

关于提前焦虑

在上初中以后，我就伴随着一点轻微焦虑，但那个时候，可以称谓惆怅，还没有形成自己的世界观，没有自己对于生活的认知，也没有去寻找属于自己的学习方法和发泄的方法。

高中也很浑浑噩噩，就是随波逐流的别人干什么，我就干什么，但是好像意识到自己比较偏激，会想很多很多的事情

大学以后，开始学习计算机知识，逐渐的与自己和解，并重新追逐目标，这个时候开始，焦虑感陡然而起

导致焦虑的原因是因为，什么都想得到，见到周围的人如何如何，我也一定要做到并且要做到更好，然而我就像一块资质一般的石材，好像费劲心力雕琢，也难以达到我想要的标准

... 未完

关于解决提前焦虑的方法

心态：

什么时候都能活下去，我来到这个世界是体验世界，并逐步征服这个过程，这个世界的真实面目永远都是复杂且危险的，无论你是谁，都会面临数不尽的麻烦，你要做的就是把麻烦解决好，享受解决麻烦以后带来的成长的快乐

在面对焦虑上，可能给自己找一些退路和Plan B，会有缓解的作用，也可以叫做分散风险，不把鸡蛋放在同一个篮子里。

一件事情还未发生，就无限想象，对结果严重化，会使自己陷入无限循环的焦虑，而真正成熟的人，会冷静分析处理未知的一切，相信自己足够有能力摆平这件事小事，只要努力了，就不为难自己。

方法：

思维上聚焦当先：

我的主要矛盾是什么？我如何拆分任务来完成它？完成以后可能会直接或者间接的降低焦虑里严重的后果所带来影响

行动上，我推荐去健身，沉浸在肌肉的疼痛里，我认为会分散人的注意力，同时也能使身体感觉疲倦，增加睡眠质量。然后

... 未完