

# 我们该如何应对焦虑？

原创 米晨 [米晨](#)

焦虑，是一种常见的情绪反应，几乎每个人都曾有过焦虑。董宇辉曾说：“痛苦是对的，焦虑也是对的。痛苦的本质来源于对现状的不满，焦虑的本质来源于成长速度太慢”。学生时期我们曾因学业焦虑，毕业后因为工作焦虑，随着成长，各种压力和问题蜂拥而至，后来变成了年龄焦虑、容貌焦虑、结婚焦虑、成长焦虑.....

我们为什么会焦虑呢？过度焦虑时我们又该如何缓解？



## 01 我们为什么会焦虑

纵观人类的发展史，焦虑自始至终与我们如影随形。

在原始社会，我们的祖先面临着狩猎、采集、防御猛兽等各种生存挑战，这种环境下的焦虑主要与生存和安全有关。焦虑情绪促使他们保持警觉，采取必要的措施来应对这些挑战，以保障自身的生存和繁衍。在狩猎时，如果遇到猛兽，焦虑情绪可以促使他们快速反应，逃命或者使用工具与猛兽搏斗。

随着社会的发展和进步，人们开始面临新的挑战 and 压力。经济压力、竞争等都可能 导致人们感到焦虑。在古代社会，人们开始有了家庭和部落的概念，为了自己的家庭和部落获得更多生存的机会，人类之间开始了为争夺生存资源的内斗。这种内斗导致了焦虑情绪的产生，人们需要不断地思考如何保护自己 和自己的家庭、部落。



随着人类社会的复杂化，人们开始制定规则来规范人类的行为。然而，这些规则往往会束缚人的行为，与人类的自由意志相矛盾。因此，人们开始与自己制定的规则进行斗争，这种斗争也带来了焦虑情绪。

进入工业革命后，生产力的提高带来了物质繁荣，但同时也加速了社会变革。人们开始面临新的挑战，如就业压力、人际关系、心理健康等问题。

在现代社会，随着科技和信息的发展，人们面临着越来越多的不确定性，如经济波动、技术革新、环境变化等。尤其是 2023 年爆火的 ChatGPT，开启了 AI 时代新纪元，它们超出了个人的控制范围，让人感到无法预测和无法准备。人们开始担忧未来人类是否会被人工智能取代，这些不确定性给人们带来了焦虑和不安。



总的来看，人类进化的数百万年期间，一直在与焦虑同行。**人类的生存和发展离不开焦虑情绪，焦虑情绪是人类天生的保护和防卫机制。**这个过程中，人类逐渐适应了不同的环境，发展出了各种技能和文化特征。

适度的焦虑能够促进我们的进化，但是过度的焦虑会对身心健康造成负面影响，可能导致失眠、抑郁、身体紧张等问题，降低我们的生活质量和幸福感，甚至造成严重的心理问题。

## 02 如何应对过度焦虑



首先，我们要学会判断自己是否处在过度焦虑的状态，当有以下症状时，你就要注意了，**这很可能是身体向你求救的信号：**

- ①**情绪症状：**容易感到紧张、不安、害怕或者恐惧等负面情绪，有时会出现易怒的情况。
- ②**身体症状：**心跳加速、呼吸急促、出汗、颤抖、头痛等身体反应。
- ③**睡眠问题：**入睡困难、睡眠浅或者早醒的情况，导致白天疲劳无力。
- ④**注意力集中问题：**难以集中注意力，思维容易分散。
- ⑤**反复担忧：**总是反复思考一些可能发生的不好的事情，或者担心未来可能会发生的事情。
- ⑥**回避行为：**为了回避可能引发焦虑的事物或场合，可能会避免参加某些活动或社交场合。
- ⑦**强迫行为：**反复进行某些行为或思考，如洗手、检查门窗是否关好等。
- ⑧**紧张和不安：**全身紧张，不能放松下来。



不同的人过度焦虑时可能表现的症状并不完全相同。如果你出现了上述症状并且影响到你的日常生活和工作，**建议尝试以下 11 个方法，来缓解自己的焦虑：**

**①认识和接受自己的情绪：**首先，要认识到自己正在经历焦虑，并尝试接受这种情绪。不要抵制或否认焦虑，而是尝试与它和平相处，允许自己感受这种情绪。“逃跑只是计划，面对才是当下。”这句话是乐队逃跑计划的粉丝口号，乐队鼓手洪涛也曾说：“每个人都想要找到一个完美的世界，但实际上这个地方又不是真实存在的，所以想要逃，但我们发现，痛苦是根本逃不掉的。我们取这个队名其实是想让更多的人坚强、积极地面对痛苦，强大自己”。我们只有接纳任何状态的自己，才有可能解决实际的问题。



②**找到焦虑的根源**：弄清楚是什么在引起过度焦虑。是工作、家庭、财务、人际关系还是其他问题？理解问题的根源有助于找到解决问题的方法。

③**制定计划和目标**：一旦找到焦虑的根源，可以制定一个应对计划。设定实际、可实现的目标，并制定步骤来达到这些目标。这有助于增加对生活的控制感，减少不确定性。

④**行动起来**：再完美的计划都需要执行，行动是缓解焦虑的特效药。清华教授彭凯平曾说，所有的焦虑、徘徊、恐惧，其实只有通过行动才能解决。躺在床上，躲在家里，在那胡思乱想，没有任何意义，也没有任何作用。





You don't raise your game by talking or thinking.  
光靠交谈和思考 可提升不了自己

⑤**放松和减压**：学习放松技巧，如深呼吸、渐进性肌肉放松、冥想等。这些技巧可以帮助身体和心灵放松，减少焦虑感。此外，定期进行运动、瑜伽或其他身体活动也有助于减压。或者尝试外出旅行，我有时候感到很焦虑时，就会让自己去一个节奏相对慢的城市放空自己，强制自己放松下来，给自己一段缓冲的时间。

⑥**改变思维方式**：焦虑往往与消极的思维方式有关。尝试改变这种思维方式，培养积极地自我对话。关注问题的解决方案，而不是问题本身。

⑦**寻求支持**：与亲朋好友分享自己的感受，或寻求专业的心理咨询。有时候，只是说出来自己的问题也能减轻焦虑感。



⑧**养成健康的生活习惯**：保持规律的作息时间，均衡饮食，充足的水分摄入等。良好的生活习惯有助于身心健康，减少焦虑感。

⑨**拥抱并尽力减少不确定性**：不确定性意味着机遇和挑战，尽可能地预测和计划未来，良好的计划有助于减少对未来的担忧和焦虑感，增加我们对生活的掌控感。

⑩**接受无法改变的事情**：有些事情是我们无法控制的，接受这一点并学会放手是减少焦虑的重要步骤。

⑪**培养兴趣爱好**：保持对生活的热爱和兴趣是缓解焦虑的有效方法。无论是绘画、音乐、阅读还是其他爱好，都能让你从焦虑中暂时抽离出来，放松身心。





请记住，每个人的情况都是独特的，可能需要尝试不同的方法才能找到最适合自己的应对策略。如果焦虑情况严重影响到生活、工作和社交功能，建议寻求专业心理咨询或治疗师的帮助。

人民日报曾说：“无人问津也好，技不如人也罢，你都要试着安静下来，去做自己该做的事，而不是内心烦躁、焦虑，毁掉你本就不多的热情和定力。”**与其在别人的世界里微不其道，不如在自己的世界里闪闪发光。**

大多数时候，我们会因为自身的成长而焦虑，为自己的未来而担忧，但是**我们所担心的事情，90%都不会发生，而那些曾经让你焦头烂额的问题，最终都会被解决。**唯有卸下心灵的包袱，把时间的维度拉长，保持一颗淡然的心和清醒冷静的头脑，坦然面对得失，踏下心来去做一件件具体的事，才能真正把控我们人生的方向，探寻到人生的出口。