

■心理关注

总是处于**焦虑状态**的你， 该如何自救？



相信很多人都意识到了这样一种现象：不管是自己，还是身边亲友，焦虑似乎成了生活的“常客”。一个人偶尔焦虑是件再正常不过的事情，因为焦虑作为情绪机制的一部分，存在着自身的“生存价值”，它与恐惧源于同一种生理机制，目的是自我保护：每当大脑发现潜在威胁时，它就会通过释放一种叫做“皮质醇”的神经递质来让我们产生焦虑或者恐惧感，以此引起警觉，促使我们采取行动，摆脱威胁。

可为何在这个越来越繁荣和富足的时代，焦虑却成了一种普遍存在的心理状态呢？这是因为，大脑并没有我们想象的那么聪明，它无法区分“有生命危险的压力”和生活中“烦心事的压力”。如今过快的发展速度、过多的信息量，以及过于复杂的社会关系使得大脑常常误以为自己处在“危险”中，因而不断地发出“警觉信号”。可以说，我们生活中的大部分焦虑其实都只是大脑的一种过度反应。

事实上，如果我们能够明白自己焦虑的来源，并懂得如何及时地进行自我调整，那么我们就能够让这种焦虑情绪得到缓解。以下是笔者根据理论和经验，总结出的不同焦虑类型和不同的缓解策略：

01 焦虑类型：同辈压力

不管承认与否，我们都会有意或无意地拿自己与他人进行比较。在我们还小，还没有太强自我意识的时候，家长们就会时不时地拿所谓的“别人家的孩子”来“激励”我们。在学校，考试排名则是另一种拿“别人”来“激励”我们的方式。这些手段是有效的，因为它的确符合人的心理。在学生时代，成绩是拿我们与“别人”进行对比的重要标准，步入社会之后，这个标准则变成了收入、职位、车和房子。

“比较”其实是我们生活中最大的焦虑来源：我们看到身边的人买房、买车、结婚生子，自己还什么都没有的时候会焦虑；看到身边人的收入远远超过自己时也会焦虑……而社交媒体的发达又让我们看到了太多本不需要看到的“别人的生活”。

【缓解策略】应对这种焦虑的最好办法就是看清楚什么是“别人的生活”，什么是“自己的生活”。我们需要意识到，人与人之间有着极大的不同，这些不同包括背景、能力、追求、行动力、对幸福的理解，对生活的期待，以及家庭状况等等，这就意味着别人想要拥有的，不一定就是我们想要拥有的；而别人感觉幸福的事情，不一定能让我们幸福。所以，我们要尽量避免

过于关注“别人的生活”，而是需要好好思考什么才是自己真正想要，能够给自己带来快乐的事情（不是社会或者其他想要我们要的），然后把精力投入在自己的追求上。

02 焦虑类型：“速成”焦虑

“急于求成”是目前存在的一种普遍心态，这种焦虑表现在很多人不愿意付出努力，也看不到过程的价值，而只想通过某种捷径快速得到结果，为此，他们每天看各种公众号，寻求所谓的速成方法。

然而，所有能够快速获得的技能或者知识都无法成为一个人的核心竞争力，因为你可以快速获得，别人也能以同样速度或者更快的速度来获得。真正的优势一定来自长期的坚持与磨练，而只有当你是因为原本就喜欢，而不是为了快速达到某个目标才去做这件事情的时候，才能真正沉下心来学习。

【缓解策略】想要摆脱这种“速成”焦虑，我们首先要放弃“速成”的想法，要知道真本事是无法速成的；除此之外，我们还要拒绝看那些带有“成功学”味道的文章，因为那样的文章只是为了吸引眼球而写，对自我提升毫无意义，而且在价值观上是一种误导。相反，不管我们想要学什么，最好沉下心来，从最基础开始系统学习，一步一步脚踏实地地往前走，学会享受这个

不断充实自我的过程。

03 焦虑类型：拖延症

因拖延而引起的焦虑也是一种普遍的焦虑类型。拖延会使人产生焦虑感是因为目标和行为之间产生了冲突：我们明知道自己要某件事情，却因为懒惰而迟迟不愿意开始。但实际上，一旦开始行动，我们就会发现，这种焦虑感会立马消失。

【缓解策略】对抗这种焦虑的方式其实很简单，就是开始行动！这又不得不说到自律，培养自律的最好方式就是从早起开始。

04 焦虑类型：没有时间

“时间不够”也是常听到的一种焦虑。但实际上，大多数人不是因为时间不够，而是在不必要的人、事物上花费了太多时间。对于这种类型的焦虑，最明智的策略就是“极简主义”。极简主义的核心在于明白哪些才是最重要的，然后果断舍弃那些不重要的。

【缓解策略】对于如何开始极简生活，笔者的建议是，先从生活空间的整理和生活秩序的建立开始，把那些不需要的物品全都处理掉，保持生活空间的整洁和有序，然后开始有规律的作息时间，建立良好的生活习惯。生活空间整理完了之后，就可以开始思考生活中的人和事了。对于这些事情，笔者有一个秘诀，那就是面

对聚会和邀约，我的默认回答都是“不”。若要改变这个决定，我就必须找到足够的理由来说服自己，为什么要做这件事情，或者参加这次活动，这样就能很好地确保只把时间投入在最值得投入的事情上。

05 焦虑类型：习惯性焦虑

什么是习惯性焦虑呢？用通俗一点的话来说，就是瞎担心。有句话说得好：“你所担心的那些不好的事情，90%都不会发生”。的确如此，很多时候，我们的焦虑和痛苦其实是来自一些根本不存在的，仅仅是自己想象出来的事情，或者是一些自己根本无法掌控和改变的事情。

【缓解策略】摆脱这种习惯性焦虑的最佳方式，就是通过冥想加强自我觉察力。冥想，在美国医疗体系，已经被列为一种治疗手段，而且很多实验研究已经证明，冥想在缓解焦虑和压力上有着非常显著的效果，它的治疗效果并不亚于药物。

冥想不是“什么都不想”，它的关键在于训练自我觉察能力。如果当某个消极想法产生的时候，我们立马能够觉察到，那么这种觉察力便赋予了我们选择的权利：我们可以选择继续按照这种消极想法去思考，也可以用一种更加积极的想法去替代它。消极想法消除了，因这种想法而引起的焦虑自然而然就会消失。

心理学研究者 Susan Kuang

中国最具影响力专业报品牌 中国十佳卫生报

大众卫生报

服务读者 健康大众

全年定价**168元**
邮发代号**41-26**
全国邮局均可订阅 邮局收订电话：11185



征订热线：0731-84326226 广告热线：0731-84326448 地址：长沙市芙蓉中路442号新湖南大厦47楼