


当我们焦虑时可以做什么

王永毅 舒娅 著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

焦虑是一种与恐慌、担忧、不安、紧张密切相关的心理和生理状态。适度的焦虑可以让人意识到威胁的存在，提高警惕，但超过了一定的限度和频率，焦虑就变成了心理障碍。所以，如何应对焦虑成了一门必修课。

当焦虑来袭时，有些人会充满抗拒，想快速逃离这种不舒服的情绪，但越是抗拒越无法摆脱，结果就像掉进了一个漩涡。这本书旨在帮助读者正确认识焦虑情绪，掌握与焦虑情绪相处的方法，通过行之有效的方法，让读者领悟到，在焦虑存在的情况下，我们依然可以掌控自己的节奏和生活，不被焦虑吞噬。

图书在版编目（CIP）数据

当我们焦虑时可以做什么 / 王永毅，舒娅著. --北京：中国纺织出版社有限公司，2022.3
ISBN 978-7-5180-2705-7

I. ①当… II. ①王… ②舒… 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（2021）第281526号

责任编辑：郝珊珊 责任校对：高 涵 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

2022年3月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/16 印张：6.5

字数：142千字 定价：49.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

“孩子咳嗽又严重了，我的心揪成了一团。”

“下周就要交论文初稿，望着空白的文档，一边焦虑一边拖延……”

“新任务的难度好大，真不确定自己能不能应付得来？”

“公司要裁员了，翻来覆去睡不着，实在害怕失去收入。”

……

类似这样的情境，总是不时地出现在生活中，而我们也会主动或被动地与焦虑相遇。短暂的焦虑没有什么问题，属于一种适应性的情绪，若是长期陷入焦虑的情绪中，内心就会被恐惧、烦恼、不安等体验困扰，行为上出现退缩、消沉等，久而久之还会产生焦虑症。这就是弗洛伊德说的：“如果一个个体不能适当地应付焦虑，那么这种焦虑就会变成一种创伤，使这个人退回婴儿时期那种不能自立的状况。”

陷入紧张不安、焦躁难耐的状态中时，正常的节奏会被打乱，负面情绪会占据上风。在这样的时刻，不要说幸福，就连好好地生活，也成了一种奢望。身处焦虑中的我们，有时面对急促的呼吸、抓心挠肺的折磨、辗转反侧的失眠，可能会暂时被蒙蔽双眼，看不到事情的积极面，也不知道应该做什么、可以做什么，才能够叫停焦虑这一令人备受煎熬的体验，为扭转局面而付诸有益的

行动。

焦虑就像是住在心里的怪物，吞噬着生命中所有的美好。每个焦虑的人都想回避它，也许你曾尝试劝慰自己“想开点儿”，也曾拼命给自己“打鸡血”，却发现积极正向的鼓励，在焦虑面前不值一提，甚至完全失去了效用。情急之下，你甚至埋怨或指责自己心理素质太差、内心不够强大、经不起事儿……结果，越是自责，感觉越糟。

到底该做些什么，才能够将自己从焦虑中解救出来呢？

如果你正在寻找出口，很高兴你和这本书相遇，它会清晰地告诉你关于焦虑的一切困惑，并且提供了9个针对性的举措，以及一些常用的自我疗愈方法，告诉你正确处理焦虑的方法，让你不再浪费时间做无谓的抵抗和挣扎。现在，跟随这本书，找回你内在的平静吧！

第1
件事

THE FIRST
THING

认清自己焦虑的根源

- 01 人人都会焦虑，你不必自责 / 002
- 02 认清自己为什么总是焦虑 / 005
- 03 关切+威胁=焦虑 / 011
- 04 别把焦虑想得一无是处 / 014
- 05 快速叫停焦虑的“三步法” / 017

课后练习 辨识感知与现实

第2
件事

THE SECOND
THING

停止无效的抵抗逃避

- 01 应对焦虑，正面思考未必奏效 / 022
- 02 诚实地面对过往的创伤经历 / 026
- 03 越抗拒焦虑，越因它而痛苦 / 029
- 04 接受最坏的结果能减少忧虑 / 032
- 05 承认自己正在体验焦虑 / 035
- 06 练习在焦虑中做出准确行动 / 039
- 07 不与焦虑争论，感谢它的提醒 / 042

课后练习 与焦虑对话

第3件事

THE THIRD
THING

觉知产生焦虑的非理性观念

- 01 问题本身不是问题，如何应对才是问题 / 046
- 02 生活里没有那么多必须和应该 / 049
- 03 想象出来的灾难，只是想象而已 / 053
- 04 觉察非黑即白的扭曲思维 / 057
- 05 贴标签是一种僵固式的思维 / 059
- 06 罪责归己会让痛苦无限蔓延 / 062

课后练习 剔除“必须”

第4件事

THE FORTH
THING

让思维停留在正发生的事情上

- 01 回归临在状态，活在此时此刻 / 070
- 02 你所焦虑的事情，99% 都不会发生 / 072
- 03 少想一点如果，多想一点如何 / 076
- 04 不看远方模糊的，做好手边清楚的 / 079
- 05 沉浸在所做之事中，体验心流状态 / 081

课后练习 正念呼吸冥想

第5件事

THE FIFTH
THING

与内心的恐惧握手言和

- 01 大多数恐惧都是自己吓自己 / 088
- 02 恐惧无法根除，学会与之共舞 / 092
- 03 处理危机时，控制对恐惧的反应 / 095
- 04 慢慢战胜对特定事物的恐惧 / 098

课后练习 森田疗法

第6件事

THE SIXTH
THING

承认不完美是生活的真相

- 01 你是消极的完美主义者吗 / 104
- 02 允许自己有缺点，不完美才真实 / 107
- 03 细节焦虑症：试着多关注整体 / 110
- 04 调整认知偏差，重新审视完美 / 113
- 05 想让所有人满意，不可能也没必要 / 116

课后练习 安抚内在小孩

第7
件事

THE SEVENTH
THING

从压力的碉堡中解脱出来

- 01 过度的压力会伤害身心 / 124
- 02 调整对压力现象本身的焦虑 / 126
- 03 也许你可以找个人聊聊 / 129
- 04 忙碌不是生命本来的样子 / 132
- 05 每天抽出 15 分钟来放松 / 135
- 06 偶尔可以把脚步放慢一点 / 139
- 07 四个技巧有效减轻时间压力 / 143

课后练习 压力清单

第8
件事

THE EIGHTH
THING

重新定义努力与成功的意义

- 01 人生的价值不仅仅是“有钱” / 150
- 02 用不着太在意别人怎么看你 / 153
- 03 蹚不过去的河，那就算了吧 / 157
- 04 理想非幻想，踮起脚尖够得着 / 160
- 05 多点耐心，没有立即生效的回报 / 164
- 06 只要不曾后退，慢一点也无妨 / 168
- 07 重新审视教育，叫停鸡娃焦虑 / 172

课后练习 加强锻炼

第9
件事

THE NINTH
THING

在焦虑时代找到自己的节奏

- 01 在不确定的世界，做好确定的自己 / 178
- 02 用学习充实自己，在进步中获得底气 / 181
- 03 安心享受现在，每个年龄都是最好的 / 184
- 04 做出阶段性取舍，告别身份焦虑 / 188
- 05 修炼单身力，一个人也能过得很好 / 192

课后练习 学会说“不”

第 1 件事

认清自己焦虑的 根源

“人之所以会产生焦虑，是因为心里有欲望，

意识到自己可能会失去，或有不希望发生的事情。”



THE FIRST
THING

当我们
焦虑时
可以
做什么

01

人人都会焦虑，你不必自责

“躺在床上的我，翻来覆去睡不着，脑子里冒出许多乱七八糟的念头，完全不受我的控制。我很着急，明天要早起赶飞机，到另一个城市参加峰会，迟到了会很麻烦。我想早点睡着，可越是逼自己入睡，越是睡不着，我感觉头晕脑胀，好难受。”

“最近总觉得身体不舒服，上网查询了相关症状，整个人都不好了，上面的描述真是让人不寒而栗。我鼓起勇气去了医院，做了各项检查，但检查结果要3天以后才能出来。我不知道接下来的3天要怎么熬过去？一想到这个事，我就觉得喘不上气。”

“每次去朋友家做客，回来都觉得心里憋屈。十几年前，大家的状况都差不多，而今却拉开了难以弥补的差距。人家在事业上风生水起，住着三百多万的房子，喝着两千多块钱的茶，我却每天还在乘坐公交地铁上下班，为了还贷拼命努力。有时觉得活着好累，也想停下来享受一下生活，可又不敢，想到车贷房贷、养老育儿，就只能咬着牙往前奔。”

“下周就要进行演讲了，我到现在还没有准备好演讲稿，

脑子里一片空白，完全没有思路。要是我在台上出了糗，该有多尴尬？想到这件事，我就心慌，紧张得不得了。”

“作为大龄的单身女青年，真心有难言之苦。没有遇见合适的人，不想勉强进入婚姻生活，可看着父母的焦心的样子，自己也觉得难受。特别是面对‘35岁以上就是高龄产妇’的说法，说一点都不担心是假的……”

上述的这些情景，是不是觉得很熟悉？或者让你想起了你在生活中遇到过的其他经历？比如，大考来临之前，每天都心神不宁、坐立不安；换了新工作后，顿时觉得压力倍增；被领导批评后，心里一直耿耿于怀；遇到一点事情，立刻就想到最糟糕的情形。

这种无法控制、难以捉摸的负面情绪，以及让人惶惶不可终日的感受，正是焦虑。电影《蒂凡尼的早餐》中有一段对焦虑的描述，可谓是恰如其分：“焦虑是一种折磨人的情绪，焦虑令你恐慌，令你不知所措，令你手心冒汗。有时候，连你自己都不知道焦虑从何而来，只是隐约觉得什么事都不顺心，到底是因为什么呢？却又说不出来。”

焦虑是人内心深处普遍存在的一种情绪，这种不舒服、不太受欢迎的情绪，经常会不请自来，躲不开，避不了。所以，当你陷入焦虑中时，不要给自己贴标签，认为自己太脆弱、经不起事儿。焦虑不是你的错，它是心理防御机制所产生的应激反应。与其浪费时间自责，不如认真地了解一下人人都会有的这种情绪。

通常来说，焦虑分为三类：

○**现实型**：可通过具体方法解决的问题，如背负贷款，只要安排如何把欠款还了即可。

○**假设型**：假设可能会发生的情况，如天花板掉下来怎么办？这种事情有发生的可能，但我们无法做出任何应对，也不可能一直站在原地等它掉下来。

○**混合型**：确定和不确定均有，如婚外情、背叛。我们知道出现问题会有解决的办法，但无法知道什么时候会出现问题。

无论是上述哪一类型的焦虑，都会有身心或行为的表现。对此，你不妨从四个层面更好地了解自己的焦虑：

○**思想层面**：担心未来不知道会发生什么；对已经发生的事情感到自责。

○**身体层面**：心慌、头晕目眩、出汗、呼吸急促、胃部不适、肩颈酸痛等身体不适感。

○**情绪层面**：焦虑不只是一种情绪，而是几种情绪交错出错，如愤怒、悲伤、厌恶等。

○**行为层面**：重复性的行为或习惯；回避或逃离的倾向；用暴饮暴食、抽烟喝酒等行为分散注意力；企图占上风保护自己的行为，如威胁他人、表示愤怒等。

在陷入焦虑的情绪中后，你可能会迫切地想要摆脱这种不舒服的情绪体验；或是把这种情绪深藏在心里，担心被别人发现；抑或是干脆破罐子破摔，任由焦虑情绪蔓延。不得不说，这些做法是无效且无益的。要知道，焦虑本身不可怕，真正可怕的是逃避、对抗和陷入其中。

人人都可能会遭受焦虑的侵袭，但鲜少有人能够明确地指出，焦虑情绪到底是怎样产生的。为什么在同样的境遇下，有的人会手忙脚乱，焦躁不安，不知如何处理；有的人却可以游刃有余，张弛有度，从容地面对？

要回答这个问题，三言两语很难解释清楚。焦虑的成因比较复杂，专家分析焦虑是由遗传因素、生物学因素、精神因素和性格特征等多重因素影响产生的。在此，我们着重谈谈精神与性格方面的影响因素：

○过分追求完美——“我担心无法做到最好”

美姝是一家公司企划部职员，对工作兢兢业业，做事认真，但效率却令人头疼。领导交代的任务，她总是无法按时完成，一旦发现某个环节存在瑕疵，她就会全盘推翻、重新来过。每个月的员工考核，美姝都难以达标，为此她自己也很痛苦。

完美不过是一种理想境界，可以无限接近，却不可能达到。如果非要执着地追求完美，那就是无谓的固执。固执带

来的结果很明显，怎么做都达不到完美，内心却还纠结于此，必然会产生抱怨，最后弄得得不偿失。

○不切实际的期望——“我想要的东西难以得到”

阿尔伯特·艾利斯（Albert Ellis）在其著作《控制焦虑》中指出：不切实际的期望，是造成不必要的焦虑感的原因。比如，有些人迫切地想要买一栋房子，可自身的赚钱能力有限，即使非常努力，也无力撑起这份期望，于是就陷入了焦虑中。

○必须强迫症——“我必须……”

阿尔伯特·艾利斯提出过一个“必须强迫症”的概念，他认为有三种必须的信念，是导致很多人陷入焦虑的原因。

针对自我的必须信念：我必须成功，我必须得到他人的认可，我必须要比周围的人强。这种必须信念，很容易导致自我焦虑，个体会担忧自己不够优秀，担心遭遇失败等。

针对他人的必须信念：他必须帮我，他必须爱我，他必须得这样做。这种必须信念，容易降低个体的抗挫能力，导致个体时常陷入愤怒中。

针对外部环境的必须信念：工作环境必须符合我的要求，工资必须符合我的期待。

○自我贬低——“我觉得自己太差劲了”

米莉从小就是乖乖女，父母把她捧在手心，几乎包办了

她的人生。大学毕业后，她也听从父亲的安排，顺利地进入机场工作。米莉温柔安静，从来不会拒绝别人的要求，对他人有习惯性的依赖。几年后，她通过相亲认识了现在的丈夫，并全身心地依赖着他。当她对这一切越来越习惯时，却意外发现丈夫出轨了公司的一位同事。米莉没有揭穿，忍受着被冷落的痛苦，她担心丈夫会提出离婚的要求，为此每天都睡不着觉，活在担惊受怕中。

心思细腻的母亲，看出了米莉的情绪有些异常。追问之下，米莉才道出实情。心疼女儿的母亲，在震惊之余提出让米莉去接受心理咨询。在咨询师的鼓励下，米莉说出了自己的感受：“我觉得自己很差劲儿，什么都做不好，连丈夫的心都留不住……”她甚至认为，如果自己能像丈夫的出轨对象那样漂亮、能干，丈夫就不会喜欢上别人。事实上，米莉的容貌并不差，丈夫的出轨与这一点毫无关系。在谈话中，咨询师还发现，米莉根本就没有离婚的打算，她宁愿忍受丈夫有外遇，也不敢面对失去丈夫的生活。

米莉活了三十几年，始终依赖着他人。这种思维和行为模式，让她没有意识到自己才是生命的主人，她一味地把自己看得微不足道。心理学对“自我贬低”的定义是：一个人面对自己无法应对的问题时，他认为自己绝对无法解决这个问题，此时出现的感受就是自卑和无助。当这种心理发作时，思维就会开启抑制自尊的模式，脑子里冒出一堆贬低自己的想法，在与他人相处时就会变得过度胆怯，对他人的评价过分敏感，经常无

中生有地怀疑别人讨厌自己，继而引发焦虑。

○压力感——“我真的就要崩溃了”

压力是一种紧张状态，是身体对外界强加给自身的刺激的应激反应。适度的压力是自然且必要的。因为在感受到压力的时候，人的身体会分泌肾上腺素和皮质醇，提高人短期的兴奋度。可如果超过了一定的界限（因人而异，没有固定标准），皮质醇持续分泌，交感神经一直处于高度兴奋状态，皮质醇的调节模式就会失常。

皮质醇是把心理压力转化为神经症的生理中介，当这个中介出了问题以后，心理的问题就会通过生理的方式呈现出来，导致血压升高、免疫力下降、消化功能遭到破坏、身体疲劳、记忆力和注意力减退……当然，在出现这些身体不适的过程中，还会出现焦虑、抑郁等情绪。

○恐惧——“我害怕……”

焦虑总是和恐惧捆绑在一起，当我们在生活中面临一些恐惧的事物时，就必然会诱发焦虑。比如，当我们在金钱方面陷入困境时，会丧失部分选择的权利，会觉得没有安全感，甚至有一种羞耻感和无价值感；当我们面对未知的事物时，会萌生一种深深的无力感，比起已经得以确认的坏消息，那种祸福未知、举棋不定的状态，更令人煎熬；当我们内心害怕被他人拒绝和否定时，焦虑的水平也会增加。