



你现在的焦虑 不过是对 未来的恐惧

王磊荣 许成才◎著

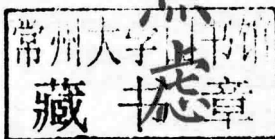
一本关于成长修炼
减压释放的必读书目

告别失眠、抑郁、恐惧和焦虑
拥抱愉悦、充实、安宁和幸福



你现在的焦虑
不过是对
未来的恐惧

王磊荣
许成才◎著



内 容 提 要

现代社会,生存压力越来越大,职场竞争日益激烈,不少人身陷焦虑之中无法自拔。对于未来,一些人觉得迷惘,这其实是不确定的感觉导致的。

每个人的成长都需要漫长的过程,不但要活到老学到老,更要学到老坚持成长到老。本书以心理学知识为基础,剖析人们在生活中焦虑的现象,寻找焦虑的根源,从根本上帮助人们远离焦虑,积极乐观、充满自信地面对生活。

图书在版编目(CIP)数据

你现在的焦虑,不过是对未来的恐惧 / 王磊荣, 许成才著. —北京: 中国纺织出版社, 2018.5
ISBN 978-7-5180-4939-4

I. ①你… II. ①王… ②许… 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078579号

策划编辑: 闫 星 特约编辑: 李 杨 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5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13

字数: 205千字 定价: 36.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

Preface

现代社会发展日新月异，人们的物质生活水平极大提高，但是欲望也越来越多，很多人都成为欲望的奴隶，活在欲望的驱使之下。这种情况下，人们虽然赚的钱越来越多，但是相比几十年前的计划经济时代，人们却更觉得钱不够用了。实际上，从绝对值上而言，钱是变多了。但是和欲望相比，钱的确更无法满足人们日益增多的欲望了。

日常生活中，大多数人不但要求住上豪华的大房子，还要有豪车，女人要与人比老公和孩子，男人要与人比妻子，就连孩子之间也要比衣食住行，所以焦虑病也就无法逃脱了。在这种情况下，如何才能更好地面对人生，保持平静淡然，不被焦虑困扰，对于每个人都是急需面对和解决的问题。

从本质上而言，人的身体和灵魂是统一的、不可分割的整体。然而一直以来人们都误以为只需要关心身体健康，而无须过分关注心理健康。实际上，这从本质上就错了。人，唯有身心合一，才能健康成长，享受生活，所以我们除了需要保障身体健康外，更要关注心理上的健康和成熟，这样才能保持良好的情绪，避免因为情绪问题陷入焦虑之中。毋庸置疑，现代社会，随着医疗的发展，很多疾病都能够得到有效治疗和控制，然而自杀的人却越来越多。中学生会自杀，生完孩子的母亲会自杀，很多成年的男性也会自杀，甚至还有的大学生选择在即将完成学业步入社会之际自杀，这到底是怎么了？和以前的缺衣少食相比，现代人已经在生活上奔“小康”，实现衣食

无忧，那么为何还要结束得来不易的生命？难道生命对于他们而言真的没有任何值得留恋的地方吗？当然不是。他们的心被焦虑困扰，对生活失去信念，才会选择自杀。

人们常说，如果连死都不怕，难道还怕活着吗？遗憾的是，现在越来越多的人都认为死是最容易的事情，活着才要不断地承受痛苦，承担责任和压力。这种情况下，一些人把自杀作为逃避艰难生活的唯一方式，也带给生命不能承受的伤痛。

毋庸置疑，焦虑已经成为现代人最为普遍的一个心理问题。生活的沉重，工作的紧迫，都使人感到心力交瘁。尤其是对于中年人而言，上有老下有小的生活，更让人压力倍增。人是情绪动物，每个人都无法摆脱情绪的影响，既然如此，就让我们学会控制情绪，与焦虑和谐共生。记住，很多时候外界因素并非导致我们苦恼的根本，真正的烦恼在我们的心理，唯有突破心中的囚牢，我们才能畅享人生，也唯有超越自我，摆脱欲望的奴役和驱使，我们的生活才会变得更加美好。本书正是以心理学为基础，以生活中很多常见的现象为事例，把焦虑从无形变得有形，从不可触摸变成生动形象的讲述，让每一个人对焦虑都不再感到困惑，也更加坦然。归根结底，唯有走近焦虑，了解焦虑，我们才能从根本上消除焦虑，拥有幸福快乐、美好从容的人生！

目录

Contents

第01章 你在焦虑什么：害怕你的努力配不上你的野心·····	001
压力，恰恰是人生的动力之一·····	002
不要活在别人的眼光里·····	004
做自己，才是真正成功的自己·····	007
失败不可怕，可怕的是不能正视失败·····	010
我真的比不上任何人吗·····	012
第02章 安全感是自己给的：打破焦虑的最好方法是强大自己·····	017
每个人都会感到焦虑不安·····	018
你的担忧，十有八九不会发生·····	019
努力的人，才会得到生活的善待·····	022
活得精彩，才能赢得全世界的喝彩·····	024
人生，努力是唯一的方式·····	026
骄傲地活在这个世界里·····	029
第03章 确定人生的方向：并且坚定地为之努力·····	031
方向明确，努力才事半功倍·····	032

把握今天，你才能把握未来	034
漫无目的的人，总是被计划甩下	036
让自己变成一颗璀璨的珍珠	039
学会接受，才能更好地生存	041
 第04章 认清自己的优势：拥有别人拿不走的东西	045
你的所有，决定了你的价值	046
发展核心竞争力，才能真正立足	049
从事自己喜欢并且擅长的事情	052
成为某个领域的权威人士	054
技多不压身，有技能才能走遍天下	057
 第05章 你还在困顿迷惑：大把的时间都去哪了	061
你安逸的时刻，正是别人拼命的时刻	062
遵守时间，才能赢得更多朋友	065
时间的脚步啊，永远也不停歇	068
你与成功之间隔着一万小时	069
选择了远方，就要风雨兼程	072
 第06章 寂寞不该是焦灼：庆幸生命中那段孤独的时光	075
寂寞，是与自己对话的契机	076
对自己有信心，把板凳坐穿	079
把握今天，充实度过人生的每一天	081

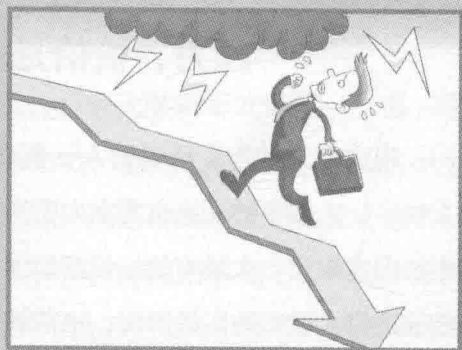
笑到最后的人，才笑得最美	083
付出，从不会毫无收获	085
第07章 与其彷徨焦虑：不如逼自己狠狠努力一次	089
机会，总是留给有准备的人	090
精彩人生，总是勇敢主动	092
从不冒险，就是最大的冒险	094
步步为营的人生，要你自己经营	097
把自己逼入悬崖	099
第08章 千锤百炼：让易被焦虑侵蚀的心强大起来	103
充满正能量，人生不彷徨	104
不能改变天气，就改变心情	106
成为向日葵，终日向着太阳	108
每个人，都在痛苦中不断成长	111
努力的人，人生有更多的可能性	113
像风一样奔跑，与最美的人生相逢	116
第09章 消除拖延症：摆脱那些因拖延而焦虑的日子	119
人生，何时开始都不算晚	120
不抗拒，远离拖延和抗拒	122
拖延症患者，一定要马上行动	125
提醒自己后果严重，拖延症自然不治而愈	127

计划中给出时限，才能提高效率	129
第10章 凡事提前筹划：心中有底气才能不焦虑	133
工作有轻重缓急，才能秩序井然	134
学会管理，才是领导者的根本	137
安排好时间，一切都更从容	139
清晰的思路，让你享受工作	142
摆脱恶性循环，充满正能量	144
做好预案，才能处变不惊	146
第11章 减少一些欲望：吾心安处焦虑自然消亡	149
摆脱贪婪，人生不再焦灼不安	150
心安才能人安，人生也才有处安放	152
摆脱身外之物的束缚，看淡功名利禄	155
追求要适度，否则就会扰乱人生	157
简单生活，只需要一床之地	160
第12章 心境坦然不计较：目光长远消除内心惴惴不安	165
成为团队的中流砥柱	166
开阔眼界，你的人生也将进入新天地	168
哪怕失败，也比逃避要好	171
薪水只是工作的目的之一	174
良好的合作，才能获得长远利益	176

第13章 阻隔焦虑侵袭：为自己建立强大的心理屏障	179
用从容战胜焦虑	180
远离“焦虑心理摆效应”	182
心理咨询师，距离我们的生活其实很近	185
适当发泄，帮助焦虑情绪找到去处	187
情绪波动患者，一定要学会控制	191
像整理衣柜一样整理情绪	193
参考文献	197

第 01 章

你在焦虑什么： 害怕你的努力配不上你的野心



现实生活中，每个人都会感到焦虑，虽然焦虑的表现形式有很大的相似性，但是焦虑的原因却各有不同。既然这个世界上每个人都是独一无二的，也就注定了每个人都有自身独特的感受和体验，所以人们才会说“家家有本难念的经”，实际上人人也有本难念的经。唯有找到焦虑的根源，帮助自己更好地缓解焦虑的情绪，才能有的放矢，让人生更加轻松从容。

压力，恰恰是人生的动力之一

很多在大城市生活过的人，都有过相似的感触，即大城市的车流实在太快了，大城市的人流也实在太密集了。与农村或者三四线城市悠然自得的生活节奏相比，大城市的一切都如同拧紧了发条，片刻也不能停息。有的人能够适应大城市的生活节奏，也能够承受巨大的工作压力，就在大城市留了下来，努力挣扎着生存。有的人不能适应大城市的生活节奏，也无法承受巨大的工作压力，因而选择回到家乡的小县城或者小市区生活，甚至也有些人选择回到农村或者偏僻的山村，安然度过闲适的一生。然而，随着社会的发展，在哪里生活实际上都不会那么轻松，所谓的轻松只是相对而言的。压力对于每个人而言都如影随形，除非我们遁逃到生命之外，否则压力将会伴随着我们一生，永不消逝。

现代社会，很多年轻人都抱怨压力太大，甚至想尽办法逃避压力。诸如有些大学生本科毕业后，因为不想面对残酷的现实，不愿承受工作的压力，所以决定考研或者继续出国深造。然而，这都需要经济上的支撑，要根据家庭情况作出符合实际的选择。还有的大学生为了逃避工作，大学一毕业就留在家里懵懂度日，根本不知道“一寸光阴一寸金”的道理。毋庸置疑，生活的确给了我们巨大的压力，但是生活对于任何人都是平等的，每个人都有自

己的压力和烦恼，弱者被压力压得喘不过气来，最终选择逃离，强者勇敢面对压力，淬炼自己，从而让自己得到更好的前途和未来。

作为一名“80后”，马伟自从本科毕业后，就进入上海一家知名软件公司工作，从最基础的编程工作开始做起。众所周知，电脑行业的程序员就是高档的民工，做的工作枯燥乏味不说，还经常需要加班加点，熬夜赶工更是家常便饭。作为独生子的马伟，哪里吃过这样的苦，原本就对工作怨声载道，在因为程序编写出错之后，又被领导狠狠地批评一顿，还要被扣掉当月的奖金。想来想去，马伟无论如何也咽不下这口气，因而想要辞职。

得知马伟的决定后，和他一起进入公司的大学同学刘谦说：“忍一忍吧，你看公司里的那些软件研发工程师牛吧，他们之中很多人也是从小小的程序员做起的。现在找工作很难，你还记得咱们大学毕业后足足奔波了三个月才找到工作吗？最重要的是，即便顺利找到新工作，新的公司也未必就没有压力。你看看现在那些私营企业，哪个员工不是当牛做马，有的时候还要受气呢？我觉得逃避不是办法，咱们要抓住各种机会提升自我，让自己的水平变得更高，这才是真正的解决之道。”可惜，刘谦的话马伟根本没有听进去，他勉强继续工作了半个月，就选择了跳槽。刘谦呢，正如他自己所说的，努力提升自我，兢兢业业，努力把工作做得尽善尽美，自然也就不会被批评了。如此三年之后，刘谦已经成为公司软件开发部门的工程师和负责人，一个偶然的时机，他遇到马伟，询问起马伟的现状，才知道马伟这三年来一直在频繁地跳槽，稍微有点儿不顺心就换工作，结果到现在还是小小的程序员，在工作上毫无长进。

马伟所面对的窘境，在现代社会并非个例，而是普遍的现象。如今很多年轻人都在职场上深感困惑，尤其是那些刚刚毕业的大学生，更是因为自视甚高，导致眼高手低，好高骛远。实际上，现代职场并不缺少高学历的人才，而缺少能够脚踏实地干好本职工作的人才。所谓勤能补拙，笨鸟先飞，

唯有勤奋努力，才能最大限度打开人生的无限可能。

近几十年来，整个中国都处于突飞猛进的发展之中。每一个人，不管处于何种社会地位和角色，都必然承受一定的压力。面对压力，最好的方法不是抗拒，而是坦然接受压力，这样才能与压力共生，也才有可能把压力转化为巨大的动力。要想缓解压力，消化压力，最重要的就在于自我管理。就像有的物体很坚韧，有的物体很脆弱一样，人承受压力的能力也是完全不同的。然而，社会并不会因为一个人心理脆弱，就特别偏袒这个人，让他生活得一帆风顺。相反，社会对待每个人都很公平，尤其在职场上，不管你学历是高还是低，也不管你年纪是大还是小，只要你是职场的一员，就要和其他同事一样把事情做到最好。因而，我们要有意识地培养自己承受压力的能力，唯有如此，我们才能与压力和谐相处。从心理学的角度而言，压力更是一种不能避免的应激反应，要想让压力对人的成长和发展有利，我们还要具备对压力的反弹能力，具体而言，就是在面对人生的坎坷和逆境时，具有强大的适应能力，让自己始终保持积极上进。唯有具备对压力的反弹能力，我们才能把压力转化为动力，也才能实现压力与反弹的完美结合。任何时候都不要逃避人生，唯有勇敢直面人生，我们的心理才会越来越成熟，我们的人生也才会越走越远，最终到达理想的目的地。

不要活在别人的眼光里

现实生活中，很多人都特别喜欢和他人进行比较，诸如比较孩子、丈夫和妻子，比较房子、车子和票子。当这样的比较充斥着我们的生活时，我们必然变得焦灼不安，甚至因为比较对象的突出，我们还会陷入深深的自卑之中，觉得自惭形秽。这就是由比较对象决定的。就像孩子上学一样，父母总

是把孩子和班级第一名进行比较，久而久之，孩子一定会觉得非常苦恼，甚至完全否定与放弃自己，不再徒劳地努力。而如果把孩子与班级里的倒数第一名进行比较，孩子又会沾沾自喜，总觉得自己还没有沦落到悲惨的地步，甚至因此而骄傲，也不再努力。实际上，父母不应该把孩子和任何人进行比较。为了督促孩子进步，最好的办法就是让孩子和曾经的自己或者昨天的自己比较。毕竟每个人都是世界上独一无二的，任何时候我们都不可能面面俱到。唯有与自己比较，看看自己比之前有无进步，才是最合理的比较方式。

心理学家证实，心态的平衡对于人有特别重要的意义。一个心态平和的人更能平心静气地分析自己的优点与缺点，对自己进行客观中肯的评价；反之，一个心态焦灼不安的人很容易陷入极端的情绪之中，变得歇斯底里，无法控制自己。不得不说，每个人的人生都是只属于自己的一段经历、感受和体验，好与不好，都属于自己。而现在大多数人之所以感到躁动不安，就是因为他们太在乎别人的眼光，太急于得到别人的肯定。我们的人生不是为他人而活的，不能想明白这个道理的人，哪怕别人一句无心的话，都会使他们郁郁寡欢，而想明白这个道理的人，哪怕被他人误解或者委屈，也不会放在心上。因为他们最在乎的是自己的感受，而不是别人异样的眼光，或者肆意的评判。不活在别人的眼光里，我们才能找寻到属于自己的人生轨迹，才能更加自我地活着。最大的成功不是获得多么伟大的成就，而是活出了真实的自我。

作为一家公司的文秘，原本就性格稳重的玛丽，在长期的工作过程中，变得更加谨慎小心，说话也轻声细语的。因而，很多同事都喜欢玛丽。然而，他们不知道的是，玛丽有着严重的心理障碍，这一切都是因为艾米的存在。

原来，玛丽和艾米是一对好朋友，她们在大学毕业之后，一起来到现在的公司工作。原本，她们的起点是完全相同的，但是艾米非常善于人际交

往，很快就和同事们打得火热，而且还得到了领导的认可和赏识。每次，哪怕同为文员的玛丽和艾米把工作完成得一样出色，领导也肯定是表扬艾米，或者对玛丽视而不见，或者故意抬高艾米，赞赏艾米的表现。日久天长，艾米不但升职加薪，而且在玛丽面前越来越趾高气昂。尤其是有个上司，每次表扬艾米的时候，都会带上一句：“玛丽，你可要加油啊！看看吧，艾米是和你一起进入公司的，但是艾米的进步可比你快多了。”刚开始时，玛丽对于上司这样的话还没有放在心上，直到有一次一个同事说：“玛丽，你可真是好涵养啊，每次上司都用你当绿叶，衬托艾米的优秀，你却不急也不恼，依然这样不愠不火的。要是我啊，一定要问问上司，艾米也没有那么优秀，为何总是要贬低我呢！”同事的话如同石子一样，在玛丽的心中激起了阵阵涟漪。玛丽越来越郁闷，意识到自己在同事心里只是一片小小的绿叶，作用就是衬托艾米的出色，她恨不得马上消失。在消极思想的影响下，原本对待工作兢兢业业的玛丽，变得三心二意，对工作也不那么上心了。日久天长，上司对玛丽更不满意了，而玛丽又不愿意失去这份得来不易的工作，因而感到非常痛苦。

从心理学的角度而言，每个人都是具有社会属性的，每个人也都是社会生活的一员。在考量社会性事务时，人们往往会选择一个参照物，来评价和衡量自己的言行举止和所作所为。如果选错了对象，总是和比自己优秀太多的人比较，就会渐渐失去自信，总是被自卑纠缠。如果选对了对象，在比较的过程中能够认可自我，也有助于客观评价自我，那么这样的比较就是积极的。最好的办法就是和自己比较，让自己每天都有进步，每天都更加充实，每天都过得更有意义，如此坚持下去，人生才会变得更充实和有价值。

心理学家告诉我们，他人的评价和社会的比较，是人们建立自尊的重要途径。每个人在成长的过程中，都要从最初的一张白纸，到后来的丰富绚烂，经历漫长的过程和体验。很多不够自信的人，总是不相信自己能行，觉

得命运完全被未知的力量掌握。为此，他们在人生中诚惶诚恐，经常陷入焦虑。而有自信且自尊心比较强的人，总是比较平静，对待人生从容淡定。所以对于个人而言，首先要建立自我认同，具有充分的自信，而不要一味地活在他人的眼光里，让流言蜚语左右自己的人生。

事例中的玛丽原本对工作很满意，也能够脚踏实地、兢兢业业地工作。正是因为艾米的存在，尤其是上司对艾米的偏爱，使得玛丽心理失衡，最终对工作失去热情。要想改变这种情况，我们必须客观评价自己，认识到自身存在的问题，要学会清醒地自我认识，从而坚持做最真实自然的自己。切记不要一味逃避，对于任何问题而言，逃避不是最好的解决办法，勇敢面对才能迈出解决问题的第一步。

做自己，才是真正成功的自己

20世纪以来，人们对于心理问题的关注程度越来越高，心理学也得到了长足的发展。尤其是对于孩子的研究发现，原生家庭的影响甚至会伴随孩子的一生。这对于心理学的发展和研究而言，是具有跨时代意义的一步，心理学家们从此之后更加关注研究“本体”，而不是一味地纠缠于客观存在的外界情况和条件。曾经，心理治疗因为脱离本体，导致忽视人们的情绪、情感和各种感受，使得治疗陷入困境，无法进展下去。无数的事实告诉我们，唯有关注本体，我们才能从本质上认清人们痛苦的根源，解决问题时也才能有放矢。

曾经，人们以为痛苦来自于各种不那么使人愉快的体验，后来才发现，痛苦实际上源于人们在认知上的障碍和局限。换言之，我们正是因为对自身毫不知情，所以才会陷入无边的痛苦和无尽的黑暗之中。另外，人不但是