

心 理 学 宇 宙 系 列

# 焦虑星人 自救指南

## 八种改变焦虑习惯的有效方法

刘玉涛 编著

正确认识焦虑，纠正负面倾向  
建立心理屏障，提升内在动力

你是“焦虑星人”吗？

如果焦虑是你的日常状态，那么这份指南应该可以帮到你

群体压力感 新环境焦虑 灾难性思维 非理性信念  
意志力训练 缓解焦虑症 打破死循环 切换新模式

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

# 焦虑星人自救指南

八种改变焦虑习惯的有效方法

战胜焦虑，从正确认识焦虑开始

对症下药，找出让你困扰的“焦虑源”

从外到内，创造不会让你感觉焦虑的环境

放松身体，逐步释放你的焦虑和不安

安抚心灵，建立阻隔焦虑的心理屏障

转变思维，打破自我折磨的死循环

调节情绪，在焦虑控制你之前“先发制人”

简化生活，建立合理的行为程序

上架建议：心理学·畅销书

ISBN 978-7-5216-1862-4



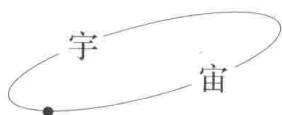
9 787521 618624 >



中国法制出版社  
官方微信

定价：39.80元

心 理 学 宇 宙 系 列



# 焦 虑 星 人 自 救 指 南

八种改变焦虑习惯的有效方法

刘玉涛 编著

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

焦虑星人自救指南：八种改变焦虑习惯的有效方法 / 刘玉涛  
编著. —北京：中国法制出版社，2021.7

ISBN 978-7-5216-1862-4

I . ①焦… II . ①刘… III . ①焦虑—心理调节—通俗读物  
IV . ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 086689 号

策划编辑：孙璐璐 (cindysun321@126.com)

责任编辑：周熔希

封面设计：汪要军

---

### 焦虑星人自救指南：八种改变焦虑习惯的有效方法

JIAOLÜXING REN ZIJIU ZHINAN: BA ZHONG GAIBIAN JIAOLÜ XIGUAN DE YOUXIAO FANGFA

编著 / 刘玉涛

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市国英印务有限公司

开本 / 880 毫米 × 1230 毫米 32 开

印张 / 7 字数 / 122 千

版次 / 2021 年 7 月第 1 版

2021 年 7 月第 1 次印刷

---

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5216-1862-4

定价：39.80 元

值班电话：010-66026508

传真：010-66031119

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

网址：<http://www.zgfzs.com>

编辑部电话：010-66038703

市场营销部电话：010-66033393

邮购部电话：010-66033288

(如有印装质量问题，请与本社印务部联系调换。电话：010-66032926)



焦虑似乎已经成为我们生活中的一部分，升学、晋升、买房、投资等，都可能成为我们焦虑的来源。正如木心先生所说：“生命是时时刻刻不知如何是好。”

我们也是如此讨厌焦虑所带来的感觉，它让我们紧张不安、心慌胸闷，也让我们辗转反侧、茶饭不思、精神萎靡，这样的感觉糟糕透了。于是，我们开始把“焦虑”当成敌人，与之展开博弈，非要比出胜负才肯罢休。然而，压迫焦虑会制造出更多、更严重的心理问题。焦虑很可能像脱缰的野马，最终发展成焦虑症、抑郁症或强迫症。

其实，每种情绪的存在，都有其积极的意义：

- 远古时代，焦虑可以保护穴居人免受野兽与野蛮邻居的侵扰；
- 焦虑可以加速我们肾上腺素的分泌，让我们的思绪集中；

- 焦虑是成长的原动力，有焦虑说明我们拥有上进心；
- 焦虑赋予我们压力和动力，能最大限度地激发我们的潜能，提高学习与工作的能力。

如此看来，焦虑有它存在的必要性，就好比一条航船必须有压舱物，如果少了它，航船不能保持平稳，也就无法正常行驶了。因此，焦虑本身不是问题，如何看待焦虑才是问题。与其惧怕焦虑，打压焦虑，不如尝试与焦虑和平共处。

这本《焦虑星人自救指南：八种改变焦虑习惯的有效方法》能够帮助读者更好地了解焦虑，适应焦虑。本书运用各种心理学知识，对焦虑进行了深刻的剖析与探讨。通过本书，读者可以了解焦虑的本质与来源，以及焦虑症的成因。本书结合案例，对焦虑者的思维方式与想法进行解读，从而帮助读者正视焦虑感受，用科学、有效的方式来缓解它，消除它。

本书用心理学理论结合现实案例，生动活泼，深入浅出，在给读者带来美好的阅读体验的同时，还能引发读者对“焦虑”更全面、更深刻的思考。本书有一些心理小测试，能帮助读者了解自己的焦虑倾向，但需要注意的是，这些小测试只是为读者认识自己提供一个角度，仅供参考。

如果你陷入焦虑的漩涡无法自拔，如果你在抱怨生活

的诸多不如意，就请翻开这本书，它将指引你走出焦虑的困境。

最后，要对刘丽老师表示感谢，是在她的帮助下本书才得以尽快写作完成。另外，于富荣、于福莲、曹烈英也对本书的写作提供过帮助，在此一并表示感谢。



## 第一章 战胜焦虑，从正确认识焦虑开始

焦虑是人类与生俱来的一部分 / 003

焦虑可能存在于你身体的每一处 / 006

进化：焦虑是一种自我保护机制 / 009

请注意，焦虑情绪不等于焦虑症 / 012

为什么一不忙碌就会焦虑？ / 016

“焦虑星人”常见的5点特征 / 020

🔍小测试：你的焦虑到了什么程度？ / 024

## 第二章 对症下药，找出让你困扰的“焦虑源”

压力感：每个人都逃不开的难题 / 031



身份焦虑：过高的期望让你无法好好做自己 / 035

失败恐惧：害怕失败，怕到焦虑 / 038

自我贬低：你不应该说贬低自己的话 / 042

不安全感：不安全的感觉会滋生焦虑控制行为 / 046

🔍小测试：你近期的心理压力有多大？ / 050

### 第三章 从外到内，创造不会让你感觉焦虑的环境

环境敏感：心理因素往往比环境影响更大 / 053

新环境焦虑：可能是“适应障碍”在作怪 / 055

独处环境：制造一个“聆听”自己情绪的机会 / 059

放松心境：将心境切换到“与世无争”的模式 / 062

阿斯伯内多效应：跳出环境，让自己看清事实 / 065

🔍小测试：你对环境的适应能力如何？ / 069

### 第四章 放松身体，逐步释放你的焦虑和不安

渐进式肌肉放松：使你的身体逐步放松 / 079

腹式呼吸放松：在一呼一吸间释放压力 / 083

瑜伽放松：给你最深层的身心疗愈 / 085

有氧运动放松：酣畅淋漓的运动让你获得“深休息” / 089

🔍小测试：你的心理调适能力过关吗？ / 092

## 第五章 安抚心灵，建立阻隔焦虑的心理屏障

积极暗示：尝试挖掘出更多好消息 / 101

合理宣泄：避免落入另一个极端 / 105

自我接纳：欣然接受现实中的自己 / 107

意志力训练：让内心强大的状态更持久 / 110

正念疗法：放松心情，体验当下 / 113

系统脱敏：通过心理放松对抗条件反射 / 115

获得“心流”：进入令人沉浸的终极体验 / 118

🔗小测试：你的心理承受能力有多强？ / 121

## 第六章 转变思维，打破自我折磨的死循环

非理性信念：焦虑者特有的思维方式 / 131

建立理性信念：ABC情绪理论的神奇效能 / 134

停止“过度思考”：别让反刍思维埋葬你的幸福感 / 137

摆脱“非黑即白”思维：多看看生活中的其他可能 / 141

提升“内在动力”：屏蔽外界的批评和期待 / 144

反向心理调节法：从积极的角度认识事物 / 148

纠正负面倾向：克服你的“灾难性思维” / 151

底线思维：做最坏的打算，尽最大的努力 / 154

🔗小测试：你有多在意别人的看法？ / 157

## 第七章 调节情绪，在焦虑控制你之前“先发制人”

羞耻—攻击练习：治愈自我羞耻的创伤 / 165

描述体验：重新“经历”那些不堪回首的回忆 / 169

倾诉有方：过度倾诉只会适得其反 / 172

森田疗法：不抵抗，不逃避 / 175

幽默效应：缓解焦虑情绪的有效办法 / 178

🔗小测试：你的情绪有多稳定？ / 181

## 第八章 简化生活，建立合理的行为程序

掌控“个人边界”：如何保护自身界限不被侵犯？ / 189

时间管理：从繁忙的工作中解放出来 / 193

赶走“睡眠焦虑”：先睡心，后睡眠 / 197

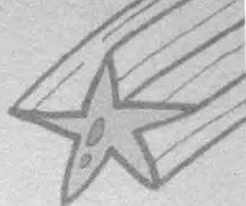
音乐疗法：优美的旋律是治疗焦虑的良药 / 201

焦虑日记：用文字排解焦虑 / 205

活在当下，让焦虑走开 / 208

🔗小测试：你的睡眠质量如何？ / 214





## 第一章

# 战胜焦虑，从正确认识焦虑开始





## 焦虑是人类与生俱来的一部分

什么是焦虑？在心理学上，焦虑是一个极为重要的概念，但是关于焦虑的精确定义却很难在心理学著作中找到。

20世纪70年代，美国心理学家卡罗尔·伊扎德采用因素分析的方法识别出人类的11种基本情绪，即兴趣、惊奇、痛苦、厌恶、愉快、愤怒、恐惧、悲伤、害羞、轻蔑和自罪感。他将“恐惧”“自罪感”“痛苦”“愤怒”叠加的复合情绪定义为“焦虑”。

你应该有过焦虑的体验：当你为考试、求职忧心忡忡时，当你为自己的终身大事辗转反侧时，当你为孩子的教育百般苦恼时，当你现状有诸多不满时……焦虑令你在某个阶段无所适从。

如果焦虑的状态长时间得不到改变，就可能会折磨我们的心灵，减少我们的快乐，甚至给身体带来伤害。因此，正确地面对焦虑非常重要。有心理学家指出：要认识焦虑，我们首先要明白一点：它是我们人类与生俱来的一部分。从人类诞生之日起，人们就生活在充满危险的环境中，猛兽、雷

电、疾病、饥荒等无不困扰着人类。经过千万年的进化，人类逐渐拥有了躲避与应付危险的能力，一旦困难或危险临近，人们就开始产生焦虑心理，内心感到不安或恐惧，这其实是一种自我保护的应激反应。试想一下，当一个人遇到危险或困难时，没有任何情绪感知，这才是很恐怖的事。

因此，当焦虑产生时，我们要积极地看待它，允许并接受它的存在，采用理性思维、相应的办法缓解或消除焦虑。著名心理学家罗洛·梅在他的代表作《焦虑的意义》中说过，焦虑是人类与生俱来的正常情绪，而善用焦虑还能将其转化为兴奋剂，达到事半功倍的效果。具体应该怎么做呢？

## 1. 分析焦虑产生的原因

当焦虑产生时，要分析其根源，这样才能对症下药。奥地利心理学家弗洛伊德把焦虑分为3种类型：客观性焦虑、神经性焦虑、道德性焦虑。

客观性焦虑是指人们面对现实世界中的危险因素时产生的恐惧心理。比如，有的人在过桥时，总害怕桥会断裂；一个人在家时，总担心有人会入室行窃；面试时，总担心会发挥失常；等等。

神经性焦虑是客观性焦虑的升级版，是人们对财富、爱情、地位或权利等的欲望未能得到满足时而产生的一种自我

怀疑、自我打击，甚至是精神崩溃。

道德性焦虑是指人们做了一些违背良知、违反法律或道德的事情时所产生的恐惧、羞愧或自卑的心理。比如，在感情上出轨了，成天忧心忡忡；在领导面前说错了话，一整天惴惴不安。

弗洛伊德认为，一个人的焦虑往往是以上两种或三种焦虑的混合。从某种意义上来理解，焦虑其实是对我们的一种提醒，它告诉我们现实生活出现了问题，唯有做出改变，才能让生活回归正常。

## 2. 对目标或手段进行优化

心理学家认为，人们产生焦虑，多源于对当下与未来、进度与目标的不确定性。只有对目标或手段进行优化，才能有效减少焦虑。

### （1）将结果正常化，而非灾难化。

当你面对一件事情时，你是否总是过于焦虑，而且会不自觉地预测各种危险？比如，演讲的时候，你总是担心PPT会不会播放不出来？麦克风会不会坏掉？观众会不会起哄？会不会突然停电？……要知道，对尚未发生的事情过多担忧，把结果灾难化，我们就很容易失去鉴别困难的能力。

因此，我们应当客观地看待事物，借助更多的可用信

息，重新评估结果。比如，我看其他人演讲从来没有出现过这种事情，我已经做了充分的准备，演讲肯定没问题。只要我们认识到焦虑的后果不一定会发生，更不是灾难性的，我们的身体与心理就能回归正常的状态。

(2) 走出舒适区域，而非逃避挑战。

你并不喜欢目前的工作，整天郁郁寡欢，很想换一份工作。但你总认为自己不能心想事成，害怕被拒绝，于是你下意识地逃避这种内心的焦虑感，不去付诸行动，似乎这样焦虑感就能自行消除。

心理学家认为，要学会走出舒适区域，学会在焦虑的状态下也能做有意义的事。比如，勇敢地参加面试，哪怕面试没通过，也要从积极的角度来考虑问题，告诉自己至少还有眼下的工作，试着去改变现状。

总之，我们应该正确并从容地面对焦虑，与之和平共处，并学会与之对抗的技能与方法，这样才能赋予我们面对当下与未来的勇气。

## 焦虑可能存在于你身体的每一处

“马上要考试了，我这段时间晚上都睡不着觉，胸