

我们为什么 活得如此焦虑

余小元
著

你所谓的焦虑
不过是对未来的恐惧

在这个人人焦虑的时代，
你若卸下超载人生，便可看到晴空；
抛开焦虑束缚，便可拥抱快乐！



我们为什么 活得如此焦虑

余小元
著

你所谓的焦虑
不过是对未来的恐惧

在这个人人焦虑的时代，
你若卸下超载人生，便可看到晴空；
抛开焦虑束缚，便可拥抱快乐！



图书在版编目(CIP)数据

我们为什么活得如此焦虑 / 余小元著. — 北京:
当代世界出版社, 2019.6
ISBN 978-7-5090-1457-8

I. ①我… II. ①余… 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 224817 号

书 名: 我们为什么活得如此焦虑
出版发行: 当代世界出版社
地 址: 北京市地安门东大街70-9 (100009)
网 址: <http://www.worldpress.org.cn>
编务电话: (010) 83907528
发行电话: (010) 83908410 (传真)
13601274970
18611107149
13521909533
经 销: 新华书店
印 刷: 天津旭丰源印刷有限公司
开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32
印 张: 7.25
字 数: 160 千字
版 次: 2019 年 6 月第 1 版
印 次: 2019 年 6 月第 1 次
书 号: ISBN 978-7-5090-1457-8
定 价: 39.80 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。
版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

前言

“这次工作任务完不成怎么办？”“我这次考试的准备足够充分吗？”“女神会不会答应我明天的表白呢？会不会连朋友都做不成？”在生活中，我们常常感受到在某个阶段，自己不但难以主导生活，却反过来被负面的情绪主导着。这样的日子虽不多见，却也是晴朗天空中一朵乌云，很是扎眼。在压力大的日子里，负面情绪就像大盗一样偷走了我们的好心情，这个罪魁祸首就是焦虑。适度的焦虑是人的生存本能，可这个度如何把握好，终究需要科学的方法和智慧的抉择。掌握好应对焦虑不安的秘诀，放下生活中不必要的重担，轻装上路，方能获得真正快意自在的人生。

“忧虑是一把摇椅，它让你忙碌，也让你原地踏步。”艾尔玛·庞贝克的这一段话点明了焦虑对人的影响。从字面意义上来说，焦虑指的是焦烦和忧虑，它的词源是“感到烦恼和麻烦”。可这一心理状态未必都是负面的，尽管它确实是一种与恐慌、担忧、不安、恐惧和紧张密切相关的心理和生理状态，但一定程度

的焦虑也是正常生活的必要组成部分。只有当它出现得过于频繁、过于剧烈或者变得难以掌控，乃至影响到自身健康和正常的生活时，才成为了心理障碍，需要人们加以干预。在现代都市快节奏的生活情境中，心理负担愈发严重，还会对人的生理状况产生明显影响。好在焦虑是普遍的，解决烦恼、寻求快乐的方法有很多种，只要掌握焦虑的原因，寻求科学的方法，追求幸福快乐就不是难事。

人在意识到威胁的时候，难免烦躁不安，这种情绪是为了让我们警惕周遭环境中的潜在危险，具有利于生存的积极意义，是本能的延伸。生活中处在诸如飓风、地震、火灾之类的危险环境下，人的焦虑合情合理。而平日里那些鸡毛蒜皮的小事，一旦给人增添过多的烦恼，便实在不划算。不论是大事还是小事，这份不安定的情绪的根源，还是对于未知前路的一种模糊不清的恐惧感。阻碍幸福快乐的绊脚石虽然不是关切，可在恐惧感同关切的结合之下，焦虑就产生了。其实，在生活中，焦虑并不直接产生于某个人或某件事，焦虑只与个人自身的状态相关。

焦虑是怎样起作用的？在你觉察到环境中危险的一刹那，你大脑的不同部分会立即接收到两组不同的信号。第一组信号所包含的信息被传送至大脑皮层，这是大脑中负责思考的部分。在这里，信息经过分析和解读，被确定为对个体有危险的、有威胁的还是灾难性的。第二组信号被直接传送到杏仁核，这是大脑的情绪总部，在这里，常常在大脑皮层还没有来得及搞清楚威胁到底是什么的时候，恐惧或者焦虑反应就被直接触发了。

此时，你会感到胸闷、沉重、窒息，呼吸变得浅而快——快要上不来气了，视觉和听觉好像发生了明显的变化，刺痛感沿着胳膊和腿蔓延，你感到恶心、反胃，腰膝无力，觉得自己马上就要晕过去了，严重时像是一种求生不得，求死不能的感觉。在生理上，长期的焦虑还会导致严重的健康问题，如高血压、慢性疼痛、肥胖、心脏病、糖尿病、自身免疫性疾病，甚至癌症。

让你焦虑的不是事情本身，而是你对事情的认识。心理学家理查德·卡尔森博士提出了两个应对焦虑的办法：其一，别为琐事烦恼；其二，一切皆是琐事。如果你使用一些比较正能量的词，如唤醒、刺激、兴奋等，来指代一个富含挑战的情境，你就更容易理解“引发焦虑的其实是你感知到的事实而非事实本身，让你感受到压力的事情对其他人未必也具有同样意义”。

无论生活还是工作，在各种各样的压力面前，焦虑难以避免，如果你也被焦虑困扰，别害怕，请你翻开这本书。本书对现代人产生的普遍性焦虑进行了深入地研究和剖析，采取通俗易懂的方式，带你领悟人生哲学，为你缓解生活压力，教你轻松面对焦虑。

目录

第一章

摆脱广泛性焦虑，与“压力山大”说再见

- 01 你的焦虑来源于对自己的不喜欢 /003
- 02 勿让琐事带来焦虑 /006
- 03 勿因不幸而焦虑 /008
- 04 勿为无力控制的事焦虑 /011
- 05 抱怨和指责催生焦虑 /014
- 06 越虚荣，越焦虑 /017
- 07 盲目攀比不可取 /019
- 08 正确看待悲伤 /022
- 09 喋喋不休让人焦虑 /024
- 10 不因别人的闲话而焦虑 /028
- 11 有一种焦虑是因为纵欲妄为 /030
- 12 财富不一定能带走焦虑 /032
- 13 焦虑是人生最丑陋的皱纹 /034

第二章

走出职场焦虑，做强大的自己

- 01 全面认识自己，正确选择工作 /041
- 02 初入职场，不为薪水而焦虑 /045
- 03 不要讨厌自己从事的工作 /048
- 04 把工作当作一种使命 /051
- 05 勿让加班扰乱生活 /053
- 06 找到工作的乐趣 /055
- 07 享受工作，减少焦虑 /058
- 08 职场关系：亲密不如合适 /062
- 09 整洁有序会让你远离焦虑 /066
- 10 劳逸结合更能缓解压力 /069
- 11 保持新鲜感，提高工作效率 /072
- 12 职场人士缓解压力的方法 /074
- 13 避免工作中产生焦虑的小贴士 /078

第三章

打破社交焦虑，掌控自己的“朋友圈”

- 01 走出封闭就是走出焦虑 /083
- 02 学会构建人际关系网 /087
- 03 爱人者，人恒爱之 /090
- 04 学会原谅他人 /093
- 05 赠人玫瑰，手有余香 /097
- 06 存留一颗善良的心 /100

- 07 与不同性格的人和谐相处 /104
- 08 距离产生美 /110
- 09 与旧友保持联系 /112
- 10 感谢你的对手 /115
- 11 学会赞美他人 /118
- 12 道歉很重要 /122
- 13 学会适当说“不” /126
- 14 常存感恩之心 /130
- 15 不要为了迎合别人而牺牲自己 /134

第四章

快乐是战胜焦虑的法宝

- 01 摆脱焦虑需要寻找快乐 /139
- 02 寻找快乐的途径 /142
- 03 快乐是自己给的 /145
- 04 培养快乐的思维 /148
- 05 用习惯性快乐对抗焦虑 /151
- 06 学会降低快乐的标准 /155
- 07 快乐过今天 /157
- 08 挫折面前保持达观 /162
- 09 养成乐观的心境 /164
- 10 保持一种乐观的心态 /166

第五章

行动起来！解决焦虑的实用方法

- 01 焦虑情绪的接纳与化解 /173
- 02 从思想层面打破焦虑 /175
- 03 培养积极情绪，跟焦虑说再见 /179
- 04 以平常心对待身边的一切 /182
- 05 多些知足，少些焦虑 /185
- 06 幽默的人少焦虑 /189
- 07 用积极的心境化解焦虑 /193
- 08 如何有效调整坏情绪 /196
- 09 旅行可以帮你驱除焦虑 /200
- 10 在生活中创造浪漫 /203
- 11 家人的爱是一剂良药 /207
- 12 婚姻中最需要宽容与谅解 /211
- 13 跟坏习惯说再见 /213
- 14 合理制定目标能有效减少焦虑 /215
- 15 区分轻重缓急，不被焦虑困扰 /220

第一章

摆脱广泛性焦虑， 与“压力山大”说再见

当身边的一切都处于正常状态，没有任何令人担忧的事情发生，而你却莫名其妙地焦虑起来，这时你可能已经被广泛性焦虑所困扰了。

广泛性焦虑是焦虑的常态化，是指即使不存在特定的焦虑源，焦虑依旧会发生。广泛性焦虑会使人陷入一种持续的、不切实际的焦虑之中，会让人认为无法解决的事即将发生，必将面临承受不住的威胁，明天将会是绝望的一天……

事实上，你所焦虑的事情，只是你想出来的，并不一定会发生。

01 你的焦虑来源于对自己的不喜欢

一项研究表明，大部分人在生活、工作中都会因为不喜欢自己而产生焦虑。这种对自己的不喜欢表现在以下几个方面：比如，追求远超过自己能力范围的事情；过分执着地创造完美的世界；因为很多小事生气；等等。这种不喜欢自己因为对现实有着不切实际的幻想和对自身有着不清晰的认识，更容易导致失败。

喜欢自己就是接受自己，冷静地、客观地、怀着自尊心和人类的尊严感接受自己。

心理学家马斯洛在《动机与人格》一书中也曾说到欺骗自己的感受。他说：“新近的机能心理学理论出现的一些概念是自然舒放、自我接受、冲动知觉、自满自足。”

研究显示，喜欢自己的人更能承受人生中不可避免的挫折，患焦虑的几率更小。密歇根大学对美国人的幸福观进行了调查，结果表明了喜欢自己的重要性：对人生的最大满足感，不是对家庭生活、友谊或收入的满足，而是对自己的满足。对大多数人来说，愿望和目标之间

总是有差距的，这一差距常引起灰心失望。只有使愿望更符合实际，才更能让人得到满足。避免与相貌、收入、工作成就、运动技巧等方面比你高出两级的人比较，才能更加喜欢自己。

一个喜欢自己的人没有时间去想自己哪里不如别人，他不为自己不具备比尔·史密斯的自信或吉米·琼斯的积极态度和进取精神担忧。他总是作自我批评，他清楚地了解自己的弱点，但他肯定自己具有基本的目标和动机，然后，他花精力弥补不足而不是哀叹自己的弱点。

喜欢自己跟喜欢别人是不是同等重要？

心理学家说，如果我们不能喜欢自己，那么我们就无法喜欢别人。仇恨一切事物和其他人的人，厌弃和虐待自己同胞的人，必然会更强烈地表现出自我厌弃。

不喜欢自己的人总爱挑自己身上的毛病，总觉得自己是失败者，什么事情都做不好，这都是过度焦虑的体现。适度地检讨自我可促进健康人格的形成，也是提高自我所必需的，但是如果过度，就会给心理带来疾病，将会使我们的生活陷于瘫痪，阻碍我们前进的脚步，让我们被无意义的焦虑所折磨。绝对完美主义者就是不喜欢自己而过分追求完美的一类人。

有一位绝对完美主义的女士，她经手的每一件事都必须不差分毫。但在别人看来，她的工作很少是成功的。一份简单的报告她要斟酌几个小时才能提交；发表演讲时，她会围绕着题目说个没完，让听众很累；她家里从来不欢迎不速之客；举办宴会，她会把所有的细节事先全安排妥当。这位女士煞费苦心，达到了近乎机械式的完美，却以付出欢乐、自然和温暖为代价。这样的完美其实无聊透顶。

要求自己不断追求完美是一种不喜欢自己的表现。他们不能忍受自己仅仅是跟别人一样好，他们一定要超越别人，一定要受人瞩目。他们不是把注意力放在付出自己全部的才能去做好每一件事，而是专注于超过别人，把自己置于完美的架子上。

完美主义者也是人，所以也会像其他人一样遇到失败，但他无法容忍自己遭遇失败，结果只能痛恨自己，进而产生焦虑情绪，妨碍自己的进步和提升。

其实很多小事根本就不值得一提，别人根本没有在意或早已忘却，只有你还记在心里耿耿于怀，这就是人们无法战胜自己的体现。人们总是努力地想去演绎一个完美主义者的形象，然而这太苛刻了，只会加强我们情绪的负面影响，给自己的心理造成障碍，妨碍我们的日常生活。

契诃夫的小说《小公务员之死》中，那个可怜的小公务员在看戏时，不幸与部长大人坐到了一起，把唾沫星子弄到了部长的大衣上，他就神经质般地惶惶不安起来。无论他如何解释，部长大人好像都没有原谅他的意思，最后这个小公务员在巨大的精神压力下，竟然一命呜呼了。

在尝试喜欢自己的过程中，我们必须培养容纳自己缺点的肚量。这并不意味着要降低标准，任自己变得懒惰或不肯尽力。我们都明白没有人能永远达到最好。强求别人完美有失公允，苛求自己完美就是自我本位主义了。

喜欢、尊重和欣赏自我，你会变得自信、强大和自由，进而能全力以赴去做事情，对成功有更强的掌控能力，焦虑自然无从谈起。

02 勿让琐事带来焦虑

堵车堵得厉害，交通指挥灯仍然是红灯，而时间很紧。你烦躁地看着手表的秒针。终于亮起了绿灯，可是你前面的车子迟迟不启动，因为开车的人思想不集中。你愤怒地按响了喇叭。那个似乎在打瞌睡的人终于醒了，仓促地挂上了第一挡。而你却在这几秒钟的时间里把自己置于紧张而不愉快的焦虑情绪之中。

美国研究应激反应的专家理查德·卡尔森说：“我们的恼怒有80%是自己造成的。”这位加利福尼亚人在讨论会上教人们如何不生气。他还就此写了一本书《不要为小事情浪费精力》。卡尔森把防止激动的方法归结为这样的话：“请冷静下来！要承认生活是不公正的。”

任何人都不是完美的，任何事情都不会按计划进行。应激反应这个词从20世纪50年代起才被医务人员用来说明身体和精神对极端刺激（噪音、时间压力和冲突）的防卫反应。现在研究人员知道，应激反应是在头脑中产生的。即使是在非常轻微的恼怒情绪中，大脑也会命令分泌出更多的应激激素。这时呼吸道扩张，以便

使大脑、心脏和肌肉系统获得更多的氧气，血管扩张，心脏加快跳动，血糖水平升高。

埃森医学心理学研究所所长曼弗雷德·舍德洛夫斯基说：“短时间的应激反应是无害的。”他说，“使人受到压力的是长时间的应激反应。”

他研究所的调查结果表明：61%的德国人感到不能胜任工作；30%的人觉得不能处理好工作和家庭的关系而有压力；20%的人抱怨同上级关系紧张；16%的人说在路途中精神紧张。

心理学家詹韦斯先生告诉大家一个很重要的道理：“不要让小事牵着鼻子走。”他说，“要冷静，要理解别人。”他的建议是：表现出感激之情，别人会感到高兴，你的自我感觉会更好；学会倾听别人的意见，这样不仅会使你的生活更有意思，而且别人也会更喜欢你；每天至少对一个人说，你为什么欣赏他；不要试图把一切都弄得滴水不漏，只要找，总是能找到缺点的，这样找缺点，不仅使你也会使别人生气；不要顽固地坚持自己的权利，这会花费许多没有必要的精力；不要老是纠正别人；常给陌生人一个微笑；不要打断别人的讲话；不要让别人为你的不顺利负责；要接受事情不成功的事实，天不会因此塌下来；请忘记事事都必须完美的想法，你自己也不是完美的。这样生活会突然变得轻松很多。

如果抑制不住生气呢？这时你要在潜意识中问自己：一年后生气的理由是否还那么重要？这会使你对许多事情得出正确的看法。

“不要让小事牵着鼻子走。”这是一个不可忘却的真理，如果我们不想时时刻刻都处在焦虑的情绪下，想生活得美满快乐，就一定要牢牢记住这句话。