书，进行了实地采访后，才真切地了解到，焦虑，已经不仅仅是个普遍意义上的心理问题，更是现代社会心理问题的聚焦点和代表标签。它已经像空气和水一样，如影随形，深入很多人的骨髓里，伴随着每一个人，困扰着许多人的日常生活起居。

为了让这本书的内容更鲜活，我选用了不同的人物案例作为采访对象，他们中有IT程序员，医生，媒体人，也有中年离异的家庭主妇，经历了跨国婚姻的二胎女人等，分别邀请他们分享自己在对抗焦虑过程中的故事和心路历程，通过他们的经验带给读者一些不同角度的启发。

说实话，采访之前，我心里是打鼓的。虽然焦虑是一个常见话题，但是

我不能确定他们是否真的愿意说说心里话。当我开始了采访，从询问第一个人开始，到短短三个星期内找齐所有受访人物，收集完所有相关故事，进展速度之快，过程之顺利，远远超出我的想象。

毫不夸张地说，基本上询问的人中，有 80% 的人，表示自己就是焦虑症患者，我所列举的症状他们都有，甚至有过之而无不及。

.....

每一张看似风平浪静的面孔下，可能都有一颗饱受焦虑煎熬与困扰的灵魂。焦虑已经不是口头上的抱怨牢骚，它更是一种危机感，影响着我们每一个人。

究其社会原因，一是社会资源的分配问题，尽管总资源越来越多，但优质资源（教育、医疗、发展机会）的分布不够均衡；二是社会流动趋于缓慢，阶层有固化的倾向；三则是现代社会步步紧追的高压力、快节奏生活。这些都足以引发心理焦虑。

现在，人们的时间越来越碎片化，吸收的信息也多短小、零散，耐心也被拆解得支离破碎。很多人看似在忙，却觉得自己忙得没有意义时，就会不由自主陷入焦虑。如果处理不好，甚至可能会让人抑郁。但如果我们从另一个角度来看，不难发现其实焦虑的对立面是责任感，在强烈责任感的驱使下，想要把事情做到尽善尽美，而未能达到理想中的效果时，才会产生焦虑。所以，能否很好地控制焦虑，取决于我们的认知，更取决于我们的行动力。

书中共分五个部分，从职场、生活、人物采访、情感和全方位锻造方法论等各个角度分别讲解，将案例和干货巧妙结合，那些真实故事中的真实情感让人很容易产生共鸣，更能带来诸多思考和启迪。而从实用性角度出发的干货方法论，简单易行，在享受文字阅读的同时，还能轻松将方法运用到自己的工作和生活中。相信看完这本书，你会顿觉神清气爽许多，不知不觉中，就可以心态调整到最佳状态，悄然告别焦虑，开心拥抱自在安然的生

活，这样，本书最大的意义也就实现了。

我们每个人，谁不希望自己能头顶光环，活得轻松又有趣呢？可现代社会无处不在的现实压力，让我们一路都要不停“打怪升级”，应对大大小小的难题。如何调节并控制焦虑，并不是每个现代人都擅长的。所以，想要告别焦虑，首先我们就要正视它、面对它，甚至利用好它。

心理学家 Suma Chand 博士^①认为，一味地无视焦虑，你就会被它困住，由着它变成吞噬你情绪的心魔，渐渐受制于它。她说：“你越是去喂养它，它就会长得越强壮。你的世界会变得越来越小。”

无视它、逃避它，甚至听命于它，最终影响的不仅是你自己，还可能会是你的身边人。

所谓自助者天助之。有了焦虑的情绪并不可怕，正视它的存在，学会与它相处，最后送它远去，才是我们最应该掌握的方法。

而这也是本书的写作初衷和意义所在，祝阅读愉快！

^① Suma Chand，心理学博士，美国圣路易斯大学医学院教授，美国焦虑抑郁协会会员。

CONTENTS | 目录 |

第一章 职场焦虑 / 001

- NO.01 ♠起因 | 我们为什么会焦虑? / 002
- NO.02 ♠情绪 | 你的焦虑, 会“传染” / 007
- NO.03 ♠情商 | 不懂拒绝, 就是在过被动的人生 / 012
- NO.04 ♠认知 | 姿势对了, 才不会越努力越焦虑 / 017
- NO.05 ♠目标 | 扎克伯格连续 8 年完成新年计划, 为什么你不能? / 021
- NO.06 ♠专注 | 那些把事情做到极致的人, 运气都不会差 / 027
- NO.07 ♠自律 | 那些比你厉害 100 倍的人, 比你还自律 / 033
- NO.08 ♠控制 | 真正厉害的人, 都不着急 / 038

第二章 生活焦虑 / 043

- NO.01 ♠身份焦虑 | 身份焦虑: 带着标签走路, 累而不自知 / 044
- NO.02 ♠年龄偏见 | 90 后被“中年危机”的背后, 是集体焦虑 / 049
- NO.03 ♠幸福指数 | 幸福指数: 有没有钱, 都可以活得很贵 / 054
- NO.04 ♠接纳他人 | 你若学会爱, 生活哪里都可爱 / 060
- NO.05 ♠细节雕琢 | 生活要讲究, 不要将就 / 066
- NO.06 ♠品味生活 | 有趣的灵魂永远在路上, 人生不是拿来用的 / 072
- NO.07 ♠自我投资 | 会花钱的人, 才会赚钱 / 077

第三章 情感焦虑 / 083

- NO.01 ♠恋爱 ing | 好的爱情, 深情却不依赖 / 084
- NO.02 ♠婚姻保鲜 | 仪式感, 才是婚姻的强心针 / 089

NO.03 ♠婚姻经营 | “因为一条狗，我们离婚了” / 093

NO.04 ♠控制情绪 | 本事越大的人，越没脾气 / 097

NO.05 ♠解决冲突 | 带着问题一起生活，才是婚姻的真相 / 103

第四章 全方位锻造人生不焦虑 / 107

NO.01 ♠心理疗愈 | 接受有瑕的自己，爱上那个内心爱哭的小孩 / 108

NO.02 ♠活得有趣 | 会玩，是了不起的才华 / 113

NO.03 ♠学习方法 | 为什么你听了这么多道理，还是过不好这一生？ / 119

NO.04 ♠总结复盘 | 慢下来的人生，才能走得更快 / 124

NO.05 ♠时间管理 | 你把时间花在哪里，未来就在哪里 / 128

NO.06 ♠精力管理 | “成功的人，需要一路‘睡’上去” / 133

NO.07 ♠言语表达 | 不是你不努力，是不会说话毁了你 / 139

NO.08 ♠付诸行动 | 成功路上，完成比完美更重要 / 145

第五章 人物采访 / 151

NO.01 ♠医生 | 我当医生 15 年 / 152

NO.02 ♠自媒体 | 从年入 10 万到年入 1000 万，我用了三年时间 / 159

NO.03 ♠程序员 | 人到中年的 IT 程序员 / 167

NO.04 ♠全职太太 | 一位全职家庭主妇的故事 / 174

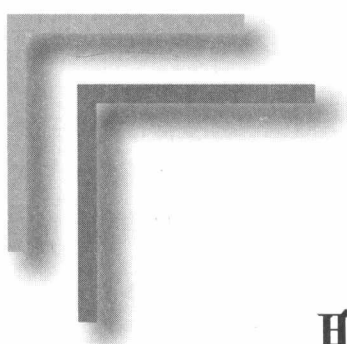
NO.05 ♠创业者 | 从小缺爱的 90 后，如何实现自我救赎 / 182

NO.06 ♠分居者 | 我这些年的无性婚姻 / 188

NO.07 ♠大龄剩女 | 我今年 38 岁，单身 / 200

NO.08 ♠不婚主义者 | “我最害怕成为父亲那样的人” / 208

后记 哪里有阴影，哪里就有光 / 217

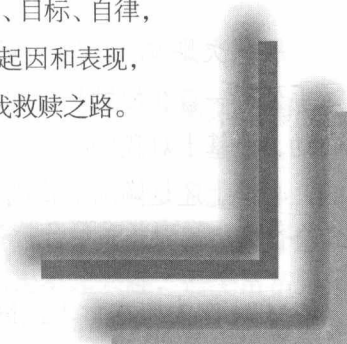


第一章

职场焦虑

网上看到一个人感叹：作为一个高不成低不就的小职员，顶着别人看得见的光环，承受着别人看不见的心酸，不甘于现状，又恐惧未知，何去何从？

其实，职场焦虑不可怕，可怕的是你对它一无所知，克服职场焦虑，牵涉到认知、目标、自律，情商，以及专注力的培养。先了解起因和表现，才能找到解决方法，探索出一条自我救赎之路。



NO.01 ▲起因

我们为什么会焦虑？

.....●●●.....

以前的一位同事 Mike，他工作能力非常强，毕业于国内名牌大学，情商很高，行为也举止得体，进入公司两年多，年纪轻轻就已经升任到中层管理的职位，是我们眼中一颗冉冉升起的新星。

但是，在一次重要的客户会谈中，Mike 却掉了链子，并直接导致了他后来的离职。

那一次是 VIP 大客户到访，准备谈续签合约事宜。另一家实力雄厚的对手公司一直在接触和拉拢这家客户，并手握王牌，客户方主要负责人有些心动，但基于对我们的印象不错，之前的合作也很愉快，挑不出不续签的毛病，心理上还是倾向于我们公司的。所以能不能继续保持客户的满意度，这次会议就显得尤为重要。

Mike 作为技术骨干，负责会议上的产品技术演示。但令人大跌眼镜的是，他从会议的一开始就心不在焉，昏昏欲睡，在还没轮到他发言的空档，他竟然差点在会议桌上睡着了！甚至在做 PPT 演讲的时候他也几次前言不搭后语，逻辑混乱，表现得很失常。

会谈结果可想而知，客户很不开心，并以此为借口，拒签合约，转身投向了竞争对手的怀抱。公司失去了这么重要的大客户，自然将责任推到了“罪魁祸首”Mike 身上，他最后不得不黯然离职。

我们后来才了解到 Mike 失常背后的原因。

原来，他一直有严重的焦虑情绪，失眠、强迫症一直困扰着他，常常睡不好觉，需要安眠药辅助才能入睡。他深知这次合约重大，虽然已经精心准备了第二天的演讲，但前一晚的压力如山，他控制不住胡思乱想，担心第二天自己发挥失常，越想越焦虑，导致失眠，于是服用了过量的安眠药。

本来希望能睡个好觉，没想到却适得其反。

我们都为 Mike 的离去感到遗憾和惋惜。后来得知，他离职后在家休息了一段时间，去寻求了专业医生的帮助，情况才有所好转。



现代社会里，每个人都无可避免地生活在压力之下。烦躁、迷茫、孤独、忧郁和无助之感时常困扰我们，各类心理障碍也纷至沓来：抑郁、焦虑、躁郁……有人称它们为心底的“暗疾”。

据心理专家粗略统计，在普通人群中，至少有三四成的人有不同程度的“暗疾”。

你长时间感到忧心忡忡、情绪低落吗？在各种公开和社交场合，你会感到不安和焦虑吗？你对很多以前很感兴趣的事情提不起兴趣，甚至常常觉得人生无趣吗？你经常杞人忧天，担心自己和家人无端遭遇不测吗？你曾经体验过惊恐发作吗？你对进入某些场所会感到恐惧吗？

上述焦虑症状有轻有重，但对我们日常生活的影响却是随时随地的，它

直接影响着我们的幸福指数。

若不及时应对焦虑情绪，任它自由生长，慢慢地，在生理上，焦虑会引起心跳加快、肌肉紧张、恶心、口干舌燥、流汗等反应；在行为上，焦虑有一天也会开始限制你的活动、表达以及处理日常事务的能力。最严重的时候，焦虑症患者甚至可能会感到自己脱离了自己的身体，陷入死亡或发疯的恐惧中。



应对焦虑前，要先弄清楚，到底我们为什么会焦虑？

1. 来自童年的影响

Mike 的父母都是高级知识分子，妈妈还是大学教授。他们对 Mike 的管教方式极为严格，从来都是打压否定为主，鲜少鼓励。从小到大，如果他考试成绩掉出了前三名，回家后就没人给他好脸色看。妈妈甚至有时候还会挖苦他：看看你这副没出息的样子，考试都应付不了，长大后怎能有大作为！

Mike 一直竭尽全力去迎合父母的期望，同时内心却常常充满着挫败感。这样做的后果是，拿到第一后，他却无法获得充实和安全感，反而开始担心万一下次拿不到第一该怎么办。

如此周而复始，在这种高压环境中长大的 Mike，虽然看起来比其他人优秀，内心却一直对自己不满意，充满自责。无论他取得了多么好的成绩，都无法获得真正的成就感，更无法打心底里认可自己。

童年父母管教方式对他的影响，让他永远觉得自己不够好。这一行为从心理学上说，叫作“习得性无助”，是指自己的行为无法改变结果，本来可以采取行动避免不好的结果，却选择相信痛苦一定会到来。

研究表明，过度管教、过度溺爱的家庭都会提高孩子习得性无助的概率。习得性无助很容易导致焦虑和抑郁——当一个人不再认为自己可以控制自己的生活，觉得付出的努力与最终的结果无关，那么他可能就会变得无助和无望。

2. 完美主义者的宿命

《拖延心理学》一书中，对完美主义有这样一段描述：

“为了证明他们足够优秀，他们力求做到不可能做到的事情，认为要达成他们的远大目标应该没有任何问题。他们常常对自己有不现实的要求，当无法实现这样的要求时，就会变得不知所措和失望。”

简单地说，完美主义就是力求，甚至强迫自己，把每一件事都做好。这样做的一个后果就是，对瑕疵零容忍，并且过于注重细节，事无巨细。比如，大事小事交给别人不放心，事情一定要亲力亲为，否则没有安全感。而且，完美主义者通常会否定自己的成就，只看得到别人的优点并将之扩大，同时对比自身的不足。当自己失败的时候，又不断贬低自己，变得情绪低下，从而否定自己，认为自己很可笑又一无是处。反过来，当自己成功的时候，却告诉自己只是运气使然，然后继续如履薄冰，永远放大自己的缺点，而无法发现自己的长处。

追求美好是好的，但是完美主义发展到极致，就可能会演变为强迫症患者，陷入持续的焦虑中无法自拔。所以，我们每个人都要学会接受不完美，这是对抗焦虑的第一步。

3. 对自己的期望与外界的反馈失调

预期，是能够影响人的幸福感的一个重要因素，它对主观满足感的影响甚至高于客观事实。

期望存在于方方面面，学业上、工作回报上、恋人关系的处理上以及人际关系中他人对自己的态度等。我们最初盲目地经历种种，感受到外界给自

己的反馈，从而逐步形成对自己和他人的预期。有时，在我们的预期还没有形成之前，有一些人把他们对我们的预期加在了我们身上，我们接受了下来，变成了对自己的预期。这些预期可能是正面的，诸如“这个孩子特别聪明”，也可能是负面的，诸如“你没用”。

一个在爱中长大的孩子，预期他人是友善的，期待自己是被喜爱的；而一个被抛弃、拒绝过的孩子，就会预期到他人的冷漠和善变。因此，在人际层面、主观感受层面，人们会形成的预期就会千差万别。

很多人不曾意识到，他们深陷于不快乐的情绪中，对生活感到不满，其实是因为他们对生活的预期，是过高的、不现实的、难以实现的。因此他们才会不断地感到失望。也有一些时候，我们对外界的期望过低，才会让自己长期身处于一个不够好的处境里，虽然一定程度上是满足的，却错过了本可以更好的东西。所以，结合自身条件，根据现实环境进行合理预期的能力应该是我们每一个成年人都需要培养的。

首先，最需要的就是看清楚自己，对自己和外界有一个足够客观的评估。

当焦虑情绪出现时，人们会有一种“漂浮着的”、无所适从的不确定感，不知道事情会如何发展，有什么样的危险将会来临，并为此坐立不安。陷入持续的焦虑很可怕，但就像罗曼·罗兰所说，“宿命论是那些缺乏意志力的弱者的借口”。救赎，源于自救。

面对焦虑，我们只有找准了根源，才能对症下药，并期待药到病除。人生就是一段路程，你可以选择一边欣赏路两边的景色，一边到达终点；也可以在对崎岖不平道路的抱怨声中完成旅程。

这样看来，如果说人生是一种态度，一种选择，不如用积极的态度，做正确的选择。

NO.02 ▲情绪

你的焦虑，会“传染”

.....●●●.....

深夜 11 点，我接到好友 Ann 打来的电话。

她在电话那头，情绪低落、声音哽咽：“我不知道最近怎么了，脾气越来越坏，老公不愿意理我，员工讨厌我，连我儿子都说：妈妈变了！”

Ann 就是传说中的女强人。她和家人多年前办理投资移民，定居到悉尼。以前在国内时，她在一家知名外企做到了中层管理，投资有方，早早就积累了一定资产。

刚移民那几年，老公做贸易业务，她专心在家做全职太太。这两年，儿子已经上了初中，她才得以分身忙事业，于是投资了一家品牌咖啡店，自己当老板。

她很能干，两年多的打拼忙碌，生意初见起色，丈夫的事业也稳定发展，他们的儿子教育得很优秀，日子过得让人艳羡。

在我眼里，她简直就是行走版的“女汉子”，家里家外都打点得井井有条。

开公司后，她越来越忙，我们见面的时间也越来越少。今天，突然接到她的哭诉电话，我颇感意外。

Ann 告诉我，她最近常失眠，睡不好觉，白天靠咖啡陪伴，强打精神工作，店里员工稍有出错，她就忍不住唠叨训斥。前两天，一位咖啡师主动辞职，并留下了一句话：我在这里不开心，付给我再多的钱，我也不要做了！

回到家后的 Ann，情绪也很低落。辅导儿子功课时，她总是不耐烦；对老公，她也有一种不知道从哪里来的无名火窝在心头，逮着机会就要发泄。

这不是我印象中的 Ann。我了解的她，既温柔又体贴，说话如轻风细雨，做事如行云流水。Ann 说：“刚开始我还以为是更年期提前了，就去看了医生，医生告诉我，这不关更年期的事，而是我已经患上了焦虑症。”

这个答案颇让人意外，Ann 的焦虑来自哪里？她已经这么优秀，生活无忧、事业有成，一切都顺风顺水。但越来越多的事实告诉我们，越优秀的人，越容易焦虑；越忙碌的生活，越容易让人陷入焦虑的漩涡。

老子曰：“功名存于心，则焦虑之情生；利欲留于心，则烦恼之情增。”^①优秀的人，目标往往定得更高，而太忙碌的生活，容易让我们成为一个停不下来的陀螺，即使完成了既定目标，也顾此失彼，忘记抚慰疲惫的心灵，最后，反而找不到停下来的节奏了。



焦虑，本来是我们平时经常遇到的一种情绪，比如考试前的紧张、面试时的不确定压力，重大抉择时的惶然，或者赶工作进度时的“压力山大”，这本来都属于适度焦虑。

^①《道德经》第八章，孔子问学于老子。

心理学认为，适度焦虑有时可以充分调动我们的情绪，提升大脑的反应力，如果利用得当，具有积极意义。况且，当担心的事情解决了，焦虑减轻或消失，我们会回到松弛状态，重新轻松面对生活。

但有一种焦虑却不会那么轻易溜走。经常表现为，对日常琐事有过度 and 持久的不安、担心。比如担心家人患病，担心小孩学业，对工作忧心忡忡，对人际关系患得患失。这种挥之不去的负面情绪，常常同时伴有睡眠问题和情绪问题，尤其表现为烦躁、易怒、对人对事都爱吹毛求疵。当焦虑形成习惯，它就会在不知不觉中，影响我们的行为方式、思维方法，并渐渐“传染”给你身边的人。

我是在读初中时，第一次听到焦虑这个词，而且是以一种医学名词出现在我的认知中。

初中时，我有一位玩得很好的同学，放完暑假归来，我和同学们都发现，一向开朗活泼的她性情大变，变得喜怒无常，爱发脾气，会为别人的一句话，或一件小事，而莫名生气半天。她偷偷告诉我：她现在很讨厌回家。

后来，和她聊天得知，她的爸爸生病了，医生说，是患上了一种“躁郁”症。原来，她的爸爸因为生意失败，精神受到很大打击，表现的症状就是喜怒无常，爱莫名发脾气，对谁都看不顺眼，别人的任何一个举动，都可能引发他的勃然大怒。这位同学的压力很大，情绪和心情都受到很大影响，与爸爸的关系也变得很紧张。后来，这位同学的爸爸在医生的帮助下，接受了药物治疗，渐渐好转，同学的情绪也慢慢得到改善，和我们的关系也恢复如初。

但这件事却给我留下了深刻的印象。我也第一次意识到，原来不良情绪是可以“传染”的，会直接影响到身边的家人和朋友。而这些辐射性后果，如果当事人意识不到，情况会变得很糟糕，甚至不可控。

说回我的朋友 Ann，她的咖啡店生意已经稳定，最初开店时的压力她都安然度过，为什么会突然焦虑了呢？