

于飞  
心理  
疗愈  
系列丛书

Anxiety disorder  
Guidelines for  
psychological adjustment

# 焦虑症 的心理调节指南

心理调节的理论方法和案例分析 ▶

作者：于飞

# 焦虑症的心理调节指南

## 目 录

<b>第一章 焦虑症的心理调节</b> .....	<b>3</b>
1.焦虑症状的存在原理 .....	3
2.放慢自己的身心反应 .....	4
3.观察想法和活在当下 .....	5
4.投入生活和自我实现 .....	5
5.放松身心的常用方法 .....	6
<b>第二章 焦虑症的案例分析</b> .....	<b>9</b>
1.担心自己被人否定 .....	10
2.担心出错和被看不起 .....	10
3.为自己的未来担忧 .....	11
4.睡不好和焦虑情绪 .....	12
5.担心惊恐发作猝死 .....	13
6.越不想担心就越担心 .....	14
7.担心得抑郁症的焦虑 .....	16
8.担心会晕倒或猝死 .....	17
9.关注与焦虑恶性循环 .....	18
10.担心自己会得癌症 .....	19
11.焦虑症与生活经验 .....	21
12.焦虑症与人际关系 .....	22
<b>第三章 焦虑症的相关文章</b> .....	<b>23</b>

1.头脑中的危险报警器 .....	23
2.因为焦虑所以焦虑 .....	25
3.焦虑导致的躯体症状 .....	26
4.焦虑背后的情感需求 .....	28
5.焦虑之后的依赖性 .....	30
6.焦虑情绪的积极意义 .....	32
7.焦虑症的心理调节 .....	33
8.拖延而又急迫的性格 .....	34
9.我们都在焦虑什么 .....	35
10.焦虑的躯体反应 .....	37
11.焦虑是信任的缺失 .....	38
12.心理防御之幻想 .....	41
13.认知的融合与解离 .....	42
14.逃避在加重焦虑 .....	44
15.焦虑症能彻底好吗 .....	46
16.焦虑和疑病症能好吗 .....	47
17.获得控制感不再焦虑 .....	48
18.焦虑症的心理调节 .....	50
19.惊恐障碍心理调节 .....	51

焦虑症状包含各种担心的想法和负面情绪，以及心慌、胸闷气短、身体僵硬、头晕脑胀、肠胃功能紊乱等躯体不适症状。

## 第一章 焦虑症的心理调节

### 1.焦虑症状的存在原理

焦虑情绪是指向未来的，常见的想法有：担心自己会犯错、失败、失去、生病、发疯、死亡、失控，担心会被他人忽视、拒绝、否定、贬低、嘲笑、指责、疏远、排斥、侵害，担心自己以后会焦虑、恐惧、疑病、强迫、抑郁、痛苦，对未来感到迷茫和担忧，伴有躯体症状和睡眠问题，也会引发其他的心理问题，如急性焦虑发作、恐惧症、疑病症、强迫症，也会有抑郁情绪。

焦虑情绪和症状多起因于生活压力、环境适应不良或与亲人朋友分离，如学习、工作和人际关系上的问题，或者到了陌生的环境一时无法适应，又或者远离自己的家人、朋友，具有一定的依赖、回避的个性基础，缺乏独自面对、承担和解决问题的能力感和自信心。遇到问题就容易着急、慌乱，思维、情绪、身体和行为反应都在自动化的模式里运转，不知道自己是怎么想的、什么感受、怎么说的、怎么做的，缺乏自我觉察和对自己、周围环境、他人的感知，很多时候活在主观臆想里，脱离现实情境。

焦虑情绪和症状的心理调节，首先就需要慢下来，怎么慢下来呢？从放慢自己呼吸、语速和身体动作开始，进而放慢自己的

思维、情绪和身体反应，慢下来才有机会觉察和改变。然后观察自己的想法、情绪感受、身体反应和行为冲动之间的关系，看清想法的虚假性，出离，不再认同。然后澄清自己的价值，确立自己的方向，设定生活的目标，制定具体的实施计划，然后落实在行动上，逐步恢复自己的能力感、自信心、可控感和安全感。

## 2.放慢自己的身心反应

可以通过一些练习放慢自己的反应：放慢自己的呼吸，深深的吸气，慢慢的吐气；放慢自己的语速，有节奏的娓娓道来；放慢自己的身体动作，慢慢的走路、做事情；慢慢的感受自己的身体，感受身体上的感觉，不逃避、不隔离、不控制、不对抗，感受自己的情绪在身体里自由的流动、变化，接纳或承受一切的感觉；看着自己头脑中的想法，看到自己是怎么想的，在观察想法的时候想法就已经慢下来或停止；观察和感受周围的环境，什么样的布局、光线和感觉；观察和感受一件物品，什么形状、大小和颜色，拿在手里触摸，什么样的重量和质感，放在鼻子下面闻一闻，什么样的气味，如果是食物可以放进嘴巴里品尝，什么样的味道；观察和感受他人，他人的样貌、表情和身体动作，倾听他人的语言表达，感受他人的情感和需求，做出恰当的回。

在刚开始放慢的时候，会感到不舒服，因为快速反应本身就是为了逃避、隔离身体和心里的不适感，在一开始我们要接纳或承受这种不舒服，不再逃避和隔离，慢下来之后就可以逐步感受

到放松。最重要的是，对于我们在生活中遇到的各种问题，都能够有比较恰当的认识、理解、判断、选择和解决，有助于恢复我们对自己和生活的控制感，能从根本上减轻焦虑情绪和症状。

### **3.观察想法和活在当下**

慢下来之后，可以观察自己头脑中的想法，看到想法是如何影响自己的情绪感受、身体反应和行为冲动的，看清想法的虚假性，出离想法，就像是在看灾难片或恐怖片，尽管剧情非常的精彩，情感非常的真实，逻辑看似合理，然而本故事纯属虚构，不再认同。活在当下，保持对周围环境和他人的觉知，看到客观事实是什么，以脱离头脑中的主观臆想。当我们与他人脱离连接，不再去倾听和理解他人，不再去感受他人的情感和需求，我们就会在头脑中想当然，主观臆测他人是什么想法、情感和需求，这会影响我们的人际关系；当我们与自己脱离连接，就会忽视自己的情感和需求，忘记自己真正想要的是什么，忙于逃避焦虑。活在当下，就是要去观察和感受自己、他人和周围的生活环境。

### **4.投入生活和自我实现**

澄清自己的价值，确立人生的方向，看到自己真正想要的是什么，设定生活目标，有计划的、循序渐进的实施。在生活中建立能力感、自信心、可控感和安全感，实现自己的人生价值，这样才能真正的摆脱焦虑和恐惧。一般来说有身体健康、学业或事

业有成、爱情甜蜜、婚姻幸福和家庭美满。对于自己真正想要的方向，在做的过程中就会有价值感，也愿意承受一定的痛苦。还要学会时间和事务管理，合理安排自己的时间，做事情有主次先后，可以记录自己的计划和安排，恢复生活的秩序和控制感。

## 5.放松身心的常用方法

如果放松是基于对紧张的逃避，只会更紧张。因为紧张是身体接收到危险的报警信号之后产生战斗或逃跑反应，而报警信号来自于我们的头脑，我们的大脑评估出危险，如当下有危险或以后会有危险，给身体下达了警告，让身体做好准备以应对正在发生或可能会发生的危机。报警信号就是我们各种各样的会让我们感到担心、害怕的想法，我们首先要做好对想法的觉察和出离，这样即使我们什么也不做也能放松下来。还有一种情况是，有真实的问题摆在面前，我们却不愿意或不敢去面对和解决，回避问题，而仍然会感到紧张，这就需要我们鼓起勇气去面对和解决问题，问题解决了自然就能放松下来。以下方法能放松和愉悦我们的身心，但要避免成为逃避的策略。

常见的放松方法有：放慢呼吸、放空大脑，活动身体，转移注意，积极的催眠语言暗示，想象美好的画面，身体的绷紧放松训练，做一件操作性强的事情。每个人放松的方式不太一样，能使自己放松且有益身心健康的事情就可以多吃一些。

放慢呼吸、放空自己：在一个相对安静、安全、舒适的环境里，静静的坐着，做缓慢而悠长的深呼吸，深深的吸气，慢慢的吐气，看着头脑中的想法来来去去，不做任何的干预。放空自己不是什么也不想，而是看着自己的想法，或者感受自己的身体，又或者关注自己的一呼一吸，那些杂念自会被清空。

活动或锻炼身体：人在紧张的时候身体是紧张的，思路是狭窄的，通过活动身体可以放松身心、开阔思路；锻炼身体有益于身心健康，科学研究表明，运动的治疗效果要超过吃药。

转移注意：把注意力从自身的感受和症状转移到外面，观察周围的环境、他人和事情，或者专注于学习、工作、社交和游戏，这样做可以减少对不适感和症状的关注、放大和强化。

催眠暗示：可以用一些正向、积极的语言暗示自己，比如放松、轻松、安心、踏实、开阔、愉悦、满足；避免使用负向暗示如不要紧张、不要担心、不要生气，这会使自己更严重。

画面想象：想象美好的画面可以放松身心，闭上眼睛，做几个缓慢悠长的深呼吸，想象自己站在柔软的沙滩上，面向广阔的大海，看着波涛起伏，听着海浪的声音，海风吹拂着自己的身体，海面上有几只海鸥在自由的飞翔，看着远处的海天一线，又看到了天空，蓝蓝的天空上漂浮着几朵白云，看到了太阳，阳光照在沙滩上，照在自己的身上，暖暖的、很放松。

绷紧放松：如果紧张的程度比较高，前面的放松方法效果不理想，可以采用身体绷紧放松训练的方式，闭上眼睛，从下

往上依次绷紧自己身体上的大块肌肉，小腿、大腿、臀部、腰部、手臂、肩膀和颈部，绷紧之后从一数到七，然后松开，在心里暗示自己放松，再做一个深呼吸，深深的吸气，慢慢的吐气，在吐气的时候暗示自己放松，然后继续紧绷身体的下一个部位。脚趾向膝盖的方向弯曲可以绷紧小腿肌肉，双膝并拢可以绷紧大腿肌肉，提臀、收腰可以绷紧臀部和腰部的肌肉，双手握拳、双臂交叉搭在肩膀上可以绷紧手臂的肌肉，双肩耸起可以绷紧肩部的肌肉，下巴顶向胸口可以绷紧颈部的肌肉。身体的绷紧放松之所以有效，就像握着的拳头，握的越紧松开的就越快，很多时候我们是在一个不紧不松的状态里僵持着。

调整作息习惯：良好的生活作息习惯有利于身心健康和放松，每天晚上固定时间睡觉，避免在床上玩手机、看书，卧室和床就是用来睡觉的，每天早晨固定时间起床，白天忙碌、充实一些，避免空闲和打盹，晚上做一些轻松、有趣的事情，睡前避免过于兴奋和忧虑。对于担忧的事情，可以拿出特定时间思考，分析其原理、成因，建立解决方案，后续逐步实施。

做一件操作性强的事情：操作性强的事情有利于自我控制感和能力感的提高，控制感和能力感是安全感的基础，安全感高的人会更容易感到放松、自由，选择一件自己比较擅长的事情，最好具有一定的挑战性，从头到尾、循序渐进的完成它。

做一件没有目的的事情：每天拿出一些时间来，放下所有的负担，随心所欲的做一件没有任何目的的事情，也不需要任何的标准，随心、率性而为，全身心享受这一份自由和轻松。

扩大自己的支持团队：一个人总归会感觉孤独和无助，我们需要他人的支持和协助，所以不妨多交一些良师益友，这有助于自己安全感的提高，有利于放松。在人际交往中，注重平等和交互，避免依赖和控制，有来有往关系才能稳定和长久。

帮助他人：当自己感到无能、没价值，感到自卑、恐惧的时候，可以去帮助他人，在自己擅长的方面给别人提供一些便利，我们就能看到自己的能力和价值。赠人玫瑰，手有余香。

另外，像听音乐、看电影、玩游戏、与人交流、弹吉他、唱歌、跳舞、画画等都能放松身心，可以根据自己的喜好选择。

作者寄语：感谢您阅读本书，欢迎您添加我的 QQ 或微信 (11570968) 为好友，我的 QQ 空间和微信朋友圈里有大量原创心理学专业文章和最新的网络公益讲座信息。如果您需要一对一的专业心理疏导，可以联系我索要在线心理咨询与治疗事宜。

## **第二章 焦虑症的案例分析**

本节内容均为真实案例，为了保护当事人的隐私隐去了所有个人信息。案例内容仅供大家参考，因为每个人心理问题的存在原理、形成原因和生活环境都不太一样，所以不宜完全照搬。

## 1.担心自己被人否定

有一位女性朋友，在生活中总是担心被人否定和指责。在和男朋友的关系里，如果感觉对方没有认可自己或者否定了自己，就会异常的愤怒，就会指责男朋友，她的男朋友倒是比较能够包容他，她又会觉得男朋友麻木、迟钝、情感淡漠。在和顾客的关系里，如果对方自己有所质疑或者否定，也会非常的烦躁和愤怒，要么自己忍让，要么指责顾客，指责后又会更加焦虑，担心失去顾客。存在原理和形成原因：在从小的家庭关系里，经常被忽视、否定和指责，特别想证明自己是好的、对的，特别想得到关注、认可和赞赏，生怕他人会否定和指责自己，过分的迎合和讨好他人，同时又感到异常压抑和愤怒。引导她认识到：自己现在已经长大，靠自己可以生存和发展，不必再害怕被他人忽视、否定和排斥，并且他人对自己的质疑或指责，也并不一定就是自己的错，也许是对方比较自卑、焦虑和恐惧，需要自己去安抚，自己可以慢一点反应，多一些自我觉察，改变自己的想法、态度和做法，减少对他人的指责，慢慢的改变自己的情感、观念、经验和外在的人际交往模式。

## 2.担心出错和被看不起

有一位男性朋友，担心自己在工作中出错，担心别人会看不起自己，担心未来的生活无法保障。我引导他先学会允许自己的负面情绪和症状，然后再看到问题背后的期望：期望做好

工作，期望被人看得起，期望自己的未来有保障，期望在遇到困难的时候有勇气面对和有能力强解决。然后引导他超越内心里的恐惧，问他几个问题：如果你担心的事情真的发生了又会怎样？你是否可以承担，你要如何面对和解决？你要如何避免这样的事情发生？他说：如果在工作中出错，老板会指责我，我会感到难受，不过还可以承受，我可以在工作时认真一些，不放心可以检查一遍，减少出错的可能性；如果有人看不起我，我会感到难受，不过大不了不理他就是了，也没有更严重的后果，我可以承担，我可以在平时多帮助别人、多照顾别人的感受，并且表现的好一些，以能够被他们看的起；如果我在以后失去了工作或者家人生了重病，如果我有积蓄、能力和亲朋好友的支持，我是能够度过难关的，所以我要赚更多的钱，然后存起来，找机会通过学习提高自己的技能，平时多和亲戚朋友来往，加深感情，如果有这些保障，我的未来就是安全的。

### **3.为自己的未来担忧**

有一位女性朋友，对未来感到担忧，担心自己以后怀不上孩子，担心以后怀上的孩子有问题，担心以后在抚养孩子的过程中孩子生病，担心自己以后会得癌症。她担心的这些事情都是有可能发生的，这是每个女人都会面临的风险，每个人在想到这些事情的时候也都会有一些担心。不同的是，她把有可能会发生的事情看成了很可能甚至必然会发生的事情，把可能会

发生的小问题看成了大问题，在主观上放大了危险发生的概率和程度，才会如此焦虑。而且她还有一个观念：人生应该是一帆风顺的，不应该出现任何问题，出了问题就是灾难性的。又因为时间长了，养成了这样的思维、情感和行为反应习惯。首先引导她学会客观评估危险出现的概率和程度，然后引导她调整自己的观念：人这一生，总会遇到各种各样的问题，每个人都是如此，兵来将挡、水来土掩，需要持续的去面对和解决问题。然后引导学会她通过认知调整练习养成新的思维和反应习惯。并且引导她学会放慢、放松自己，越着急就越焦虑，放慢自己才有时间觉察自己的观念和思想，也才有机会做出调整。

想怀孕就去做能使自己怀孕的事情，而不是避免失败，和心态好不好、焦虑不焦虑没有必然的关系，举一反三，对于其他事情也是如此，目的本位，接纳和承受焦虑，带着焦虑朝向自己的目标，在实现目标的过程中焦虑自然就会减退，目标实现了焦虑自然会消失，而不是停下来与焦虑对抗陷入死循环。

#### **4.睡不好和焦虑情绪**

有一位男性朋友，睡眠质量比较差，在生活中也有一些焦虑、拖延的症状表现。存在原理和形成原因：缺乏人生的目标和规划，行动力不足，感觉有很多事情要做，却又不知道做什么，迷茫、焦虑，睡不好，感觉身体不舒服，排斥负面情绪和身体不适，持续的回避工作和家庭里的一些问题，这使他感觉

自己更无能，焦虑、拖延、睡不好和不舒服，进入持续回避的恶性循环。引导他做出一些调整：在思维上，睡不好和身体不适的确会对生活造成一些影响，但影响并不大，更多的是一种心理效应；在情绪感受上，人会有负面情绪和身体不适是正常的，如果一味的回避会产生更大的问题，不妨尝试接纳这些负面情绪和躯体不适；在行为上，减少回避，主动面对和解决生活中的各种问题，充实自己，建立成功的经验，提升自信心。明确自己人生的方向和目标，比如提高技能、养育小孩、锻炼身体，把自己的时间和精力放在自我实现上，并在这个过程中体验到充实和满足，以减少对那些无关紧要的事情的倾注。

## 5.担心惊恐发作猝死

有这样一位朋友，总是担心自己会因为过度紧张和心跳过快而猝死，然后就是回避各种会导致猝死的可能性，但陷入了越回避越紧张的恶性循环，就是在感到紧张时担心自己会猝死，但又放松不下来，越担心就越紧张。很多有惊恐障碍的朋友也是如此，在感到焦虑后，担心自己会晕倒或猝死，越担心就越焦虑，导致惊恐发作，出现濒死感和窒息感。但实际的情况是：没有任何一个焦虑、恐惧和惊恐发作的患者猝死，晕倒的都几乎没有。

这位朋友为了佐证自己会猝死，还担心自己有先天性心脏病，在受到强烈刺激的情况下会心脏病发作而猝死，但经过多次医学检查后并未发现心脏有任何的问题。这仍是一种回避的恶性

循环，越是回避猝死，就越会发现导致猝死的可能性，而这些可能性又无法完全被排除，就像谁也不敢完全保证自己会长命百岁一样，总是有万一存在，于是就陷入了无边无际的恐慌之中。

我刚开始想帮助他调整认知，但发现他总能找到理由证明自己会猝死，当然这些理由并没有任何现实依据，都是他自己的灾难性设想，于是我就换了一个思路，从逃避恐惧到直面死亡。我们都知道，也许我们在将来的某一天会发生意外，那我们要怎么办呢？从现在开始就小心翼翼的活着、严防意外的发生吗？显然这样活着还不如死了痛快。所以很多人的想法和做法就是：死就死吧，把握现在最重要，对于不可控的东西就要顺其自然。

我还给他提出了一个比较极端的建议：反其道而行之，想尽一切办法把自己吓死。因为他所做的一切都是为了避免过度紧张猝死，但又陷入了回避和控制的恶性循环，就好像在拿着放大镜或显微镜在找猝死的可能性。这样反其道而行之，可以直接打破回避和控制的恶性循环，直面甚至“追求”最坏的可能性，会产生意想不到的效果，当事人会发现，想把自己吓死也是很难的。

## **6.越不想担心就越担心**

有个朋友说：我做不到。我问：你做不到什么？他说：我不想紧张，可是我控制不了自己，我总是会想到不好的事情，感到担心。我告诉他：不要担心等于更担心，不要紧张等于更紧张。他问我：为什么？我说：

1.不要担心是在回避、控制和抗拒，而这会引发恶性循环，越回避越焦虑、越控制越失控，越对抗越严重，这是一种负向的思维模式和行为习惯，是无效且有害的。就好比一个人陷入了流沙，他拼命的挣扎试图摆脱困境，却越挣扎就陷得越快和越深。英国首相丘吉尔说过：恐惧不可怕，对恐惧的恐惧才可怕。很多朋友恰恰就是在担心自己会焦虑，陷入了因为焦虑所以焦虑的死循环。这就好比我常说的：挖坑埋自己，却还想把自己挖出来。

2.要求自己不要担心，是一种负向的心理暗示和催眠指令，我们的潜意识会自动过滤掉“不”这样的否定用语，要求自己不担心就变成了要担心。其他不要紧张、不要害怕、不要自卑、不要生气、不要难过、不要哭……都是类似的原理，只不过一般人没有陷入负向的恶性循环和没有太大的情绪问题，所以有的时候貌似能够“控制”的了自己。

他接着问：那我要怎么办呢？我问他：你要办什么？他说：不担心。我：……

首先是要采用正向的思维方式和语言暗示，把不要担心和紧张转化为要安心和放松，然后想一想做些什么事情能够使自己安心和放松。再然后就是付诸行动，采取一些积极、有效的行为安定自己的内心，放松身体和心情。具体怎么做要看面临什么样的问题，这个需要就事论事地讨论。比如小张面临毕业和参加工作，感到非常焦虑。

我问他：你在担心什么？他说：我担心自己以后无法胜任工

作。我问他：你以后要做什么工作呢？他说：不知道。我：……这就是问题所在，焦虑就是因为对未来所要面对的事情缺乏认识、规划和控制感。因此我建议他：你先了解一下自己要从事什么样的工作，然后做一些准备，了解的越清楚、准备的越充分，你的内心就越安定和放松。

## 7.担心得抑郁症的焦虑

有一类心理问题，是担心自己得抑郁症，害怕自己抑郁症严重了会自杀，这其实是焦虑和疑病症。

有一位女性朋友，因为这几天生意不好、收入不高，而感觉自己很失败、没有价值，产生负罪感和恐惧感，出现躯体症状，就开始担心自己得了抑郁症，产生了一系列的灾难化联想，引发焦虑发作。存在原理：价值感低，需要通过不停得做事和赚钱来证明自己；事情少、收入低引发负罪感和焦虑感，出现躯体症状；对躯体症状进行了疑病性解释和灾难化推理，更加的焦虑和恐惧，出现了更多、更严重的躯体症状，而更加担心，进入恶性循环。

我首先引导她从关注和倾听我开始，联通现实世界，脱离梦魇，也包括观察周围的人事物，以更好地回归当下，让自己清醒过来。然后再以旁观者的视角观察那个焦虑的自己，看清楚她的反应模式，就像看戏。需要注意的是：在观察的过程中不要做任何的控制和改变，因为这会让自己陷进去，就只是看着就可以，作为一个旁观者。她就开始觉得自己那些想法很可笑，都是自己

在吓唬自己，心情慢慢的平静下来，内心也更加的安定和轻松。

然后就她的价值观进行了讨论，因为这所有的一切都起因于她的价值观念，她要不停的通过做事情和赚钱来证明自己，但人生不如意十有八九，难免会遇到阻碍和挫折。如果遇到挫败就产生低价值感，引发焦虑发作，问题就并未真正的得到解决。价值观念是过去十几年、几十年形成的，要改变也不是一朝一夕的事情，我就先给她提供了一些线索，让她在生活中慢慢去体悟：所有的一切都是生不带来死不带去的，成败、得失都是过眼云烟，到头来都是一场空，我们人生的意义不是结果，而是这些经历和体验的过程，学会体验和享受生活本身比什么都重要。

## **8.担心会晕倒或猝死**

当事人感到头晕、心慌和胸闷气短，不敢出门，担心自己会晕倒或猝死，担心晚上会难受和睡不着，在看到或听到家人的身体不舒服时会感到焦虑。是当事人之前的情感问题导致其心身反应机制（战斗、逃跑和装死）紊乱，容易对自己或家人的身体不适产生灾难化设想，从而焦虑和恐惧，负面情绪又加重了躯体症状，形成恶性循环。

首先是要建立正确的认知，头晕、心慌和胸闷气短等都是紧张或疲惫的正常身体反应，而且每个人都会有生病的时候，也包括自己和家人，生了病就去看医生吃药，这都很正常。其次是放慢自己的反应过程，脱离自动化反应，可以从放慢自己的呼吸、

语速和身体动作开始，带动自己的心跳、思维活动和情绪反应也放慢下来。然后观察自己的想法，成为旁观者，和想法拉开距离，看清想法的虚假性，减少对想法的认同，情绪和身体反应也会得到改善。

在担心生病和失去的背后，是对身体健康和亲密关系支持的需求。可以通过合理饮食、锻炼身体和定期体检等方式提高自己的身体健康程度，对于家人可以主动关心，经常沟通，多理解和肯定，促进亲密关系的和谐与美满。

## 9.关注与焦虑恶性循环

有一位朋友，有一次看到一则负面消息，是关于艾滋病感染的。一般这类负面消息里包含了可怕的后果、批判、警告、注意事项……不管是谁都会感到不舒服，并且引发一些担心、害怕的联想。如果把不舒服的感觉当作正常，该干什么就干什么去，很快就可以忘记这件事情和不舒服的感觉。而如果不允许自己有这种不舒服的感觉，想要消除这些感觉和想法，就会引起持续的关注，反而会进一步的泛化。之后就去医院检查，检查了又开始怀疑检查的准确性，担心会不会有误操作，就还想要再去检查，然后一直没完没了的泛化下去，越来越焦虑和恐惧……

如果说已经到了泛化到了非常焦虑、恐惧的程度，再想要让这件事情过去，就需要忍受一定的痛苦，带着“症状”该干什么就干什么，之后会有一件更能引起自己注意的事情出现，来取代原

有的关注点。

可以说我们每个人心里总会有点事儿，要不然就会感觉心里空落落的，就在于我们心里的是什么事儿。有的朋友就说了：为什么就我有这样的烦恼，别人就没有呢？这样也太不公平了吧！其实人家没有他这样的烦恼，人家有自己的烦恼，只是每个人烦恼的事情都不太一样。有的人在为自己的症状烦恼，有的人在为人际关系烦恼，有的人在为学习或工作烦恼，有的在关心国家大事、忧国忧民，有的人在关心地球生态环境。其实我们除了关心症状，也可以去关心一些别的事情。当我们渐渐的把注意力倾注在更有“意义”的事情上，症状也就会渐渐的消退。

另外，之所以会有这样的类似于“歇斯底里”的情绪和思维的恶性循环状，和我们的内心里缺少爱有很大的关系。如果我们平时和家人缺少情感交流，甚至回避和抗拒，就会感觉孤独和无依无靠，也就更容易感受到焦虑和恐惧。而如果有足够的爱的支持，我们就会更容易感受到温暖和放松，内心就会更有安全感。所以说，我们努力的方向也包括和家人建立更为紧密的情感互动关系，在理解、接纳和认可家人的前提下，获得家人更多的情感支持。

## **10.担心自己会得癌症**

当事人之前一直在带小孩，自从小孩上幼儿园以后，便感觉人生没有了方向，也没有信心出去工作，而且自己的姥姥是因为得了乳腺癌去世的，当事人便开始担心自己也会得癌症，越担心

就越焦虑，越焦虑身体就越不舒服。

存在原理和形成原因：1.当事人内心感到空虚，没有存在和价值感，没有方向和目标，情绪低落、兴趣减退；2.疑病性推理和灾难性设想，因为和外部环境、客观现实缺乏接触，与他人缺乏交流，也就分不清想象与现实，对消极的想法更加认同，引发负面情绪；3.负面情绪的躯体症状，担心、害怕、难过、生气等负面情绪，使当事人的身体产生心慌心悸、胸闷气短、乏力困倦、无精打采、注意力涣散等症状，而对躯体症状的疑病性解释和灾难性设想又加重了负面情绪和躯体症状；4.封闭、回避、控制和对抗的生活态度和行为做法，因为消极的想法引发了负面情绪，负面情绪又引发了躯体症状，躯体症状又加重了担心和焦虑，形成了恶性循环，当事人越来越封闭，就试图回避风险和痛苦，试图控制自己的想法、情绪和身体反应，与自己的心身反应和外界形成了对立，问题越来越严重。

解决方向和操作办法：1.明确自己的方向和目标，充实生活，目前可以多吃一些家务，多和家人、朋友交流；2.学会观看自己的想法，就像看电视和看小说，和想法拉开距离，成为观众，减少对想法的认同；3.学会一些放松、开阔身心的方法，比如深呼吸、绷紧放松、想象美好画面和舒展自己的身体；4.调整自己的生活态度和行为做法，开放自己，多出去走一走，接触新鲜事物，多和他人交流，开阔自己的视野，对于自己的负面情绪和症状，减少回避和控制，采取正向、有效的方式放松身心、减轻焦虑，

遇到事情觉察自己的回避反应，有意识的去面对和承担。

## 11.焦虑症与生活经验

当事人从小家庭贫困，有时候学费都交不起，生了病也经常没钱调节，父母的关系也不好，经常吵闹、打架，也总是批评和指责自己。自己在长大工作之后也不稳定，和领导、同事的关系不好，经常换工作。目前在政府行政部门做临时工，对自己现在的工作和收入很不满意，内心自卑，焦虑未来。想要出去做别的工作赚钱，但又担心失败，想过要结束自己的生命。

当事人对自己有很高的期待，而且非常的急迫，这导致当事人往往眼高手低、急于求成，也就更容易挫败和焦虑。当事人在一个自卑、焦虑、回避和失败的恶性循环里不能自拔，因为过去的生活经历而自卑，因为自我怀疑和否定而抑郁和焦虑未来，又因为焦虑导致行为退缩和回避，做事情心不在焉、不在状态，也就更容易失败，失败后就会更加的自卑、抑郁、焦虑和退缩。

想要打破这个恶性循环，当事人需要先认识自己，觉察自己的期待、不满、担忧和自己的思维、行为方式对自己造成的影响。主要有以下几点：期待过高、急于求成，难以实现导致更加挫败和焦虑；内心对父母的不满和怨恨，产生了自我破坏和毁灭的报复情感倾向；对过去已经发生的事情和自己的现状做出的消极解释、归因和评价；对未来做出的灾难性推理和设想。以上这些期待、不满、担忧和自动化思维，导致当事人抑郁、焦虑，在行为

上退缩、回避，做事情心不在焉、不在状态，就很容易重复过往失败的恶性循环。这就像是自编自导自演的剧情，提前写好了失败的剧本，然后自己照着剧本去演绎悲惨人生。

基于对自我的觉察和认识，在后续的生活中试着理解和接纳自己，减少对自我的否定和对未来灾难性的设想。活在当下，回归现实生活，增强现实感、脱离虚妄，客观的看待自己和自己的过去、现在与未来，在现实生活中追求自己想要的，并且承担现实中的风险与痛苦，循序渐进的满足自己的需求，也就能减少自己的不满和担忧，启动自我成长和改善的良性循环。

## 12.焦虑症与人际关系

当事人先后担心自己会得牛皮癣、毛囊炎和传染病，在与人交往的时候总是感到紧张，从而回避社交。这是在回避风险和痛苦。经过深入探讨发现，当事人的内心渴望被他人认可和喜欢、担心被他人忽视和讨厌。这和她从小到大的家庭经历有关，因为她是个女孩，而他的父母想要的是男孩，所以她感觉自己是被嫌弃的，在有了弟弟之后，父母更加关心弟弟而忽视自己。这些经历使当事人形成了一些观念，认为自己不会被喜欢，而又担心被讨厌，她的做法是避免自己说错话、做错事和生病，追求完美。她对被人喜欢没有信心，所以也没有追求。她现在所想要的就是不被人讨厌，形成了回避风险和自我苛求的模式。

人活着就是有风险的，而对疾病风险的关注会放大危机感，

使人更加焦虑，所以当事人上网查询各种疾病信息，实际上是在加重自己的焦虑症状，可以试着接纳自己的焦虑，减少求证和检查。当事人还需要看到自己内心的期望和担忧，就是期望被人认可和喜欢，而又没有信心去追求，而且担心自己被人忽视和讨厌，从而回避犯错的风险和苛求自己，所以才会在人际交往时感到特别紧张和不自然。其实别人并不关心自己是怎样的，别人关心的是自己在不在乎、喜不喜欢她，这一点和自己一样，自己也不关心别人是怎样的，反而别人越优秀自己就越嫉妒和自卑。每个人都是自我中心的，只关心自己，并不太关心别人是怎样的。所以自己只要选择合适的人，建立平等、交互的关系就可以。也就是说，自己在意和喜欢她，而她也在意和喜欢自己，就可以在一起愉快的玩耍和互帮互助。至于会不会说错话、做错事并不是太重要，即便让对方不高兴了也可以再弥补。

作者寄语：感谢您阅读本书，欢迎您添加我的 QQ 或微信 (11570968) 为好友，我的 QQ 空间和微信朋友圈里有大量原创心理学专业文章和最新的网络公益讲座信息。如果您需要一对一的专业心理疏导，可以联系我索要在线心理咨询与治疗事宜。

### **第三章 焦虑症的相关文章**

#### **1. 头脑中的危险报警器**

焦虑是我们预测到了危险，这就好比头脑中的报警器发出了

危险预警，我们的身心在听到报警信号以后，迅速的紧张起来，做好战斗或逃跑的准备。而这个时候的紧张反应又会向敌人暴露我们自己，即被他人看出自己的紧张和不自然，以及失败与落荒而逃。有很多焦虑、恐惧和强迫的朋友，主要还就是担心暴露了自己，就像潜伏在敌后的特工，一旦暴露，将死无葬身之地，还有可能连累到很多自己人，造成无法挽回的重大损失。而惊恐发作，实际上就是濒临死亡的体验，即无力战斗也无路可退，即将处于万劫不复的境地，才会那般的恐惧。

然而实际上我们并不是潜伏敌后的特工，也没有面临死亡的威胁，就像我们的报警器坏掉了或者过于敏感，总是在放大危险。比如有这样一位朋友，他因为担心开会出丑而惊恐发作，出丑好比是橙色预警，而他的报警器却拉响了红色警报，使他想要逃跑和体验到濒临死亡的恐惧。这就会变成担心自己焦虑发作，因为过于紧张会导致自己失败和出丑，那么焦虑就成了自己最大的危险源，很多焦虑的朋友主要还就是在担心自己会焦虑和惊恐发作。

这好比有人在喊狼来了，我们就开始跑，所以并不知道狼实际上有没有来，只会以为因为自己逃跑了才没有被狼咬死，也就越来越相信这个报警信号。如果我们没有逃跑，就会发现狼没有来，或者只是来了一只兔子，没有任何威胁，再或者来了一条狗，冲自己狂吠了几声，也没能把自己怎么样，这样做就可以解除危险和报警信号。

还有一点，很多朋友过于看重成败、得失与荣辱，内心里渴

望成功和荣耀，惧怕失败和丢脸，为此把失败和丢脸等同于死亡，所以才会产生面临死亡般的恐惧，这是人生价值观的问题。也是内心里的争强好胜，把周围他人当成了自己的竞争对手或敌人，感觉他们都在等着看自己的笑话和落井下石，才会感到那么焦虑和恐惧。人生价值观的改变，需要看淡成败、得失与荣辱，注重生活本身的体验，也不在把自己周围的人看作是对手或敌人，相信他们的善意，至少相信他们不会想要弄死自己，也相信自己的能力和价值是能够保护自己和被他人所需要的。

## 2.因为焦虑所以焦虑

有一些朋友，在网上查了一些资料，然后对号入座，把自己“诊断”为抑郁症、焦虑症或强迫症，甚至还担心自己会精神分裂，每天焦虑着自己的焦虑。也有一些朋友，去医院找医生做了评估，被诊断为某某症，就开始担心自己好不起来，心理问题的标签甚至比心理问题本身给人造成的负面影响更大。这都是因为对心理问题的不理解和排斥。

所以我们首先要清楚心理问题是什么。一开始往往是生活中的人际关系、情感、学习或工作的困扰，长期得不到解决，郁结在心，产生了难过、生气、不满、担心和害怕等负面情绪，并引发相应的躯体症状，如情绪低落、兴趣减退、胸闷气短、头晕脑胀、身体僵硬、肠胃紊乱……根据症状表现被诊断为抑郁症、焦虑症、恐惧症或强迫症。

在这个过程中，因为缺乏心理健康知识，不停的做出一些错误的解释和归因，以及灾难性的推理和设想，采取了无效甚至有害的应对方式，引发了更大的心理困扰。比如由紧张引起的肠胃功能紊乱，当事人解释和归因为自己得了肠胃炎，甚至是癌症，于是跑去医院做检查，医生说没什么问题，当事人当时感到心安，可是回去以后，肠胃还是不舒服，就又开始怀疑医生检查的不够仔细，或者只是在安慰自己，自此就经常跑医院，反复的求证和确认。时间长了就对肠胃不适非常敏感，一有不舒服就会焦虑、恐惧，越这样就越不舒服，陷入了回避的恶性循环。

焦虑症的背后就是担忧，担心未来会有什么不好的事情发生，而且往往都是脱离现实的预期焦虑。抑郁症是因为长期的挫败和情感压抑而导致对自己和生活丧失了信心。恐惧症是因为受到了惊吓或折磨，对某一事物或情境产生了心理阴影或创伤并感到恐惧。而强迫症是不能理解和接纳自己负面情绪和症状，而形成的自我控制和对抗。

基于对心理问题客观、合理的认识与归因，采取有效的态度和行为面对和解决问题，才能逐步的恢复心理健康。

### **3.焦虑导致的躯体症状**

焦虑情绪会引发很多的躯体症状，如头晕、头紧、胸闷、心慌、呼吸短促、口干、尿频、尿急、出汗、震颤等植物神经功能紊乱症状，这些心身症状有时会被当事人误认为是身体疾病，去

医院进行各种检查和治疗无果后，才认识到这些是焦虑症状。焦虑是一种复杂的情绪，主要包含有紧张、不安、担心、害怕、恐慌和着急等情绪感受。

焦虑分为现实性焦虑和病理性焦虑。

现实性焦虑是对现实中的潜在挑战或威胁的一种情绪和身体反应，特点是焦虑的强度与现实威胁的程度相一致，并且会随着现实威胁的消失而减退，因而具有适应性意义。现实性焦虑是人类适应环境和解决现实问题的基本情绪反应，是人类在进化过程中形成的一种适应和应对环境变化的一类情绪和行为反应，是心身反应的正常现象。

而病理性焦虑是持续的无明确原因的感到紧张、烦躁和不安，无现实依据的预感到灾难、威胁或感到大祸临头，有明显的自主神经功能紊乱及运动性不安的症状，有比较强烈的主观痛苦感受和社会功能受损。病理性焦虑的基本特点有：焦虑情绪的强度并无现实的基础或与现实的威胁明显不相称，焦虑导致精神痛苦和自我效能下降，因此是一种非适应性的；焦虑是相对持久的，并不会随着客观问题的解决而减退，这与性格特征有关；经常会预感到灾难或不幸；对预感到的威胁感到异常焦虑，并且感到自己缺乏应对的能力，甚至现实生活的适应也会受到影响；严重的还会出现窒息感、失控感、崩溃感或濒死感，这是急性焦虑惊恐发作。病理性焦虑需要进行心理疏导与调节。

焦虑情绪也会引发疑病症状，因为对焦虑情绪引起的躯体症

状和痛苦感受缺乏科学的认识和有效的引导，误以为是身体疾病或精神失常，对身体和情绪反应异常敏感，一旦感到身体不舒服，就会担心自己得了什么躯体疾病，比如高血压、心脏病或癌症；一旦出现负面情绪，就会担心自己得了什么精神疾病，比如抑郁症或精神分裂。这种情绪和躯体症状其实都只是焦虑情绪的心身反应。焦虑情绪和症状也是各类恐惧症、强迫症、抑郁症的基础。

本篇文章旨在引导大家正确认识焦虑，关于焦虑情绪和症状的心理调节，可以看看我的相关文章和书籍。

#### **4.焦虑背后的情感需求**

很多的焦虑、恐惧、抑郁和强迫症来自于过高的自我期待，比如要求自己可以永远正确、成功和优秀，以及被他人看重、认可、喜爱与服从。而往往自己的能力和现实情况很难或无法达成自己的期望，为此对自己的现状不满、对未来担忧，感到焦虑、恐惧、愤怒和抑郁，出现各种躯体症状和思维、行为的紊乱与异常。

比如有一个女孩子，她希望可以和自己的父亲与姐夫以及同龄的男孩子轻松、愉快的相处，而她的父亲、姐夫都是性格内向和不善言辞的人，她自己也是偏内向和文静的女孩，她要求自己与异性轻松、自在的相处就是不切实际的期待，这导致她焦虑、恐惧和抑郁，与这些异性相处时过度的紧张和不自然。如果她能降低自我期待，承认自己是一个内敛的女孩，也承认异性之间有

一定的隔阂这个事实，就不会那么的不自在，有一定的放不开也是正常的。就有很多朋友，明明自己是内向的性格，却偏偏希望自己左右逢源和八面玲珑，成为大家的开心果，但自己又缺乏相应的经验和勇气，导致挫败，然后对自己不满、对他人畏惧，形成负面情绪和身心症状。

之所以挫败和自卑，还有一个重要的原因，就是期待过于急迫。再高的期待，给自己足够的时间，也可以慢慢的实现，但有些朋友就要求自己立刻、马上就要做到和拥有。比如有一位朋友，因为学习基础不好和某些原因落下了一些课程，有些跟不上节奏，就很着急，希望自己立刻、马上就能听懂和学好，然后压力很大，焦虑不安和心烦意乱，无法安心学习，感到痛苦和无望，就只能回避学习，靠打游戏逃离压力和痛苦。如果她能降低自我期待，承认自己的学习基础不好，允许自己暂时听不懂老师讲的内容和跟不上进度，慢慢来，能学多少算多少，日积月累的就能找到学习的感觉和信心。还有就是学会体验和享受过程，看淡结果，以更轻松和愉快的身心状态去学习。

如果您是一个经常焦虑、恐惧或抑郁，再或者有强迫症状的人，就可以看一看自己的期待是否过高和过于急迫，是否太注重是非、对错得失和成败，而忽视了自己的感受和过程本身。其实人生的意义不在于结果，因为生不带来死不带去，到头来都是过眼云烟。人生的意义就是体验的过程，如果因为太注重目的和得失，而忽略了沿途的风景，体验不到人生的快乐，这样的人生将

晦暗无光。很多人讨厌自己的学业或工作，就是因为过程体验痛苦。

## 5.焦虑之后的依赖性

容易焦虑的朋友会有很强的依赖性和控制欲。焦虑是人在遭受无法面对的压力或创伤之后，放弃已经比较成熟（成年人）的应对方式，如面对、承担、理解、接纳与寻求合作，采用较早期（婴幼儿）的应对方式，如回避、控制、对抗和依赖。严重焦虑的朋友特别依赖于他人，需要有人时刻陪伴，一旦陪伴自己的人要离开或不在身边，就有可能惊恐发作，出现失控感、窒息感或濒死感，极少数惊恐发作的朋友会发生昏厥，没有出现过惊恐致死的情况。

不相信他人或没有人可以依赖，且内心自卑（自负）不服输的朋友，会发展成为强迫症，试图战胜自己内心的恐惧和焦虑，对抗负面情绪和症状，控制自己的身心反应，陷入越控制越失控、越对抗越严重的恶性循环。各种心理疗法在应对强迫症时所说的接纳，就是为了打破这个恶性的循环。有些强迫症的朋友会说：接纳了之后还是会感到焦虑和恐惧，还是有症状。这是因为接纳仅能减轻或打破继发的恶性循环，并不能解决原发的负面情绪和症状。

要想减轻和解决原发的负面情绪和身心症状，还需要自我的成长与完善，即恢复和提升自己的能力感、控制感、存在感、价

值感、自信心、勇气、担当和安全感等心理基础。怎么提升呢？我们做个比喻来说明这一过程。

假如自己已经退化到刚学会走路的幼儿状态，离开了妈妈就会摔倒或哇哇大哭，就需要时间和过程去成长。先由妈妈扶着自己学习走路（在他人的帮助下做一些比较简单和容易事情）；等学会了走路之后，可以在妈妈的陪伴下自己走路（在他人的陪伴下，自己做一些有一定挑战性事情）；然后以妈妈为中心持续的向外探索，只要能看见妈妈就可以（有别人在的时候，自己做一些事情）；然后离开妈妈的视线自己去做一些事情，虽然看不见妈妈，但知道妈妈就在那里等着自己（有人在其他房间，自己单独做一些事情）；妈妈在家里，自己出去玩耍（从家里出去做一些事情）；妈妈在家里，自己到别的地方或城市游玩（到别的地方去做一些事情）。以此来逐步的提高自己的。

从婴儿长大成人需要二十多年的时间，焦虑之后的自我成长并不需要那么久，因为之前已经成长过一遍，已经学会了很多比较成熟的应对方式，只是因为无法面对目前的压力和创伤，只能逃避或寻求强者的保护，才心智退化的。重新成长并不是从零开始，而是要通过新的尝试找回能力感和自信心的过程。在有效的引导下，三个月到一年的时间就可以完成。但如果在焦虑发作前就很不成熟，成长严重受阻，进行自我的提高和完善就需要更多的时间。

## 6.焦虑情绪的积极意义

焦虑情绪一般是在预感到危险的时候产生，是预警信号，这里的危险是指：身体健康和生命安全，自己的财富、地位和名誉，重要他人的需要、认可和喜爱，未来的发展前景与希望，等自己看重和在意的物受到了某种威胁。

比如有一些朋友，因为各种原因还不能去上班，闲在家里，出现了焦虑情绪。如果 ta 能在这种情况下轻松快乐，不感到焦虑和不想改变，这才是一件非常可怕的事情。ta 可以积极的寻找工作机会，或通过学习丰富和提升自己。

再比如有一些朋友，进入了不正当的关系，比如喜欢上了有妇之夫或有夫之妇，而感到焦虑。如果 ta 还能接受这样的自己并乐在其中，那就是 ta 的人品有问题。感到焦虑和想要改变，就是 ta 不想堕落下去，想要找回真正的自己。

痛苦即觉醒，因为痛苦使人想要改变。

焦虑是我们在发现自己的思想或行为影响了自己的生存与发展的时候，而发出的报警信号。而很多人却把焦虑情绪和症状当成了问题去解决和消除，而看不清问题的本质和不能做出根本性的改变。这个时候最重要的是觉察和认识自己，看清楚自己内心里真正想要的是什么，实现的途径和方式方法是否合理有效，并做出相应的改变。

还有一些焦虑是脱离现实的，或者说危险报警器在长期的压力之下紊乱了，尽管已经安全，但还是会报警，就好像在喊：狼

来了！而引发焦虑情绪。这种情况就需要看清自己头脑中的灾难化想法，认清客观现实，并放松身心。

另外，担忧和焦虑的背后是期待，怕死就是想要活着，怕生病就是想要健康，怕痛苦就是想要快乐，怕失败就是想要成功，怕被人看不起和讨厌就是想要被人认可和喜爱。如果没有期待就不会有担忧，这是佛法的基本思想，佛弟子是在追求放下欲望而破除恐惧。我们作为凡人到不了这个境界，只能部分的降低欲望而减少烦恼。其实很多父母和老师都在刻意的培养孩子的自卑感和危机意识，是为了让他们更加安全和有上进心。这不是对错的问题，是程度的问题，过度自信和安心的人，很容易发生危险和不思进取。而过度的自卑和不安，也会抑制一个人的发展。

## 7.焦虑症的心理调节

焦虑症分为急性焦虑和广泛性焦虑。急性焦虑也叫惊恐障碍或惊恐发作，是负性思维和躯体症状的极速恶性循环，严重的会有失控感、窒息感或濒死感，但来的快去的也快，其他时间往往是在担心急性焦虑再次发作；广泛性焦虑是没有明确对象的各种担心和害怕，经常感到紧张、心慌，躯体症状主要有心悸心慌、胸闷气短、头晕脑胀、坐立不安、心烦意乱、肠胃功能紊乱和身体局部不适感，因此容易被误解为是躯体疾病而引发疑病症，经常上网查询疾病信息和去医院做检查，但都没有结果。

焦虑症的调节主要是看清自己的想法对自己身心反应的影

响，也就是担心、害怕的具体内容，在平时头脑中会有一些自动化的思维，比如联想到自己会犯错、失败、生病、发疯、死亡或会被他人忽视、拒绝、否定、贬低、嘲笑和排斥，就是这些想法引发的焦虑情绪和症状。可以把自己观察到的想法记录下来，看看自己的想法是否全面和客观，如果不客观怎么想更为合理。一般来说，想法改变了情绪感受也会跟着改变，如果发现想法不受自己控制，那就先不做改变，就只是看着自己的想法，既不认同和跟随，也不否定和抗拒，就只是做一个观察者，看并允许，观察就有止念的效果。再一个就是在日常生活中多做有助于放松身心的事情，比如与人玩耍或交流、专注的做好一件事情、做一些目的性不强的事情、活动或锻炼自己的身体。

## 8.拖延而又急迫的性格

焦虑的朋友们有这样一个特点：遇到不确定的事情，就开始担心（犯错、失败、生病或痛苦），然后拖延，试图回避风险和痛苦，这样只会越来越焦虑，然后急迫的想要消除焦虑或解决问题，这样做通常会挫败（凡事都需要一个过程，越困难的事情越需要时间），导致能力感、自信心和安全感进一步丧失，生活范围收缩和承受能力减退。

举个例子来说：阿龙和小亮同样面临一场重要考试，都希望考好，也担心考不好，因此感到焦虑。这种焦虑是很正常的，人在有期待和未来不确定时，都会感到焦虑，会有问题的是两个人

的后续反应。阿龙在感到焦虑后，试图回避考试以消除自己的痛苦，但是又很想考好，这场考试也是必须要参加的，于是就试图消除自己的焦虑症状，他认为只要还有焦虑自己就没办法安心学习，就会失败，于是就开始找办法消除症状，而忽视了学习本身，结果就没考好，于是就更加抗拒自己的焦虑症状，陷入了恶性循环，社会功能逐步瘫痪。小亮在感到焦虑后，并没有抵抗自己的焦虑和痛苦，而是制定了学习计划，并按照计划循序渐进的备考，随着准备的越来越充分，内心也越来越安定，结果就考好了，能力感和自信心也得到进一步的提升，越来越有安全感和感到放松，这就是良性的循环。

这里面包含几个非常重要的因素：少想多做，想得多阻碍就多；要有方向感和计划性，盲目容易混乱和焦虑；有些风险和痛苦是我们需要承受的，回避只会让自己陷入更大的困境；减少拖延，主动面对；避免急于求成，凡事都需要过程，慢下来，才能看清事情的真相并采取有效的做法，脚踏实地和循序渐进就是最好的方法；慢就是快，而快是遥遥无期。很多朋友十几年的心理问题，为何在我的引导下几个月就能解决？因为他那十几年要么是在回避，要么就是在急于求成，失败后继续拖延。而我就在这几个月里，引导他循序渐进的面对、看清和解决了问题。

## 9.我们都在焦虑什么

在焦虑什么，就看自己想要什么，想要成功就会担心失败，

想要健康就会担心生病，想要被他人喜欢就会担心被他人讨厌，期待越高担心也就越多，也就越焦虑。如果有人说自己什么都不想要，多半是在自欺欺人，或者是在通过否认来压抑自己的欲望。可是不承认并不等于没有，因为即便是自然界里的动植物，也需要良好的生存与发展。

根据马斯洛的需求层次理论，我们的需求有：身体对食物、温暖和性的需要；对被保护、秩序和稳定的需要；对爱情、友谊和归属感的需要；对受到尊重与肯定的需要；对发挥潜能和实现理想的需要；对心灵成长和自我超越的需要。

所谓的缺乏安全感，是感觉生存受到威胁或未来得不到好的发展；所谓的自卑，是不相信自己能有好的未来，也不相信周围环境是安全的和他人是可信的。即便有了安全感，如果得不到他人的认可和喜爱，没有归属感，无法证明和实现自己，也会感到焦虑。会不会焦虑，要看自己想要和拥有什么，还要看自己是否可以持续发展。

还有一点，绝大部分人都是闲不住的，一空下来就心慌、烦躁和焦虑。我们需要通过做事情和与他人交往来证明自己的存在，需要通过把事情做好和被他人认可、需要来证明自己的价值，一旦闲下来就会没有存在和价值感。有很多人天天都很忙，一方面是在追求自己想要的，另一方面也是在避免自己担心的事情发生，也就是在逃避焦虑。

## 10.焦虑的躯体反应

有些身体上的不舒服，其实是情绪的问题。如果是没有客观原因的头晕脑胀、胸闷气短、身体僵硬、肠胃不适、体乏困倦、辗转难眠、胡思乱想……并且在充实、轻松和愉快的时候就会减轻或消失，往往就是情绪的躯体反应。常见的负面情绪有担心、害怕、难过和生气，是在亲密/人际关系、学习或工作上有某种期待无法实现，对生活现状感到不满，对未来感到担忧，有回避倾向和控制欲望，并且与自己、他人、事情和周围生活环境形成了某种对立。

要想减轻躯体症状，就需要看到身心症状背后的情绪问题，进而看到情绪问题的起因---生活和情感问题。调整自己的生活姿态和思维、行为方式，学习并协调人际关系和情感矛盾，面对和解决学习或工作上的实际困难。也需要看清自己内心里真正的情感和需求，并表达出去和获得满足。每个人都在期待被爱，大部分人所认为的获得爱的方式就是：努力的追求名誉、地位和财富，认为只有这样才能证明自己的价值，才能得到重要他人的认可和喜爱。

我们感觉自己缺爱，然而真正的问题是我们不会或不敢表达爱，我们可能从未告诉过自己在意的人：无论成功还是失败、富贵还是贫穷、健康还是疾病，我们都会始终如一的爱着他/她。也可能从未听自己在乎的人这样说过。我们所做的很多事情都是在逃避恐惧，担忧得不到或者失去，很多时候我们可能都忘记了自

己想要的是什么。

我们可以试着勇敢的对自己在乎的人这样说：我热爱和需要的，只是你这个人，与你的名誉、财富和地位无关，你也不需要向我证明什么，你在我心里永远都是最好的，无与伦比、无可替代，我同时期望你也是如此的爱着我。

## 11.焦虑是信任的缺失

焦虑是对自己和他人的不信任，认为自己会犯错、会失败、会得不到、会失去、会死、会疯，认为他人会忽视、拒绝、否定、贬低、嘲笑、打压自己，简而言之就是自卑和缺乏安全感。

这样的不信任来源于过去的生活经验，自己过去所犯的错误、所经历的失败、所体验到的痛苦，以及他人（特别是亲近的人）对自己的忽视、拒绝、否定、贬低、嘲笑和打压。一个孩子缺乏独立生存的能力，需要父母的照顾和给养，父母对孩子的态度和做法会影响孩子自我概念的形成。如果父母给予孩子的更多是关注、接纳、肯定、欣赏和喜爱，孩子就会更加自信且有安全感。如果孩子从父母那里感受到的更多是忽视、拒绝、否定、贬低、嘲笑和厌恶，就会认为自己是不好的，他人是不可信、不友善的，并且会在以后的生活里自卑、缺乏安全感，在学习、工作和与人交往的过程里，就会争强好胜、追求完美，特别想证明自己，想超越他人，认为他人是不可信、不友善的，对他人有敌意，从而形成要强、孤僻的个性。又会因为目标和要求设立的过高，很少

能够体验到成功的快乐，始终处于挫败的感觉当中。通常也会闲不下来，一闲下来就会焦虑不安，被各种痛苦的回忆和感觉笼罩，为过去而悔恨，为未来的生存和发展而担忧，就像高速运转的马达，不知疲倦的努力进取，努力证明自己是好的、优秀的、成功的、有价值的，努力的维持着自己脆弱的自尊心和安全感，别人对自己一点点的忽视、否定，就会让自己感到委屈和愤怒。

长期处于压力和焦虑状态的人，会出现各种各样的焦虑症状，比如：胸闷气短、头晕脑胀、身体僵硬、头疼、便秘、腹泻、鼻塞、咽炎、心动过速、敏感多疑、失眠、多梦、早醒、疑病、惊恐发作、思虑过度、强迫、斜视、社交恐惧、自慰成瘾……根据症状的不同可以分别诊断为焦虑症、强迫症、社交恐惧症……

焦虑、强迫、社交恐惧等症状的康复，就是重建对自我和他人的信心，信任是在人际关系里丧失的，一般来说也需要通过人际关系恢复。假设有这样一段关系：对方关注、尊重、理解、接纳、肯定和欣赏自己，并因此而学习着关注、尊重、理解、接纳、肯定欣赏他人，与他人建一个彼此信任的关系。对方就一定可信吗？大部分人是可信的，因为每个人内心深处的需求基本相同，都需要获得他人的关注、尊重、理解、接纳、肯定、欣赏和喜爱，如果你能够满足对方的这些情感需要，而又不会侵犯对方的切身利益，他是不会欺骗和背叛你的。也不排除个别人内心自卑、恐惧和怨恨，专做一些损人利己（甚至损人不利己）的事情。

一般对自己和他人缺乏信任的当事人，在生活里难以与人建

立和维持关系，况且别人也不欠自己什么，基本上不会主动来关注、尊重、理解、接纳、肯定、欣赏和喜爱自己，因此就始终处于自卑和恐惧的状态里，对他人期望而又失望，试图依赖而又感觉谁都靠不住。人际关系的建立和维持，一般需要自己先主动付出，主动的去关注、尊重、理解、接纳、肯定、欣赏和喜爱他人，或者在他人主动付出的时候，及时予以相应的回馈，进而与他人形成平等、交互的关系，相互满足彼此情感或物质的需求。

处在自卑和焦虑状态的当事人，会认为自己无能、没价值、无助、无望，无力付出，祈盼着他人的恩赐或施舍，而通常这种期望会带来失望，因为不平等的关系是难以建立和维持的，不仅对方会逃避，自己也会抗拒，因为在接受施舍的过程里，自卑感会尤为强烈。这就会导致自己变的异常敏感，对他人的疏远、冷落和不够忠诚会感到异常愤怒，就好像受到了欺骗和背叛。

心理咨询关系就是一个起点，当事人通过和心理咨询师建立与维持关系，感受到来自于他人的关注、尊重、理解、接纳、肯定与欣赏，恢复对他人和自己的信心，并且学习如何与他人交往、交谈，建立新的人际关系经验和自我概念。而心理咨询关系也是需要保持平等交互的，否则难以维持下去。心理咨询师可以理解和接纳当事人在人际关系里习惯性的怀疑、拒绝、否定、贬低和疏远，当事人也需要为心理咨询付费，因为心理咨询师也是劳动者、工作者，需要生活和照顾家庭，而且心理咨询师在心理咨询过程里的付出是无形而巨大的，这就好比在和一个非常难以相处

的人建立和维持关系，承载、容纳当事人的负面思维和情感，并且努力的促使关系趋向于和谐，促使当事人对关系产生信心。

各种心理咨询与调节的方法都是次要的，心理咨询关系才是疗愈的根本，心理咨询关系的建立和维持就是当事人康复的过程。从一开始对自己和心理咨询师怀疑、否定、抗拒、厌恶、打压，到后来逐渐的开始相信、肯定、接纳、欣赏自己和心理咨询师。就是经过这样一个过程，当事人逐渐变的自信、勇敢、轻松、快乐，各种各样的焦虑、恐惧、强迫症状都会逐步退化和消逝。

## 12.心理防御之幻想

幻想是脱离现实的，就像做梦，可以是美梦，但也可以是噩梦。小孩子爱幻想，喜欢看动画片、听故事儿，比如奥特曼、熊出没，幻想自己保护环境、打击邪恶或拯救地球。青少年喜欢看武侠剧、言情剧或战争片，幻想自己代表正义消灭邪恶、郎才女貌或抵抗侵略、保卫家园。以上这些幻想是美好的，是对现实生活的调剂。但如果长期沉浸在自己的幻想里，即便是美梦，也会阻碍成长，就是所谓的长不大、幼稚和不成熟，不愿意面对现实。

美好的幻想整体上是快乐的，而另一类幻想就没有那么幸福，那就是恐怖的幻想。比如看到疾病、意外和灾祸就往自己身上联系，联想自己犯错、失败、生病或死亡，被嘲笑、厌恶、排斥或攻击。活在一个恐怖的梦里，焦虑、恐惧、抑郁或愤怒，回避、控制或对抗。严重一些的是关系妄想和被害妄想，幻想别人都在

关注和爱慕自己，或者都在挑剔、议论和针对自己，又或者都在监视和控制自己，又或者都在欺骗和侵害自己，更为严重的成为精神病。

成长的过程就是持续面对和看清现实的过程，如果从小被父母溺爱和娇惯，进入社会以后无法和他人相处，遭受到过多的拒绝和否定，就会感到痛苦，回避和拒绝长大，继续活在自己的梦里。或者是经受了长期的心身折磨或强烈的打击，对他人和环境丧失了信任，也对自己失去了信心，就会回避和脱离现实，沉浸到自己的幻想里。前者还能在一定程度上持续自己的美梦，而后者因为内心充满了焦虑和恐惧，回避和脱离了现实之后也是堕入梦魇。

如果发现自己经常幻想、脱离现实，并且因此感到困扰，乃至产生焦虑、疑病、恐惧、强迫或抑郁的症状。可以试着觉察和接纳自己，然后接触当下，回归现实、感受真实。启动自己的外感官，眼耳鼻舌身意，用眼睛去看、用耳朵去听、用身体去触摸、用鼻子去闻、用嘴巴去品尝。充分的慢下来，体验过程。慢慢的就会发现，现实远没有自己想象的那么危险和不堪，自己想要的一切都可以在现实中慢慢的实现，但也都需要自己主动去追求和争取。

### **13.认知的融合与解离**

我们的头脑一直都在自动化运转，在解释已经发生的事情并

进行归因和做出评价，也在推理和设想未来，很多时候都是无意识的，随着我们的自动化思维，我们的情绪、身体和行为反应也在跟着变化，而且自动化思维是以比较稳定的观念（也叫信念，来源于过去的生活经验和内心的情感需求）为基础，表现为持续的态度和反应模式。这就是认知融合，认知融合是缺乏自我觉察和自主意识，自动化运行并且无意识认同，是随着认知加工而变化的。

思维和情绪的变化很正常，但当情绪和身体反应脱离实际、过于激烈的时候，我们就要觉察自己的想法。怎么觉察呢？就是要看见，先看见自己的情绪感受，再看到自己的情绪感受是被什么事件所诱发，再看到自己对那件事情做出了怎样的解释、归因和评价，进行了怎样的推理和设想。并且可以用表格记录下自己观察到的内容，表格的内容主要包括：症状表现，症状背后的情绪感受，诱发事件，自己对事件的解释、归因、评价、推理和设想。

比如在与他人交往的时候感到紧张和表现得不自然，背后的情绪感受是担心和害怕，诱发事件就是与他人接触，想法是担心别人会看出自己的缺点和不足，看出自己的紧张和不自然，从而看不起和攻击自己。再比如担心自己会得心脏病或猝死，感到紧张和害怕，诱发事件是心跳加快，想法是心跳加快就是得了心脏病和就会引发猝死。

当自己看清楚自己的想法之后，就会发现自己的想法是脱离

客观现实的，是主观臆想或灾难性设想。这个时候最直接的办法就是改变自己的想法，比如：别人都是包容和友善的，并不会看不起和攻击自己；心跳加快只是因为疲劳或紧张，并不会引发心脏病和猝死。但往往这种自我说服的效力非常有限，因为凡事总有万一，谁也不敢把话说得太满，所以医生说话都比较严谨（基于若干检查）和不确定，这也就导致很多焦虑和疑病的朋友容易多想。

我在这里要说的是认知解离，认知解离并不是要改变自己的想法，而是要看清自己的想法并和它拉开距离，就好像是在听故事儿、看小说、看电影或电视剧，尽管自己有时也会融入，但整体上知道：本故事纯属虚构。自我觉察的基本态度是平等、平常和慈悲，就只是看见，既不认同也不反对，既不跟随也不抗拒，这也可以叫做出离心。

## 14.逃避在加重焦虑

焦虑是担心不好的可能性会发生，从而竭尽所能的避免其发生，直到筋疲力尽，或者被其他更为紧急、重要的事情转移注意。比如担心会犯错、失败、生病、发疯、死亡，再比如担心会被他人忽视、拒绝、否定、质疑、贬低、嘲笑、指责、疏远、排斥、众叛亲离、孤苦无依。还有一种焦虑，是担心自己会焦虑。

就好比正在被一只动物追赶，还没来得及看清它是什么就开始逃跑，越跑越害怕，都不敢停下来回头看看它是什么。一开始

感觉像条狗，后来感觉像猛虎，后来感觉像魔鬼，再后来就是无边无际的恐惧，只能继续拼命的逃跑。

往往在一开始就是有一点不舒服，而生活中这种不舒服随时都有可能发生，比如遇到难以解决的事情，遇到他人对自己的拒绝或否定，这些都是无法避免的，无时无刻、百分之百的舒服是不存在的。如果在还没看清楚让自己感到不舒服的是什么样的情况下，就开始逃避，逃避不好的可能性、逃避不舒服的感觉，就会放大为无边无际的痛苦。也就是说，在大多数的情况下，都是因为逃避焦虑而焦虑，或者说大部分的焦虑都是因为逃避。

如果能够停下来看一看让自己感到恐惧的是什么样的。比如可能会犯错、失败，那么又能怎么样？有可能会生病、死亡，那又怎么样？可能会被他人拒绝、否定、嘲笑、排斥，那又怎么样？自己能承担吗？承担了又怎么样？大多数情况下，都是在逃避的过程中把危险无限放大，甚至很多情况下都不敢想下去，就只是感到焦虑、恐惧，并且一味的逃避。

有些风险是大家共同面对的，比如只要做事情就有犯错、失败的可能性，只要在生活就有生病、死亡的可能性，只要在与人交往就有被他人忽视、拒绝、否定、贬低、嘲笑的可能性。

说个比较极端的可能性，得艾滋病，人们每天在生活就是有感染艾滋病的可能性，只是这种可能性几乎为零从而被大家忽略不计，就像出门有可能被车撞、被雷劈、被天上坠落的飞机砸中，但是大家还是照常出门。而有的朋友就是不愿意接受这种可能性

和不舒服，从而不敢出门。也就是说为了避免感染艾滋病的可能性而自我隔离。其实每个人想到自己有可能会得艾滋病都会不舒服，只是大都允许了这种不舒服，该做什么就去做什么，所以就没有陷进去。而如果拒绝这种可能性和不舒服，试图消灭它，就会进入一个死循环，越想消除越严重，越严重越想消除，不能自拔。

如果感到焦虑，就可以告诉自己：我在逃避。然后问问自己：我在逃避什么？停下来，看一看。面对它，认识它。如果只是在逃避焦虑，就会发现什么都没有，因为本来就不存在，焦虑就是逃避的副产品。不再逃避，也就不再焦虑。

## 15.焦虑症能彻底好吗

焦虑症能彻底治好吗？在谈这个问题之前，我们先说说焦虑，焦虑分为现实性焦虑和病理性焦虑，现实性焦虑是人们在面临现实压力或危险时的正常身心反应，而病理性焦虑则是脱离现实情境、过度和持久的焦虑，病理性焦虑会引发一系列的不良身心症状，如心悸心慌、胸闷气短、头晕脑胀、紧张不安、心烦意乱等植物神经功能紊乱症状，被称为焦虑症。也就是说焦虑是人的正常身心反应，不存在彻底治好一说，而焦虑症是可以随着性格的完善、观念和思维、行为习惯的改变而被彻底治好的。

调节焦虑症可以从以下几个方面做工作，首先要看到自己的期待，比如期望成功、健康和幸福，期望被他人重视、认可和喜

爱，把自己的时间和精力用在实现这些期待上，满足自己的需求，也就能减少自己的不满和对未来的担忧。其次是觉察自己的观念和思维、行为方式，看到自己的思想观念对自己的情绪感受、身体反应和行为冲动造成的影响，以更全面、客观和发展的视角看待各种问题。再次是调整自己的态度和行为做法，焦虑的人有回避倾向，遇到事情首先想到的是风险和痛苦，可以尝试主动面对生活，积极解决现实中的各种问题，提高能力感，建立自信心、勇气 and 安全感，焦虑情绪和症状也就会逐步减退。

## 16. 焦虑和疑病症能好吗

焦虑和疑病的朋友，通常会有一个担忧，就是担心自己的焦虑症或疑病症好不了，并为此感到焦虑，有时这还是焦虑的主要原因，这就形成了一个闭合的恶性循环：因为担心自己会焦虑而焦虑。而这种持续递增的焦虑，也会加重紧张情绪的躯体症状：胸闷气短、头晕脑胀、身体僵硬、肠胃不适、胡思乱想和失眠多梦等，引发更多的担忧。

这种担心和焦虑的恶性循环，通常会由以下几个因素诱发：  
1. 学习或工作压力，担心自己犯错或失败；  
2. 人际或亲密关系的困扰，担心被对方或其他人忽视、拒绝、否定、贬低、嘲笑、疏远、排斥或侵害等；  
3. 身体反应的异常变化，由负面情绪，或睡眠不良、饮食不当、久坐不动，或思虑过重等，引发的躯体症状和身体不适。

在担心的背后是期待，比如想要学习成绩优异或事业有成，想要身体健康和轻松快乐，想要被他人重视、喜欢甚至崇拜。通常来说期待越高，对当下现状就越不满，对未来就越担忧。期待也会伴随着急迫，表现为急于求成。这和佛法里讲的贪嗔痴类似，因为贪婪（过高和不切实际的期待）而嗔恨（不满、怨恨）和痴迷（焦虑的循环）。

归纳起来，焦虑和疑病症的存在原理，以及维持和加重的因素有：过高的自我期待；追求绝对的安全和快乐，回避风险和痛苦，不愿承受不确定性和失去、痛苦的可能性；寻求依赖和保护；急于求成，不愿等待和经历过程。

那焦虑症和疑病症能好吗？又要怎么好起来呢？

很多当事人问这个问题，其实是想问焦虑情绪和症状即风险和痛苦，能不能彻底消除。这种目标本身就有问题，仍然是在追求完美、回避风险和痛苦、寻求依赖，是在痴迷。焦虑情绪和症状不是被消除的，而是随着以下改变的发生而自行消退的：自我期待的降低，对不完美的接纳，对风险和痛苦的承担；有耐心，脚踏实地和循序渐进。

这篇文章只是提纲挈领，每个人的生活经验、情感需求、思想观念和生活环境不同，需要具体问题具体分析。

## **17.获得控制感不再焦虑**

焦虑是一种无序且混乱的身心状态，在这种状态下，人会有

比较多的不确定感，不知道未来会怎么样，担心会有不好的事情发生，比如犯错、失败、生病、失去甚至死亡。所以焦虑者会有比较强烈的控制欲，试图控制未来，就包括控制自己、家人和生活环境，但又深感自己的力量不足，也就会试图依赖于“强者”获得庇护。

那些不怎么焦虑的人，就是所谓的强者，就能控制自己的未来吗？其实并不是。人生不如意十有八九，谁都不是想升官就能升官、想发财就能发财、想健康就能健康的，总会有自己控制不了的事情。那他们为什么不焦虑呢？是因为他们有一种控制感，而这种控制感并不是因为他们无所不能，是来自于稳定、持续和有节奏的生活方式。

1. 看清并接受无常。个人的力量非常有限，我们更多的时候不是在控制，而是在顺应变化。无常就意味着不确定和有风险，但无常也带来了机遇。如果一生长来，一切都被注定好了，都是确定不变的，一眼就能看到结局，那人生将毫无希望和乐趣。那些能抓住机遇走向成功的人，就是因为看清和顺应了时代的变化与未来的发展趋势。

2. 获得与建立支持。个人的力量非常有限，我们人类之所以能长足发展，就是因为懂得合作，集合大家的力量创造辉煌。这个大家就包括家人、亲戚朋友、集体、国家乃至全球。我们的生存与发展受到大环境的制约和支持。放下小我、融入大我，减少与周围人的比较和对立，多一些理解和宽容，团结一切可以团结

的力量，共同发展。

3. 有一个生活寄托。这个生活寄托可以集中消耗我们的时间、精力和情感，也能够从中获得控制感和价值感。比如利用午休或晚上睡前的时间，做一件具有一定挑战性和交互性，能够牵动我们的注意力，容易专注进去的事情。比如下棋、打扑克等益智类的游戏，或者自己其他的兴趣爱好。这样做可以使我们获得一种对生活的控制感。如果可以的话，对自己每天都要做的事情，如学习或工作，产生兴趣并把它做好，也能够从中获得控制感和快乐。

稳定、持续和有节奏的生活方式，能够使我们内心安定，坦然的面对人生无常。把握机遇，更好的自我实现。

## **18.焦虑症的心理调节**

有焦虑症的朋友，首先会选择药物控制，因为他们想要消除焦虑情绪和症状。有一些朋友在使用药物后情绪得到了改善，然后回归现实，在生活中慢慢的改变了思维模式和行为习惯，焦虑症就得以康复。也有很多朋友，只是单纯的靠药物控制症状，认知和行为没什么改变，看不清自己，也不敢面对现实，一如既往的灾难化设想，回避风险和痛苦，焦虑症就始终好不起来，只能靠药物维持，甚至终身服药。我并不反对使用药物，药物对改变有很好的辅助作用。我是想提醒有焦虑症的朋友们，更要注重对自己的认识，以及思维模式、心态和行为习惯的调整。

焦虑症的心理分析：躯体症状的背后是负面情绪，主要是担心；负面情绪的背后是思维模式和行为习惯，即灾难化设想、疑病性推理和回避、依赖、控制、对抗。反应模式是自动化的，很多有焦虑症的朋友看不到自己是怎么想的与如何做的，这就需要放慢自己的反应过程，自我觉察，看清楚在症状和情绪背后的想法、态度与做法。

焦虑症的心理调节：降低自我期待和要求，为自己减压；先允许自己的情绪和症状，避免与之纠缠，接纳是改变的基础；看清自己的想法，并和它们拉开距离，就像看戏或听故事儿，减少对想法的认同，觉察是改变的开始；回归生活，接触当下，增强现实感，以平等和平常的心态，观察周围的环境和事物，倾听他人，以帮助自己更好的脱离自动化反应；对生活中的压力和困难，有意识的去面对和承担，随着问题的解决或接纳，人会越来越轻松；随着成功经验的累积，能力感、自信心和勇气都会得到提升，安全感越来越稳固，焦虑情绪和症状也就会越来越少。

## **19.惊恐障碍心理调节**

惊恐发作即惊恐障碍的存在原理：情感、思维、情绪、身体和行为反应的极速恶性循环，具体是强烈的情感需求或排斥、消极的思维、大量的负面情绪、躯体不适、行为上的回避，产生严重的胸闷、心慌、呼吸困难、出汗、全身发抖等身心症状，有窒息感、濒死感和失控感。一般持续几分钟到数小时，来的快去的

也快，但痛苦体验强烈。

首先是刺激因素，主要包括：面临恐惧对象或情境，即将“失去”依恋对象。产生了强烈的情感需求或排斥。然后引发大量消极、悲观、病理化、灾难化的思维活动，引发强烈的负面情绪，如恐惧、焦虑、抑郁和愤怒。然后产生强烈的躯体症状，如胸闷、心慌、呼吸困难、出汗或全身发抖。这些负面情绪和躯体症状又加重消极、悲观、病理化和灾难化的思维，又加重负面情绪和躯体症状。成为一个极速发展的恶性循环，形成窒息感、濒死感和失控感。

维持和加重惊恐障碍的主要因素：强烈的情感需求或排斥，急迫的想要获得满足，激烈的排斥痛苦；不良的思维习惯，消极、悲观、病理化和灾难化，想法影响着情绪和身体反应；回避和依赖的行为习惯，回避风险和痛苦，试图依赖于他人以获得保护和照顾；对自己缺乏认识，看不清自己，错误的解释和归因，无效甚至有害的行为做法。

惊恐障碍的解决方向：学会延迟满足，凡事都要慢慢来，培养耐心；逐渐适应和接纳生活中的痛苦，主要包括得不到和失去，提高对痛苦的耐受性，降低对痛苦的敏感度，痛苦是一种主观感受，如果对痛苦的敏感度太高、耐受性太低，是很难正常生活的；转变自己的思维模式，在生活中多采用正向、积极、乐观、去病理化的思维方式，培养新的思维习惯；培养自己的独立性，提高自我觉察、思考、判断、选择和承担的能力，减少对他人的依赖；

通过学习、与他人深入交流、自我觉察等方式认识自己，看清自己的反应模式，合理解释和归因，有效的解决问题。

作者寄语：感谢您阅读本书，欢迎您添加我的 QQ 或微信 (11570968) 为好友，我的 QQ 空间和微信朋友圈里有大量原创心理学专业文章和最新的网络公益讲座信息。如果您需要一对一的专业心理疏导，可以联系我索要在线心理咨询与治疗事宜。