* 一、
* 焦虑会消耗比体力活动更多的力量和精神并会占用思考的时间和空间。滥用思考的能力做出莫名的判断。
* 忧虑是一种状态并不能像有人明确告诉你那样清楚的知道，更多的时候它是一种感觉，消耗我心神让我无法注意力集中的解决问题