

摆脱如影随形的焦虑 坦然从容地面对生活

焦虑心理学

李莎 欧阳健舒◎著

超负荷前进的人要学会满足，对待未知的恐惧要乐观坚强
实现理想，你必须克服焦虑。



中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

焦虑心理学

漫漫长夜，无故失眠；拼命工作，无缘享受。
格格不入，社交恐惧；维系家庭，千斤重担。
情场失意，深陷泥潭；身体抱恙，生活暗淡。

都什么时候了，你还在焦虑？



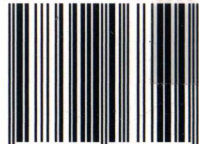
中国纺织出版社
官方微信



中国纺织出版社
官方微博

上架建议：心理学

ISBN 978-7-5180-6850-0




9 787518 068500 >

定价：39.80元

焦虑心理学

李莎 欧阳健舒◎著

 中国纺织出版社有限公司

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

内容提要

焦虑是一种广泛存在且微妙的情绪体验，焦虑是我们自身心情郁结的结果，但只要我们会调节、积极面对压力、淡化烦恼，那么自然就可以消除焦虑的不良情绪。

本书就是一个为广大读者提供的缓解焦虑的自救良方，它可以帮助我们理解自身状态、控制思维，最终帮助我们消除无处不在的焦虑，重获安全、自控、自在的生活。

图书在版编目(CIP)数据

焦虑心理学 / 李莎, 欧阳健舒著. --北京: 中国纺织出版社有限公司, 2020.1
ISBN 978-7-5180-6850-0

I. ①焦… II. ①李… ②欧… III. ①焦虑—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第229685号

责任编辑: 李 杨 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

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>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2020年1月第1版第1次印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 6

字数: 108千字 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

作者简介



李 莎

女，江西南昌人。

希达文化工作室创始人之一，著名传统文化教育与传播研究学者。中国社会科学院金融学研究生、香港大学整合营销硕士、中欧国际工商学院高级工商管理硕士，现就读于清华大学积极心理学专业。

欧阳健舒



男，广东广州人。

中国心理学应用研究学者，中国传统文化教育与传播研究学者。中山大学环境学学士，中山大学经济学硕士，现就读于清华大学积极心理学专业。希达文化工作室创始人之一。

本书抓住了年轻人不可忽视的普遍性焦虑心理，从社交、职场、生活等方面分析了焦虑的原因，教会读者如何战胜焦虑，坚定地把握自己的人生。摆脱焦虑的痛苦，从这里开始。

责任编辑：江 飞

封面设计：视觉传达

前言

“一到晚上我就害怕，因为我要熬过漫漫长夜，失眠是最痛苦的。我也不知道为什么会失眠，只知道一到夜里，好像就有很多奇怪的念头钻入我的脑袋里，可是每天都很忙，还有做不完的报表，还要开会，我告诉自己必须要睡着，可是越这么想，越是睡不着。我感觉头都要炸开了！”

“我毕业以后就在这个城市打拼，一晃8年了，但是这个城市发展速度太快了，以至于8年来我觉得自己依然一无所有。我不敢交女朋友，不敢出去旅游，不敢买贵重的东西，更不敢生病，因为只要我一停下脚步，好像就要被这个城市甩在身后，我知道这是自己吓唬自己，但就是控制不住，惶恐不安。”

“我真为自己的性格感到恼火，和我一同进入公司的同事都升职了，除了我，因为我不会表现自己，就连开会发个言我都紧张得不行，真不知道我该怎么办。”

“真要命，马上就要开年会了，经理让我做个演讲报告，手里还有一堆活儿没干呢，要是干不完，又要被领导骂了，这个月的奖金也泡汤了……谁能救救我？”

“最近总感觉身体不舒服，我在网上查了一些相关的症状，真是越想越可怕，我好像得了绝症！今天鼓起勇气去医

院做了检查，但是结果要三天后才能出来，这三天怎么熬过去啊？我快要疯了！”

……

这些情景，是不是很熟悉？也许你不熟悉，但或多或少有过体验吧？这种无法控制、难以捉摸的负面情绪，就是心理学上常常讨论的焦虑。

那么，什么是焦虑症呢？焦虑症，又称焦虑性神经症，是神经症这一大类疾病中最常见的一种，以焦虑情绪体验为主要特征。焦虑发作时的主要表现为：无明确客观对象的紧张担心、坐立不安，还有植物神经功能失调症状，如心悸、手抖、出汗、尿频等以及运动性不安。注意区分正常的焦虑情绪，如焦虑严重程度与客观事实或处境明显不符，或持续时间过长，则可能为病理性的焦虑。

其实，大部分人都有过焦虑的体验，焦虑是个普遍存在的问题。而且，几乎我们每个人都曾被焦虑困扰过。当然，我们也几乎都是在遇到烦恼、痛苦或者其他不好的事情时才会焦虑，并且程度并不会很强烈，这种情况我们称之为现实性焦虑，也叫作合理性焦虑。

有些人，即使在没有消极事件的情况下也无法控制自己的情绪，他们的头脑中会不停地出现一些不好的想法，好像自己的情绪会突然失控一样，随时都在发出蜂鸣声。这种焦虑才是本书所要讨论的，我们称之为广泛性焦虑，也叫作破坏性

焦虑。

每个人都会出现或多或少的焦虑症状，正常的焦虑情绪能够帮助我们面对突发的事情，但是长期的焦虑情绪却会影响我们的心理健康。

相对于痛苦、抑郁、愤怒这些典型的负面情绪，焦虑就微妙多了，甚至提到焦虑，很多人无法用语言表达出来。我们知道如何平息愤怒情绪，如何从悲伤中走出来，但却对焦虑束手无策，而且，似乎我们越想控制，越是无法摆脱它。

那么，我们到底该如何对抗焦虑呢？

本书就是这样一本心理学指导用书，旨在帮助读者认识广泛存在于现代人身上的焦虑症如何影响我们的生活，并对此进行了深度的剖析；同时结合多名心理学家的治疗经验和大量临床案例，得出了许多简单、实用、有效的技巧，希望能够教给读者一些预防和掌控焦虑情绪的好方法并对读者朋友有所帮助。

编著者

2019年7月

目录

第1章 努力打拼的现代人，总是焦虑满满 ◎001

焦虑犹如毒气弹，蔓延在社会的各个角落 ◎002

你那么担心，事情就能好转吗 ◎006

过去的那些伤痛，让你彻夜难眠 ◎009

为什么一到人群中你就感到焦虑 ◎013

对失败的焦虑：万一失败了怎么办 ◎017

第2章 焦虑是什么？它是蛀空幸福堤坝的蚂蚁 ◎021

焦虑总是把简单的事情变复杂 ◎022

生性本易焦虑，如何控制情绪 ◎026

不再抗拒焦虑，才有可能打败它 ◎029

找寻幸福，别在焦虑中迷失 ◎032

有随时放松和分散注意力的方法吗 ◎035

第3章 寻根究源，找到焦虑源头才能淡定面对 ◎039

你对现实的焦虑，其实源于你内心的恐惧 ◎040

身份焦虑——我们该如何做自己 ◎043

找到恐惧的根源，并彻底解决 ◎046

其实你很好，无须自我贬低 ◎050

忘却，是一种智慧 ◎053

第4章 生存焦虑，与其焦虑不如主动改变生存状况 ◎057

你为什么总是觉得钱不够花 ◎058

为什么别人的生活总是那么好 ◎062

你要的幸福，从来不该与金钱画等号 ◎065

别一味地哭穷，靠自己的双手致富 ◎069

别让超前消费压得你喘不过气来 ◎073

第5章 社交焦虑，鼓起勇气克服恐慌和害怕 ◎077

什么是社交焦虑症 ◎078

怎样克服搭讪的焦虑 ◎081

你为何一到众人面前说话就紧张 ◎085

为何你特别惧怕看见领导——上司恐惧症 ◎088

别因紧张手足无措——异性交往焦虑症 ◎092

第6章 职场焦虑，越是无止境的追求越是焦虑 ◎097

担忧自己的技能少——技能焦虑症 ◎098

- 过分关注目标，反而做得不好——目标颤抖 ◎101
- 不允许自己在任何细节上有失误，让你焦虑不已 ◎105
- 为什么升职加薪总和我无缘——升职焦虑症 ◎107

第7章 压力过大，你有空忧虑是因为不够忙碌 ◎113

- 你有空忧虑，是因为不够忙碌 ◎114
- 挖掘压力的根源，缓解焦虑 ◎118
- 正视压力，并学会调适心情 ◎121
- 生活如此艰难，何必再给自己压力 ◎124
- 化压力为动力，才能赶走焦虑 ◎127

第8章 害怕失去，与其担心失去不如珍惜拥有 ◎131

- 患得患失，只会错失诸多机会 ◎132
- 丰富内在，给自己充足的安全感 ◎135
- 既已失去，就别再纠结 ◎138
- 为失去而痛苦，不如为新的开始而努力 ◎141
- 得失不计较，失去也可能是获得 ◎145

第9章 恐惧未知，你所担心的80%都不会发生 ◎149

- 杞人忧天者到底忧从何来 ◎150

- 你担心的问题，80%都不会发生 ◎153
- 活在今天，别为明天烦恼 ◎155
- 我们该如何面对死亡 ◎157
- 对未来的不确定，让你感到迷茫 ◎161
- 第10章 选择焦虑，坚定己心是对抗焦虑最好的方法 ◎165**
- 机遇面前，如何选择——选择焦虑 ◎166
- 先工作，还是先考研——如何对抗毕业焦虑 ◎170
- 要不要买，买哪个——购物焦虑症 ◎172
- 职场跳槽要谨慎——跳槽焦虑症 ◎175
- 到底谁才是对的那个人——剩男剩女的焦虑 ◎179
- 参考文献 ◎182**

第1章



努力打拼的现代人，总是焦虑满满

现代社会，随着人们生活节奏的加快、生存压力的增大，越来越多的人为焦虑而困扰。心理学家指出，焦虑，是指一种焦躁忧虑的情绪，当我们面对具有挑战性 or 危险性的活动时，就会产生焦虑，任何一个人，如果过度焦虑，就会影响自己的情绪，乃至生活和工作，其实，相对于焦虑而言，我们更应该看清问题，并平稳自己的情绪，然后找办法去解决，一味地担忧只不过是忙乱中兜圈子而已。

焦虑犹如毒气弹，蔓延在社会的各个角落

现代社会，人们的生活节奏越来越快，压力也越来越大，仿佛只要你稍微慢一点，就会错过什么，就会落后于他人，就会跟不上时代的步伐。于是，我们变得越来越焦虑，好像你没赚到大钱，没买上比特币，没有买房，没有创业成功，就被人抛弃了似的。

和很多城市上班族一样，小张每天都过着忙碌又紧张的生活，但最近一段时间，他觉得自己一到下半个月就开始浑身不自在、坐立难安、无法集中精力，甚至还失眠，而过完月底最后一天这些症状就消失了。

他的同事建议他去看看心理医生，经过心理医生的询问和分析发现，原来小张每个月月底最后一天发工资，而月底要交房租、还花呗和信用卡，一发工资，这些顾虑就消除了。

小张在了解清楚问题的症结后，开始规划自己的经济问题，月底也会留足充足的资金，这样，他发现自己的焦虑症也好了大半。

这里，小张每月下半月那些奇怪的表现就是焦虑情绪作用下的生理反应。

心理学家指出，焦虑，是指一种焦躁与忧虑的情绪，在

遇到一些挑战性活动时，焦虑能激发我们的身体机能和提升我们的智力水平，提高我们大脑的反应速度，以帮助我们解决问题。因此，从某种程度上来说，焦虑的存在是有积极意义的。

然而，如果一个人一直焦虑不安的话，就会身心压抑，严重的甚至无法应对日常的工作和生活。我们发现，日常生活中，一些人总是和林黛玉一样多愁善感，天气变化都会触动他们的情绪。他们会感到莫名的悲观、沮丧，而在众多选择面前，他们尤为不适，这种人就是容易焦虑且情绪化的人。

生活中关注自身情绪的人并不多，大部分人缺乏情绪的自我调节能力，其实当被焦虑情绪困扰时，辨识其来源非常重要，它能使我们针对性地进行调节。人类的生存条件在逐步完善，科技在不断发展，可随着社会的发展，越来越多的人却受到焦虑情绪的影响，这又是源于什么呢？

1. 社会生存环境的不确定性

这里的不确定有很多，比如企业对员工提出的越来越高的工作目标、生存压力的增大、自身能力提升的必要性等。另外，我们也越来越注重心灵的自由，工作压力、婚姻危机等都是社会急剧变化所带来的不确定性，而当我们处于有很多不确定性的境地时，很容易就会引发出焦虑的情绪。

2. 不断膨胀的欲望和行动力不足之间的冲突

我们想要的越来越多，当欲望不能被满足时，焦虑也就产生了。

3.超前消费

随着现代支付手段的多样化，人们很多时候开始选择超前消费，因此也就需要偿还债务。然而有限的收入让人们对此难以应对。这也是构成现代人焦虑情绪的重要来源。

4.健康问题

医疗条件固然越来越好，但环境污染、生活习惯、社会节奏加快所带来的一系列健康问题有增无减。例如，缺乏运动导致的肥胖问题，困扰现代人的睡眠问题等，都容易引发人们的焦虑情绪。

德国一位哲学家曾讲过这么一句话：“没有什么情感比焦虑更令人苦恼了，它给我们的心理造成巨大的痛苦。”很多焦虑症患者都是因为无法摆脱内心的忧虑而焦虑，并非由实际威胁引起，其紧张惊恐程度与现实情况很不相称。追求快乐是人类的本能。因此，通常来说，焦虑是无谓的担心。

对此，心理学家建议可以采用如下一些自我调节的方法排解焦虑的情绪。

1.挖掘出引起焦虑的根本原因

研究发现，人们患焦虑症是有一个过程的，他们的潜意识中长期存在一些被压抑的情绪体验，或者曾经受到某种心灵的创伤，并且，这些焦虑症状早就以其他形式体现出来，只是本人没有对自己的情况引起重视而已。因此，生活中的我们，一旦发现自己有焦虑情绪，就应该学会自我调节、自我调整，把