

心理分析最新读本

现·代·都·市·人·的·心·情·感·冒

焦虑

我这是怎么啦

WHAT IS WRONG
WITH ME



著名心理咨询师
王智◎编著

现·代·都·市·人·的·心·情·感·冒

焦虑

我这是怎么啦

著名心理咨询师 王智/编著

中国盲文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

焦虑：我这是怎么啦 / 王智编著 - 北京：中国盲文出版社，2003.9

ISBN 7-5002-1931-8

I. 焦… II. 王… III. 焦虑 - 防治 - 普及读物
IV. R749.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 080619 号

焦虑：我这是怎么啦

编 著 者：王智

出版发行：中国盲文出版社
社 址：北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号
邮政编码：100072
电 话：(010) 83893585

印 刷：北京星月印刷厂
经 销：新华书店

开 本：850×1168 1/32
字 数：220 千字
印 张：12
版 次：2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

书 号：ISBN-7-5002-1931-8/R·330
定 价：23.80 元

此书盲文版同时出版
盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究
印装错误可随时退换

前言

在这个处处角逐着财富和权力的社会里，大多数人整日忙忙碌碌地穿梭在一片由钢筋、水泥、混凝土构筑的“城市丛林”中，更有甚者，在他们埋头苦干了几个通宵后，却还硬撑着疲惫不堪的身子继续工作着。

即便这样，我们仍觉得自己能够把握的东西还是越来越少了。我们担忧自己，担忧工作，担忧家庭，担忧一切近在眼前的和遥不可及的事情，于是焦虑就产生了。它如同空气一样弥漫在我们周围，不可抵御。

焦虑已经渗透到生活的方方面面：老年人为生病、养老而焦虑，中年人为退休而焦虑，青年人为工作而焦虑，学子们为该选一条怎样的求学之路而焦虑，而那些年轻有为的令人羡慕的白领、金领们，更因为激烈的竞争、肩负的重任和未卜的前途而成为都市焦虑的主体……

现在之所以会产生这么多的焦虑，是因为人们总是处于对未来的不可知的情况下。一些不稳定的因素增加了，人们担忧的事便也多了起来。这些不稳定因素主要有三大方面：职业的不稳定、生活的不稳定以及预期消费的不稳定……

其实，无论是什么样的焦虑，都是一种心情感冒。“焦虑”是一种情绪，指人们对未来莫名的担忧而引起的紧张状态。它不是来自于环境真实存在的威胁，而是杞人忧天式的虚无妄想。

“烦恼处处有，看开自然无。”想得开些，我们就不会整日忧心忡忡，而是能将焦虑打包，笑迎人生的风风雨雨。

网络留言

某网站曾针对“如何看待焦虑问题”做过一番调查，在参与调查的 1716 名上网者中，有 47.79% 的人认为：在当今社会中，这个问题是无法避免的；39.98% 的人认为：外界是副因，个人是主因，调节个人心态最重要；另有 12.24% 的人认为：国家应创造各种条件缓解焦虑问题。以下就是一些上网者的留言。

王海：

活着就是一个字：累。过去没钱时，从不知道心烦；现在衣食无忧了，又开始担心生病、早死，怕变成穷人……

淑慧：

如果一切正常的话，孩子明年年底出生。加上三个月的月子喂养期，再出去找工作，我已经 30 岁了。工作上从头开始，太晚了吧！但孩子此时不生，等待何时？

柳：

实际上现在的经济状况比以前强了，压力却太多了，甚至不知道自己是谁了！

天涯浪子：

毕业之后只身来到海南打工，感觉特别累，不知道这种生活什么时候能结束？

无名：

有时真觉得自己对不起爸爸妈妈，怨自己没能挣到更多的钱，让他们受苦。我真的好烦啊！

郝人：

新市场如何拓展？老客户怎么巩固？公司将来会怎么样？从睁开眼到合上眼我脑子里就被这些东西堵得满满的……



舞月光：

我们要学会平衡自己的心态，因为少了你地球照样转！

一点点：

减轻压力的根本出路在于“知足”，我们有时需要一点儿阿 Q 精神。

有事您说话：

我特别想搞一个俱乐部，专门吸收痛苦抑郁的人，大家可以聚会，把烦恼都说出来！

青果：

焦虑很多，所以更应该让自己快乐地活着，否则怎能去战胜它呢？



大智若愚：

问题的关键所在是没有信仰，结果人们成了时代的牺牲品。

玻璃心：

人如果没有焦虑，进取心和奋斗的意识就要逐渐丧失。但人又不能被焦虑压倒，否则，你将要失去对生活的信心。

踏雪无痕：

难道文明是要靠人类牺牲自己的时间，是要靠背上沉重的压力来换取吗？现代人活得真累！这不知是社会进步了，还是退步了？

了不起：

偶尔感到有些焦虑，但想想也没什么。

焦虑：我这是怎么啦

小鱼儿：

焦虑不焦虑就看个人心态，知足者不会焦虑，人生苦短，哪还有时间去焦虑？

实木桌子：

我不希望没有焦虑，只是希望不要被焦虑压倒，爬不起来。

目 录

焦虑 1	外貌丑陋的我该如何去面对他人	(1)
焦虑 2	我总为自己残缺的身体自卑	(7)
焦虑 3	我没有什么资本	(16)
焦虑 4	为什么我总害怕失败	(26)
焦虑 5	我的烦恼怎么这么多呢	(31)
焦虑 6	为什么我总是不能善始善终	(37)
焦虑 7	为什么我总是跟在别人后面	(42)
焦虑 8	为什么成功离我如此遥远	(48)
焦虑 9	我的生活为何如此紧张	(55)
焦虑 10	为什么我总对自己不满意	(64)
焦虑 11	我整天都累得精疲力尽	(75)
焦虑 12	我哪样儿不如别人	(91)
焦虑 13	我做什么都不顺	(98)
焦虑 14	我何时才能找到一份合适的工作	(106)

焦虑 15	为什么没有十全十美的事物	(114)
焦虑 16	为什么我总不能让别人满意	(124)
焦虑 17	我很想休息，但我很忙	(130)
焦虑 18	我不知道自己到底想要什么样的生活	(135)
焦虑 19	我究竟得罪了谁	(142)
焦虑 20	为什么我总是忘不掉他	(148)
焦虑 21	我能找回失去的爱吗	(156)
焦虑 22	为什么我总把光阴虚掷	(161)
焦虑 23	我对生命感到绝望了	(168)
焦虑 24	为什么倒霉的总是我	(174)
焦虑 25	为什么我总是说不出来	(179)
焦虑 26	为什么你的伤口还没愈合	(187)
焦虑 27	我该不该去报复	(195)
焦虑 28	为什么我总给别人带来压力	(203)
焦虑 29	为什么孤独的人总是我	(208)
焦虑 30	我为何高兴不起来	(213)
焦虑 31	我总是怕这怕那	(221)
焦虑 32	我正处于进退维谷的境地	(230)
焦虑 33	我该怎样从悲伤中解脱出来	(235)
焦虑 34	为什么我和爱人总是吵架	(240)
焦虑 35	人老了该如何去生活	(250)
焦虑 36	不知道别人会怎样看我	(257)
焦虑 37	为什么我对失去的总念念不忘	(266)

焦虑 38	我该如何换个角度去生活	(278)
焦虑 39	我失去了生活的勇气	(288)
焦虑 40	为什么我总感觉生活枯燥乏味	(297)
焦虑 41	我究竟拥有了什么	(305)
焦虑 42	为什么我看不到自己的幸福	(316)
焦虑 43	这座城市能容得下我吗	(328)
焦虑 44	我真正了解自己吗	(334)
焦虑 45	为什么我经常去羡慕别人	(340)
焦虑 46	为什么我总是怨天尤人	(349)
焦虑 47	为什么我总为将来活着	(353)
焦虑 48	为什么我的生活没有情趣	(357)
焦虑 49	为什么我如此疲惫	(362)
焦虑 50	我该如何去面对生活	(369)

焦虑 1

外貌丑陋的我该如何去面对他人

-
- 案例：1. 我相貌平平，甚至有些丑陋，到现在连个男朋友都没有。
2. 我个子矮小，同学们都拿我取笑。可身高又不是我能左右的。
3. 肥胖问题一直困扰着我，我吃了许多药都不管事儿，现在整个人都有点儿虚脱了。我不知用什么方法才能使身材苗条起来？

先为心灵整容

我们没有理由总欣赏别人的长处，而忽略自己的优点；没有理由一味地比高比优，而丢掉了自我。我们要学会对自己有一个全面的、公正的认识。

世界上没有两个完全相同的人。作为独立的个体，你有许多与众不同的甚至优于别人的地方，你要用自己特有的形象装点这个丰富多彩的世界。也许你在某些方面的确逊于他人，但是你同样拥有别人所无法企及的专长，有些事情也许只有你能做而别人却做不了！

“生活中不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。”学会欣赏自己，你就会发现一个全新且美丽的你！

因为真实，所以美丽

以较宽的标准讲，漂亮的人大约占总人口的1%；以较严的标准讲，漂亮的人大约只占总人口的3‰。可见，漂亮与否不仅是生下来就已经大致确定了的，而且绝大多数人肯定是要被排除在漂亮的行列之外。

有一句话说得好：“人不是因为美丽才可爱，而是因为可爱才美丽。”容貌的美丽只是一时，随着岁月的流逝，

它终究会被苍老、体态变化等很难与美丽相提并论的丑陋所替代。而一个人的内在美，却不会被时间冲毁。所以说，一个人的美并不在于靓丽的外表，而在于美的心灵。若以相貌的丑俊来衡量一个人的美丽与否，实在是幼稚之举。如果仅仅因为自己长得不漂亮而自卑，更是不应该。

你因过分自卑而使得自己处处缩手缩脚，这样你就“完美”了吗？你封闭了自己所谓的缺点的同时也掩埋了自己许多的优点和长处，这样你就快乐了吗？其实，你刻意追求的美只是人生的一种点缀，它终会随着岁月而枯萎。而无论什么时候，展露真实的自我才是最美的。有句名言是这样说的：“因为真实，所以美丽。”培根也讲过：“真实是一切价值的根基。”人生的主要内容不是浮华和虚荣，我们还应有更高的目标。

当你恢复了自信，带着青春朝气，带着对生活的热爱去工作、去学习、去生活时，那种从内心焕发出的光彩会使你整个人看上去很美丽。

有个女孩儿一直想当歌手，却不幸长了阔嘴和暴牙。第一次公开演唱的时候，为了显得有魅力，她一直想办法把上唇向下撇，好盖住暴出的门牙。她这样做反而让别人觉得十分滑稽可笑。这场演唱会，注定要以失败告终。有个人觉得她颇有歌唱天赋，便率直地告诉她：“我看了你的表演，知道你想掩饰什么，你不喜欢自己的那口牙齿！”女孩儿听了觉得很害羞。那人继续说：“这有什么呢？长

暴牙并不犯法，为什么要掩饰它呢？何况，这口牙齿说不定会给你带来好运气呢！”

女孩儿接受了这个人的建议，她张大了嘴巴，尽情地演唱，终于成了顶尖的歌星。她就是卡丝·黛莉。

长相欠佳，这是自己没法选择的，但一个人的价值却不是由长相来决定。所以，我们没必要自惭形秽、自寻烦恼。另外，我们为什么要以别人的好恶来左右自己的心境呢？

胖女人的爱情

现在的瘦身风，令许多根本就不胖的女人也拼命地节食、运动、减肥。广告中也一直暗示：只有瘦女人才会拥有幸福。

幸福其实跟胖瘦又有什么关系呢？杨贵妃胖得丰腴，赵飞燕瘦得小巧，但她们同样赢得了美丽。时下很多男人喜欢瘦女人没错，但那“很多男人”跟你自己的幸福并不一定有直接的关系。因为我们需要的只是“一个男人”，真爱只有一个。

我有一个胖胖的同学，她的男朋友长得很帅。许多人开始时总怀疑他们是否般配，直到后来发现这位胖女孩儿的诸多优点时，才顿悟容貌只是人的一种装饰，本质的东西才是最重要的。

她曾说过：“胖并不是我的致命伤，它是上天送给我

的礼物。它让每个在我身边的人，并不是因我的外表而和我在一起。所以，我的男朋友，对我是真心的。”

每个人都有自己特定的优缺点，我们实在没有必要因为某些世俗的观念，就将自己改造成他人。这个世界每个人都是独一无二的，就像你当不了梁咏琪，而她也当不了你一样。

最精彩的演讲

这是我同学的一段演讲：

“从身材上看，不用我说大家也可以看出，我属三等残废之列。但大家知道吗？我比拿破仑还高出一厘米呢！他是一米五九，我是一米六〇，再有维克多·雨果，我们的个头都差不多；我的前额不宽、天庭欠圆，可伟大的哲人苏格拉底也是如此；我承认自己有些未老先衰的迹象，还没到二十岁便开始秃顶，这并不寒碜，因为有大名鼎鼎的莎士比亚与我为伴；我的鼻子略显高耸了些，如同伏尔泰和乔治·华盛顿的一样；我的双眼凹陷，但圣徒保罗和哲人尼采亦是这般；我这肥厚的嘴唇足以同法国君主路易十四相媲美；而我粗胖的颈脖堪与马克·安东尼齐肩。

也许有人会说我的耳朵大了些，可是听说过耳大有福，而且塞万提斯的招风耳可是举世闻名的啊！我的颧骨隆耸、面颊凹陷，这多像美国独立战争的英雄林肯啊！我那后缩的下额与威廉·皮特不分轩轾；我的手掌肥厚、手