

從焦慮到韌性

用整體工具重塑你的思維：
將焦慮轉化為韌性的創意與整體策略



將壓力轉化為力量
比利·科爾伯特

焦虑 到 复原

用整体工具重塑你的心灵：
将焦虑转化为复原力的创新整体策略



化壓力為力量

比利-科尔伯特

焦虑 到 复原

用整体工具重塑你的心灵：
将焦虑转化为复原力的创新整体策略

化壓力為力量
比利-科尔伯特

版权

版权所有 © 2025 年, 销售在线解决方案
有限责任公司, DBA SOS 出版社。

保留所有权利。未经出版商事先书面许可,
不得以任何形式或手段--电子、机械、影印、
录制或其他方式--复制本书的任何部分、将其
存储在检索系统中或进行传播, 但书评中的
简短引用除外。

第一版, 2025 年 由 SOS Publishing 出版
社出版, 德克萨斯州普莱森顿 78064, 销售在
线解决方案有限责任公司的分支机构, 美国
印刷 ISBN:978-1-968086-01-5

作者: 比利-科尔伯特

封面设计: Getcovers.com 的 Carin 欲了
解更多信息, 请联系:
salesonlinesolutions@gmail.com

免责声明

本出版物旨在提供有关控制焦虑和培养抗压能力的信息。在销售本出版物时，作者和出版商均不从事医疗、法律、金融或其他专业服务。内容基于作者的个人经历、人工智能辅助访谈和研究，其中大部分人物来自访谈（为保护隐私，对姓名和细节做了改动），还有一些故事是为说明概念而创作的。作者和出版商在编写本书时已尽了最大努力，但对内容的准确性和完整性不作任何陈述或保证，并特别声明对适销性或特定用途的适用性不作任何默示保证。本书中的策略和建议可能不适合您的情况。有关医疗建议，请咨询医疗保健专业人士；有关法律、财务或其他事项，请酌情咨询其他专业人士。作者和出版商均不对任何损害负责，包括但不限于因使用本书而造成的特殊、附带、后果性或其他损害。

序言

焦虑感觉就像无情的海浪，但它不是你的敌人--它是一种信号，是你的大脑过度热情地试图保护你。我经历过这种情况。越战期间，作为一名海军医务兵，我在关岛海军医院微生物实验室工作，在那里，肺结核检测中的一个错误就可能延误对伤兵的救治。我胸口发闷，思绪万千--当时我并没有把它命名为焦虑，但后来我意识到这正是焦虑的表现。后来，作为一名职业安全专家，我又面临着新的诱因：最后期限、工作场所风险、个人斗争。从焦虑到复原力：用综合工具重塑你的心灵》是我将焦虑转化为复原力的路线图，它将我的经验与实用的、经研究证明的工具相结合。虽然这些策略不能替代专业的医疗建议，但它们可以用可行的见解来补充你的旅程。从接地到自我同情，从针灸到压力跟踪，本书为任何感到不知所措的人提供了创造性的整体策略。你并不孤单，你比自己想象的要坚强。让我们一起重塑思维，将焦虑转化为成长的催化剂。

第 1 章：

了解现代世界中的焦虑

你坐在咖啡馆里，手捧拿铁，世界似乎一片宁静--直到你的手机嗡嗡作响。一封工作邮件。接着又是一封。突然间，你的心在为鼓独奏试音，你的手掌发麻，你的大脑转得比车轮上的仓鼠还快。听起来很熟悉吧？欢迎来到 21 世纪的焦虑症，在这里，即使是安静的时刻也会感觉像一场高风险的惊悚片。但秘密就在这里：焦虑并不是你的敌人。它只是一个古怪的信使，而这本书就是你的指南，让你解码它的信号，重新引导它的能量，也许还能顺便嘲笑一下它的戏剧性。

在本章中，我们将剥开焦虑的层层面纱--它并不是一个阴暗的恶棍，而是从我们的祖先躲避掠食者时就与我们同在的硬连线反应。我们将探讨为什么焦虑会在我们这个数字化、永远在线的世界里失控，它是如何潜入你的日常生活的，以及为什么它不是你的终身老板。最后，你将拥有一个简单的工具来开始追踪你的焦虑，因为了解焦虑的模式就像获得了一张在混乱中导航的地图。所以，请拿起一本记事本--如果你觉得自己很花哨，也

可以拿一本真正的记事本--让我们一起开始吧。

嗡嗡声的生物学：为什么你的大脑会认为自己被狮子追赶？

让我们坐上时光机，回到 20 万年前。你是一个史前人类，在大草原上游荡，灌木丛中传来沙沙声，尖叫着 "狮子！" 你的身体打开了开关：心跳加速，肾上腺素飙升，皮质醇等压力荷尔蒙充斥全身。肌肉绷紧，感官敏锐，准备冲刺或战斗。这就是 "要么战斗，要么逃跑" 的反应，这也是你今天在这里的原因--因为你的祖先是成为大型猫科动物午餐的冠军。

快进到现在。同样的系统仍然存在于你的大脑中，但狮子已经不存在了（除非你把满溢的收件箱或迫在眉睫的截止日期算在内）。当你的手机 "叮铃铃" 响起或你想起一段艰难的对话时，你的大脑会误读为一种威胁。结果呢？你的身体会发出穴居人式的咆哮--脉搏加速，呼吸变浅，头脑中确信自己离灾难只有一步之遥。科学证明：当我们感受到压力时，压力荷尔蒙就会。这就好像你的大脑陷入了史前恐慌循环，把每封邮件都当成了正在徘徊的捕食者。

问题是：那时，你会逃跑、战斗或躲藏，消耗掉荷尔蒙，重新恢复平静。如今，我们很少从危险中冲刺。相反，我们会在交通堵塞中焦虑不安，滚动浏览坏消息，或回放那个尴尬的“连线”电话。这些压力荷尔蒙堆积在一起，如果得不到释放，就会造成严重后果--比如高血压、免疫系统紊乱或胃部感觉像在举办一场摔跤比赛。长期焦虑不仅仅是一种情绪，它还是一种身体负担，你的身体正在向你寄送发票。

不过，让我们把气氛缓和一下吧。你有没有注意到，你的大脑会把一杯打翻的咖啡变成一场悲剧？“我真是个笨手笨脚的人。每个人都在盯着我看。我今天完了！”这就像你内心的穴居人雇了一个肥皂剧作家来叙述你的生活。第一步是认清这种过度反应的本质：你的大脑试图保护你的安全，并将其放大到 11 倍。焦虑不仅仅是生物特性，它还是一个故事，而你将学会如何改写它。

进化的视角：焦虑的深层根源

焦虑不仅仅是为了躲避狮子--它还与我们的归属感有关。在早期的人类部落中，担心被社会接纳是一种生存手段。如果你被排斥，你就会失去群体的保护，使你容易受到捕食者的攻击或挨饿。这种对被排斥的恐惧使我们

的大脑对融入社会深感忧虑，这就是为什么今天的社交焦虑--比如担心朋友的短信回复或同事的评论--会让人感觉如此强烈。这不是一种缺陷，而是我们对联系需求的古老回声。理解这一点可以帮助你
把焦虑看作是一种保护本能，而不是个人缺陷。下一次当你感到社交刺痛时，提醒自己：这是你的大脑在试图保护你的安全，即使这个“部落”现在是你的群聊。

现代焦虑放大器：为什么说手机是新的剑齿虎？

如果说生物学是舞台，那么现代生活则将聚光灯调到刺眼的程度。让我们来谈谈粘在你手上的小工具--智能手机。它是引发焦虑的首要因素，这是有道理的。我们被各种通知、新闻提醒和社交媒体信息轰炸着，就像一个正在发脾气的。每一条信息都会引发一场小型的“战斗或逃跑”，就像一只数字蚊子在你耳边嗡嗡作响。研究表明，过长的屏幕时间会使皮质醇飙升，尤其是当你深夜陷入“末日滚动”时。（我们都经历过这样的情况，刷新信息流就像一份全职工作）。

科学越来越疯狂。社交媒体平台的设计就是为了吸引你，其算法利用了你大脑的奖励系统。每一个“赞”或评论都会释放多巴胺，

让你不断滚动，但反过来，当 "赞 "没有到来，或者你看到别人 "完美 "的生活时，压力也会随之而来。2023 年，《自然-通讯》(Nature Communications)杂志上的一项研究发现，社交媒体的大量使用与焦虑症的高发有关，尤其是年轻人，但成年人也会感到焦虑。你的大脑被连接起来进行比较，Instagram 上的精彩片段--完美无瑕的假期、精心设计的厨房、从不打翻果汁的孩子--悄悄地告诉你："为什么你们不在一起？剧透：没有人那么合拍，即使是有影响力的人。

还有永远在线的文化。晚上 10 点的工作邮件，被 "妈妈影响力 "放大的育儿压力。全球头条新闻让你感觉世界离混乱只差一条推特。难怪焦虑会成为一种普遍的伴侣。

让我分享一个故事来活跃一下气氛。莎拉是一位 34 岁的教师和母亲，她认为，她已经破解了多任务处理密码。她一边搅拌意大利面条，一边批改试卷、回复电子邮件、滚动 Twitter。一天晚上，在家庭游戏之夜，她的手机收到一封工作邮件。她的心狂跳起来，双手颤抖，还斥责孩子们笑得太大声。后来，她嘲笑自己的荒唐："我对待电子邮件的态度就像熊闯进家门一样！"莎拉并不孤单。我们的世界训练我们做出即时反应，但这种条件反射就像在焦虑的篝火上浇汽油。

这里还有一个平衡的故事。杰克是一名退伍军人，现年 45 岁，他发现自己每天早上都会焦虑不安。罪魁祸首是什么？他的新闻应用程序，在他还没喝咖啡的时候，就已经出现了有关经济厄运的头条新闻。“他苦笑着说：“我的大脑就像在播放末日电影预告片。杰克的故事说明了现代触发因素是如何在我们察觉之前就悄然而至的。好消息是什么呢？一旦你发现了它们，你就可以开始把它们调回来。

现代焦虑放大器：信息超载

除了智能手机，全天候的新闻循环也是另一个焦虑的诱因。全球危机、经济担忧或健康恐慌等头条新闻充斥着我们的大脑，其中往往夹杂着耸人听闻或错误的信息。这种超负荷使我们的大脑处于持续的警戒状态，仿佛每一次警戒都是要逃离的新“狮子”。2024 年的一项研究发现，频繁阅读新闻会使成年人的焦虑感增加 20%，尤其是在阅读错误信息时。为了控制这种情况，请对您的新闻摄入量进行调整：选择一到两个值得信赖的消息来源，将签到限制在每天一次，避免深夜滚动新闻扰乱睡眠。你无法控制世界的混乱，但你可以控制自己对它的接触。杰克开始养成这样

的习惯，他说："我仍然保持信息畅通，但我不再觉得天要塌下来了。小界限，大解脱。

焦虑的多面性：它如何在你的生活中显现

焦虑并不是一成不变的。对有些人来说，它是身体上的颠簸--心跳加速、胸闷，或者是在重要会议前的恶心感。对另一些人来说，焦虑则是一场精神马拉松：无休止的 "如果" (what-ifs)、自我批判或睡前关不掉的大脑。症状可能包括头痛、疲劳或易怒，但让我们现实一点吧--它也可能是为了没洗的盘子而对伴侣大发脾气，或者因为 "不想做 "而躲开朋友的电话。

下面我们就来快速浏览一下焦虑的衣橱：

身体：那种坐立不安的感觉，或者是带着个人怨恨的紧张性头痛。

情绪化：感到不知所措、易怒，或好像离眼泪只有一步之遥（即使是在看一部俗气的爱情喜剧时）。

认知：过度思考一切--你的大脑就像一个侦探，痴迷于根本不存在的谜团。

行为：躲避任务、拖延时间，或者在感觉世界太大时，去吃点安慰性零食。

来点轻松幽默的：当你的大脑正在举办焦虑奥运会时，你有没有试过“放松一下”？这就好比告诉一个正在发脾气孩子“用你的语言”。新消息：这是不可能的。但发现焦虑是如何在你身上显现的，就像是获得了一幅混乱的蓝图。你无法解决你看不到的问题。

这里有一个有趣的实验--如果你没有开车，请闭上双眼！把你的焦虑想象成一个角色。是唠叨的图书管理员对你的一举一动嘘寒问暖？是吠叫着寻求关注的亢奋小狗？也许是一只脾气暴躁的猫在评判你的生活选择？给它起个名字，就不那么可怕了。莎拉把自己的“唠叨”看作是一个焦躁不安的舞台经理，在向你发号施令。杰克认为它是一个打着坏领带的末日新闻播报员。你的是什么？保持这个形象--它是你让焦虑不再成为恶霸的通行证。

重塑焦虑：从恶棍到古怪小跟班

改变游戏规则的关键在于：焦虑并不是要毁了你。它只是想用自己笨拙、过度热心的方式来帮助你。把它想象成一个过度保护的朋友，对着每一个阴影大喊“危险！”。这不是缺陷，而是与你关心的事物相关联的信号。那封工作邮件？这很重要，因为你重视你的工作。社交烦恼？那是因为你与人建立联系。即

使是与过去的创伤有关的恐惧，比如在车祸后避开驾驶座，也是源于你身体保护你安全的强烈本能。这里还有另一个角度：焦虑可能是你需要解决的潜在问题的线索。也许它指向的是你在工作中需要设定的界限、你尚未面对的过去的伤害，或者是助长你的压力的习惯--比如末日漫步。倾听它的声音，你可能会发现一个让生活更美好的解决方法。

但这并不意味着焦虑就能主宰一切。如果不加以控制，长期的压力会导致严重的问题--心脏病、消化系统问题或免疫系统衰弱。但是，因为焦虑而自责，就像在火灾发生时责骂烟雾报警器在鸣叫一样。相反，我们应该感谢它的提醒，调整它的音量，并深入了解它想告诉我们什么。

轻松一刻，让你保持微笑：我曾听人形容焦虑是“我的大脑试图赢得奥斯卡最坏情况计划奖”。一语中的，对吧？你的大脑只是在过度导演你的人生电影。诀窍就是坐上导演的位，要求重写。

退伍军人的视角：高风险环境中的焦虑

越战期间，作为一名海军医务兵，我看到焦虑以不同的形式出现。在关岛海军医院，我负责监督微生物实验室，在压力下准备肺结

核检测--我知道一个错误就可能延误对伤兵的重要救治。事关重大，焦虑悄然而至，表现为每次轮班前胸闷气短、思绪万千。那时我还不知道这种情绪的名称，但我会停下来，慢慢呼吸，集中精力完成任务。现在回想起来，这是我的第一个压力追踪器--从精神上记录下什么让我感到紧张，以及我是如何应对的。这种意识帮助我即使在混乱中也能应对自如。如果我能在战争年代的实验室中控制焦虑，那么你能处理好日常的诱因。像我一样，从注意自己的模式开始，你就会找到自己的立足点。

创伤预告当焦虑带来额外负担时

有时，焦虑并不仅仅是因为今天的压力--它还承载着过去的回响。如果你经历过重大事件--车祸、失恋、家庭暴力或任何留下印记的时刻

-你的焦虑可能会像打了类固醇一样。例如，家庭暴力会留下深深的伤疤，甚至让安全的空间也感到威胁。嘈杂的声音或突然的动作等诱因会引发心跳加速或逃跑的冲动。再以开车为例。撞车后，只要坐在方向盘后，就会引发大量的恐惧--后怕、心跳加速或逃跑的冲动。这并不是软弱，而是你的神经系统在做它的工作，也许做得有点过头了。

你的第一个工具压力追踪器

知识是你的超级力量，追踪你的焦虑就像是为你的大脑安装了一个仪表盘。通过记录焦虑症的高峰期、引发焦虑症的原因以及焦虑症的感觉，你就能开始了解焦虑症的节奏。焦虑症在晚上发作得最厉害吗？工作电话后？当你沉迷于 TikTok 时？这并不是要评判自己，而是要带着好奇心玩侦探游戏。

下面是**启动**的方法：

找个地方记录：笔记本、便签纸或手机的 "笔记" 应用程序，只要方便就好。

给你的焦虑评分：使用 0-10 分制，0 代表 "冷静得像根黄瓜"，10 代表 "完全进入恐慌模式"。每天检查三次--早上、中午和晚上。

捕捉现场：你当时在做什么？思考？感觉？快速写下来。例如："7月10日 下午3点 开完会后心跳加速 觉得自己搞砸了"

发现趋势：一周后，看看你的笔记。工作、社交媒体或家庭时刻是否不断出现？这就是你焦虑的特征。

把它想象成你的心理健身追踪器。如果不记录跑步情况，你就不会进行 5 公里跑训练，对吧？这里也是一样。如果你的第一次记录看起来很混乱，也不用担心，莎拉的记录是：

"8/10, 晚餐混乱, 我为什么要嚷嚷叉子? 目标是开始, 而不是完美。

让我们回到莎拉身上。她跟踪调查了一周, 发现每天晚上准备晚餐时, 她的焦虑感都会达到 8/10。诱因是什么? 不仅仅是做饭, 还有孩子们吵闹时她的手机被工作邮件吵得嗡嗡作响。一旦她发现了这个问题, 她就制定了晚上 6 点到 7 点不使用手机的规则。几天之内, 她的焦虑指数就降到了 4/10。小调整, 大回报。

杰克的追踪结果却完全不同。他的早间新闻应用程序是罪魁祸首, 让他在早餐前的焦虑程度飙升至 7/10。他改用看书十分钟来代替, 结果他的早晨从 "末日" 变成了 "可行"。他甚至开玩笑说: "我大脑中的新闻播报员被解雇了, 但我并不生气。追踪给了他清晰的思路, 追踪也能为你带来同样的效果。

为什么这很重要? 为复原力创造条件

本章并不是要挥舞魔杖来消除焦虑--抱歉, 这里没有神仙教母。而是要看清它的本质: 它只是你的一部分, 而不是你的全部。通过了解它的生物学特性、现代触发因素和个人怪癖, 你已经掌握了方向盘。

把这本书看作是你重新布线的路线图，就像升级陷入恐慌模式的电脑一样。在接下来的章节中，我们将向你传授各种工具：阻止螺旋式上升的快速修复方法(第2章)、驯服过度思考的创造性方法(第3章)、在数字丛林中生存的策略(第5章)、财务焦虑(第6章)以及创伤愈合技巧，包括如何面对车祸后驾驶等恐惧(第7章)。一切从这里开始，从一个简单的道理开始：焦虑很吵闹，但你更吵闹。

想象一下我眨眨眼睛的样子"你的大脑多了些火花塞" "Your brain's got some extra spark plugs firing."让我们把它们调试好，然后去一个新的地方"准备好听更多了吗？翻页--或者继续听。我们只是在热身。

活动：启动您的压力追踪器

今天就用五分钟开始吧。给自己的焦虑打分(0-10分)，记录正在发生的事情，并记下一个想法或感受。这里有一个样本供您参考：

一周后，反思一下：关于你的触发因素，有什么让你感到惊讶的？它们是否与特定的时间、人物或习惯有关？对莎拉来说，是晚上的混乱；对杰克来说，是早晨的新闻。你的模式会告诉你该把注意力集中在哪里，比如设置界限或使用第2章中的工具。为你的焦虑

角色命名--松鼠？还是暴躁猫？保持游戏性--
你已经赢在起跑线上了。

第 2 章：

打破漩涡——阻止焦虑的工具

想象一下：你的焦虑已经达到了 8 分（满分 10 分）。你的心在怦怦直跳，你的大脑在飞速运转，你的胃在做它喜欢做的扭曲的事情。也许是一个迫在眉睫的最后期限，也许是一条隐晦的短信，也许只是“一切都会出错”这个模糊的不速之客。不管是什么，你都在螺旋式上升，你现在需要一条出路。好消息是，你已经来到了第 2 章，在这里，我们将为你提供—一个闪亮的工具箱，里面装有快速、实用的策略，可以为焦虑踩刹车。没有繁文缛节，没有等待，只有让你拿起就走的解脱。

在第 1 章中，我们将焦虑重新定义为一种信号而非缺陷，并开始像执行任务的侦探一样追踪焦虑。现在，我们要加强我们的游戏。本章是你的应急工具包，以应对那些“哦，不，要发生了”的时刻。我们有快速启动的呼吸技巧、将你拴在当下的“接地”动作，以及让你的过度热心的大脑出奇制胜的创造性分散注意力的方法。最后，你将拥有一个个性化计划，像专业人士一样应对下一个漩涡。让我们开始吧

螺旋：焦虑如何劫持你的大脑（以及如何将其劫持回来）

让我们先来了解一下焦虑控制方向盘时会发生什么。它始于你大脑的警报中心--那个小小的杏仁核--它发现了 "危险"(真实的或想象的)，并将所有开关切换到红色警报状态。你的心跳加速，呼吸变浅，思绪开始像播放列表一样循环往复。这就是焦虑的漩涡：毫无乐趣，一片混乱。

但关键在于：你可以中断它。我们接下来要介绍的工具就像在恐慌播放列表上按下暂停键。它们通过平静你的身体、转移你的注意力或两者兼而有之--而且速度很快。无需长达一小时的冥想，只需简单的动作就能夺回控制权。首先是呼吸。

工具 1：深呼吸--你的速效感冒药

是啊，是啊，"深呼吸"--听起来像是你过于冷静的朋友会说的话，对吗？不过，在你翻白眼之前，请听我说完：这句陈词滥调有其道理，因为它能做到。深呼吸就像是你神经系统的秘密复位按钮。当焦虑袭来时，你的呼吸会变得又急又浅，向大脑大喊 "恐慌！"。放慢呼吸速度，你就会轻声说："放松，我们很好"。

下面是操作方法，不需要花哨的设置：

舒适:坐着、站着都可以,只要别被狗或鞋子绊倒就行。

用鼻子吸气:吸气时数到四。让腹部像气球一样鼓起来。

保持住:暂停一两秒。

用嘴呼气:再次数到四。想象吹灭蜡烛,慢慢地吹。

重复三次:就是这样。不到一分钟,你就已经放松下来了。

它为何有效?这是生物学原理,而不是魔法。深呼吸开启了你的副交感神经系统--"冷静"模式,与"要么战斗,要么逃跑"的模式相抗衡。它能降低皮质醇,减慢脉搏,并告诉大脑"退后,士兵"。免费、快速、有效。

就拿 29 岁的平面设计师迈克来说吧。他的老板每发来一封"我们能谈谈吗?"的邮件,都会让他焦头烂额--心跳加速,脑子里大喊"被炒鱿鱼了!"然后他尝试了这个呼吸技巧。下一封电子邮件,他走开了,做了三轮,然后"咣当"一声,,漩涡停滞了。"他说:"就像踩了刹车一样。"我真的可以思考了。他还是去参加了会议,但他是 以 5 分的成绩而不是 9 分的成绩走进会场的。小胜利,大不同。

听众朋友们，现在就来试试：吸气四次，保持，呼气四次。感觉到变化了吗？你刚刚在 20 秒内黑进了你的系统。干得好

工具 2：接地--将自己锚定在当下

焦虑喜欢时间旅行--把你拖到 "如果我搞砸了怎么办？" 或 "还记得我做过的那件尴尬的事吗？"。"接地" 会把你拉回到当下，在这里--剧透提醒--你通常会没事。这就像在气球飘向 "忧虑村" 之前将它绑住。

试试这个经典的方法：5-4-3-2-1。它简单、偷偷摸摸，在任何地方都适用--办公室、汽车，甚至麦片过道。

你看到的 **5** 件事环顾四周。说出它们的名字"一个红杯子，我的手机，外面的一棵树，我的袜子，吊扇"

4 你触摸过的东西感受它们"粗糙的桌子，柔软的连帽衫 冰冷的钥匙，温暖的杯子"

你听到的 **3** 件事听"鸟叫声 汽车喇叭声 我自己的呼吸声"

你闻到的 **2** 种气味：闻一闻。"咖啡，薰衣草蜡烛"

1 种味道：注意它"我牙膏的余味"

这个小游戏迫使你的大脑专注于现在，切断螺旋的电源线。就像从 "焦虑调频 "切换到 "无聊但平静的调幅"。

普里亚是一名 38 岁的护士。夜班曾让她沉浸在 "如果 "的浪潮中--直到一位同事向她展示了 5-4-3-2-1。"她说："我站在那里，说出一些东西--'图表、水槽、我的徽章'--然后迷雾就消散了。"我又能动了。这并没有解决所有问题，但却让她度过了轮班。

笑一笑：在沉闷的会议上试试这个。"我看到的五件事戴夫的咖啡渍、时钟、窗外的自由....."你可能会保持冷静并乐在其中。双重奖励

工具 3：创造性分心--用乐趣战胜大脑

有时候，你的大脑就像一个正在发脾气的蹒跚学步的孩子，需要一个闪亮的东西来分散注意力。这些创造性的小把戏是打破焦虑循环的快速、有趣的方法--不是为了躲避情绪（我们稍后会解决这些问题），而是为了让你的大脑喘口气。

这里有三种玩法：

涂鸦你的焦虑：拿起笔，勾勒它。它是一个焦躁不安的小精灵？焦虑的乌云？把它画得

滑稽可笑。画画能让你从脑海中抽离出来，回到画纸上。

哼一曲选一首简单的曲子--"划啊划，划你的船"之类的，然后哼唱出来。嗡嗡声会舒缓你的迷走神经，这是一种压力调节冠军。另外，在哼歌的过程中也很难惊慌失措。

扣动开关：戴上橡皮筋（轻点！）。当螺旋开始时，轻轻扣动橡皮筋，说“现在不行”，然后换档，就像从20开始倒数一样。

愚蠢？当然，但焦虑是一个戏剧女王，愚蠢是它的氦石。

飞行恐惧症

如果飞行让你胃里翻江倒海，不妨试试转移注意力。来自塞内加尔的卡尼是一家大型航空公司的客户服务票务代理，她建议利用飞行时间沉浸在一本书中、看一部电影、听播客，或者玩一款在线游戏，比如在西非很流行的棋盘游戏"Ludo Ludo"。这些活动可以让您的大脑保持高度集中，将令人紧张的飞行变成放松身心的机会。但是，如果坐飞机感觉太累，可以考虑其他旅行方式，如汽车、公共汽车或火车，这取决于您的目的地和具体情况。

劳伦斯是旧金山居民，他需要去德克萨斯州达拉斯看望生病的母亲，但在之前的一次飞行中，他遇到了动荡的天气，导致飞机突然下降，因此对飞行感到焦虑不安。由于不习惯独自驾车跨国旅行，他选择了火车旅行，尽管会增加费用和时间。他从旧金山乘火车到洛杉矶，然后再乘火车到圣安东尼奥，最后在那里租了一辆汽车，经过六个小时的车程到达达拉斯。虽然旅途时间较长，但这让他能够控制住焦虑情绪，同时还能到达他的母亲身边，这证明了有时最好的解决办法就是让你感觉最安全的办法。

专业人士的旅行焦虑症--当旅途本身造成伤害时

即使你不怕坐飞机，旅行也会引发焦虑，尤其是对于工作需要经常出差的专业人士来说。Dev是一名临床工程师，他分享了经常旅行给他带来的压力：他说：“远离家人，在机场吃快餐，这一切的混乱都会给人带来难以置信的压力。然后在去机场的共享汽车上丢了手机--这让焦虑上升到了一个全新的高度”。生活规律被打乱、不健康的食物，以及意外的失误（如遗失物品）都会增加压力，即使没有飞行恐惧症，旅行也会成为一种令人生畏的经历。要解决这个问题，可以尝试带上熟悉

的零食，避免依赖机场食品，并在离开共享汽车前使用清单记录手机等必需品。这些小准备可以减轻旅途的疲惫，帮助您无论工作地点在哪里，都能脚踏实地。

音频听众们，现在就哼起小曲来吧。感觉到胸口嗡嗡作响了吗？那是你的迷走神经在和你击掌。

常见错误：焦虑来袭时不该做什么

在缝合之前，让我们先避开一些陷阱。焦虑很棘手，而这些急躁的举动会让情况变得更糟：

把它压下去："不要焦虑"就像告诉猫不要瞪着眼睛一样，它会加倍压下去。试试"嘿，焦虑来了。让我们深呼吸"。

在螺旋上升中过度分析：在焦虑发生时剖析焦虑的原因，就像在比赛中修理自行车一样。把深入分析留到以后，现在就使用工具。

攫取恶习：吃零食或喝饮料可能会让你觉得一时爽快，但它会让你借酒消愁。坚持吃一些不会让你后背发凉的东西。

40岁的创业者丽莎从中学到了这个道理。当焦虑情绪飙升时，她会倒酒。"她说："起初，这对我有帮助，但后来我醒来时就会焦虑不

安，头昏眼花。太糟糕了。她改用 5-4-3-2-1，并坚持了下来。"没那么好喝了，"她咧嘴笑道，"但我的早晨会感谢我的。"

LIFT 过程：打破焦虑漩涡的四步法

当焦虑袭来时，你需要一种快速、令人难忘的方法来重新获得控制。LIFT 流程提供了一个打破循环的四步方法，让你能够以清晰和仁慈的态度超越压力。每一步都建立在我们已经探索过的工具基础上，为你提供了一条有条不紊的路径，让焦虑症无处遁形。

L - 观察：从观察引发焦虑的情况开始。不加判断地找出诱因--是什么让你如此焦虑？是迫在眉睫的截止日期、紧张的谈话，还是急速的思绪？这一步是关于意识，帮助你说出压力的来源，就像我们在第 1 章中使用的压力追踪器一样。例如，如果你正在为一封工作邮件而焦虑不安，请承认这一点："我因为这封邮件而焦虑"。

I - 中断：用一个快速、接地气的动作来打破螺旋式上升。使用本章中的一个工具，如 5-4-3-2-1 技巧--说出你看到的五件事，你能触摸到的四件事，以此类推--将你的注意力拉回到当下。这样就能中断担忧的循环，让大脑有片刻的时间重启。如果你感到不知所措，试

着哼唱一首曲子(本章的另一个工具)来转移你的能量。这样做的目的是阻止精神动力,为更平静的思考创造空间。

F - 宽恕:对感到焦虑的自己表示善意--挣扎是可以的。与其对抗这种感觉,不如慢慢吸一口气,对自己说:"我有这种感觉没关系。我是人,我在努力"。这个简单的善待自己的举动,再配上我们在本章前面介绍的深呼吸,可以帮助你放下自我批评,缓解焦虑,为继续前进做好准备。

T - 转变:转变你的视角,防止未来出现螺旋式上升。使用我们讨论过的技巧来重塑现状--将"我永远也做不完"转变为"我会一步一步来"。然后,计划下一个小步骤,让自己感觉掌控一切,比如写下此刻之后要处理的第一项任务。这一步将触发点转化为行动的契机,在过程中建立信心。随着时间的推移,这些小的转变会帮助你在面对类似的压力时减少焦虑。

LIFT 流程为你提供了一条摆脱焦虑控制的清晰路径。本章前面提到的 Mike 在一次紧张的工作电话中使用了 **LIFT**。他看到了诱因("我对老板的语气感到焦虑"),用深呼吸打断了谈话,原谅了自己("有这种感觉没关系,我正在努力"),并通过重构("我会专注于我接下来能做什么")和记下后续行动来改变自己的方

法。”他说：“这感觉就像卸下了胸口的重担。下次焦虑来袭时，不妨试试 **LIFT**--这是一种超越漩涡、掌控一切的简单方法。

把一切放在一起你的反螺旋计划

是时候让它属于你了。你的焦虑有自己的味道，所以你的工具包也应该有自己的味道。下面介绍如何构建它：

选择你的三重奏：选择一个呼吸动作、一个接地动作和一个创造性的分散注意力动作。比如四次呼吸、5-4-3-2-1 和哼唱。

练习寒战：在 3/10 级时进行测试，以便在 8/10 级时形成肌肉记忆。

把它们放在身边：将它们记在便条上或设置手机提醒。螺旋上升过程中，没有时间空白。

跟踪胜利：使用后，记录下来。焦虑从 7 降到 4？金星。9到8？下次再换。

迈克的计划是什么？三次呼吸，5-4-3-2-1 然后哼唱“老虎的眼睛”“这很奇怪，”他说，“但我感觉自己是个冠军，而不是个失败者。”他还要开会，但他有这个

为什么这很重要？你是老板，一次只需一个工具

焦虑就像一列失控的火车，但你现在有刹车了。这些工具不会永远消除焦虑--没有什么能做到--但它们会让你在驾驶时少出汗，多豪迈。

接下来，我们将解决过度思考的问题(第3章)，挖掘创造力的力量(第4章)，甚至治愈旧伤(第7章)。现在，你已经为下一个螺旋式上升做好了准备。焦虑的声音很大，但你的声音更大--涂鸦的小鸡或哼唱的小调可能就是你的秘密武器。

活动：制定你的反螺旋计划

花五分钟

呼吸：选择一种(如四次)。

接地：选择一种(如 5-4-3-2-1)。

创造性分散注意力：将它们写下来，每种尝试一次，并记录下你的感受。当焦虑袭来时，就把它拿出来。额外奖励：给它起个有趣的名字--"螺旋粉碎机"或"寒冷模式"。保持轻松--你已经领先了。

第 3 章 安静下来

让过度思考的大脑安静下来

想象一下：你的大脑就像一个打开了 37 个标签的浏览器。一个在回放上周的崩溃时刻，另一个在为明天的事情焦虑不安，还有一个标签页在问“我锁门了吗？”这就是过度思考--焦虑的游乐场。它吵闹、耗费精力，是时候收回控制权了。

在第 1 章(我们将焦虑重塑为一种信号)和第 2 章(我们抓住了快速打破漩涡的方法)的基础上，第 3 章深入探讨了认知策略和创意技巧，以平息心理噪音。你将了解到为什么你的大脑喜欢旋转，如何抓住它，以及如何像专家一样重新引导它。到最后，你将拥有一套驯服混乱、释放头脑空间的工具包。开始吧

为什么您的大脑就像思想龙卷风(以及如何让它平静下来)

过度思考并不只是混乱，而是你的大脑试图“帮忙”。当焦虑袭来时，你的杏仁核(第一章中的警钟)会敲击你的前额(思考区)。正常情况下，这二人会规划你的一天。但是焦虑

呢？这就像给它们喝了太多的咖啡--它们喝得太多了，让你陷入 "如果 "的循环中。把它想象成一只追逐尾巴的狗：精力充沛，却毫无结果。

2024 年的一项研究发现，过度思考会使焦虑增加 35%，因为它会使大脑处于高度警觉状态，放大感知到的威胁。这种循环不仅会耗尽你的脑力，还会导致紧张性头痛或失眠等身体症状。好消息是什么？你可以训练大脑后退和转向。这些工具不会阻止思想(祝你好运！)，但它们会改变你处理思想的方式。准备好平息风暴了吗？

工具 1: 抓住它、挑战它、改变它

首先是：重塑讨厌想法的心理编辑技巧。这是一个分三步的过程：

抓住它发现这个想法"这个项目我要失败了"
"

挑战它：烧烤它。"这是真的吗？证据呢？"
通常情况下，这充其量也只是摇摇欲坠。

改变它：改写。"我能行，我会尽力而为"。

简单而有力。艾玛是一位 32 岁的营销人员，她认为 "我不够有创造力"。这让她无法入睡。她抓住了这一想法，向它提出挑战("我上

一次的想法很震撼"),并改变了它("即使我不够完美,但我已经足够好了")。怀疑并没有消失,但变得安静了。"我睡了一觉,"她说。"我的工作也很好"。

快速提示:增加幽默感。如果你的大脑说"你一团糟",你可以反驳说"不,我是豪华混乱版"。笑里藏刀的想法很难让人害怕。

试试看想一想最近的过激想法。抓住它,挑战它,改变它。感觉到转变了吗?

工具 2:烦恼倾诉--发泄烦恼,让烦恼消失

接下来是压力释放阀:烦恼倾诉。这是一种零规则的日记。

设置计时器:五分钟。

写下一切:所有烦恼,不加过滤。"工作一团糟,账单堆积如山,我喂猫了吗?"

停止:计时器响了,你完成了。合上笔记本。

它的工作原理是将混乱洒在纸上,将其缩小。27 岁的学生卡洛斯沉浸在"如果我失败了怎么办?他把它倒出来,看到有一半是愚蠢的(比如错别字恐慌),然后大笑起来。"他说:"我学习得更好了。"也通过了"。

额外收获：之后撕掉页面。这是战胜混乱的一个小胜利。

工具 3：创意出口--把想法变成具体的东西

过度思考喜欢模糊的混乱--让我们把它禁锢起来。思维导图或涂鸦等创造性的方法可以将精神噪音转化为你可以处理(或享受)的东西。

思维导图：把你的烦恼写在中心，再用想法或感受分支出来。它能解开一团乱麻。

讲故事：把你的担心变成一个有趣的故事。
"大错别字怪兽袭击了....."愚蠢胜过可怕。

着色/涂鸦：无需技巧，只要动起来。它能让
人平静，让你忘却烦恼。

快乐的视角转换：做一些让自己开心的事来改变心态，比如玩电子游戏、听一首喜欢的歌或看一个有趣的片段。这是一种快速暂停焦虑、提醒自己美好事物的方法。

佐伊是一名 35 岁的心理治疗师，她绘制了自己与客户谈话时的担忧图。她说："这很难看，""但看到 '我会搞砸的'变成'我在尽力而为'，这对我很有帮助。"她仍然是人，但现在她有
了指南。亚历克斯是我们刚才提到的那位学

生，当他情绪低落时，他会玩一个快速的视频游戏。"他说，"玩五分钟赛车，我就又笑了"。找到能点亮你的东西，它就是你的重启按钮。

工具 #4:3-2-1 重新聚焦技巧

这里有一个新技巧，当你的思绪陷入重复思考时，它可以重新引导你的思绪：3-2-1 重新聚焦技巧。这是一种快速的心理转换，可以帮助你打破循环，将思绪固定在当下。

说出三件让你感恩的事：环顾四周，列出三件能给你带来平静或喜悦的事情，比如舒适的毛衣、阳光明媚的窗户或朋友最近发来的短信。

深呼吸 2 次：吸气四次，呼气四次。这样可以减缓你飞速运转的大脑，让你的大脑保持清醒。

为接下来的 5 分钟设定一个目标：选择一个小的、可操作的步骤，比如回复一封电子邮件或泡一杯茶，然后专注于这个步骤。

这个技巧的作用是将你的注意力从无尽的担忧转移到感激和行动上，给你的大脑一个新的方向。利亚姆是我们见过的一位 50 岁的司机，他在一次紧张的轮班中使用了这个方法。"他说："我一直停留在'我永远也做不完这

件事'的状态。他说出了三件让他感激的事情。我说出了我的咖啡、我的收音机、我孩子的笑容--然后喘了口气, 决定去送一次货。这让我行动起来。当你开始胡思乱想时, 不妨试一试; 这是一种快速恢复控制的方法。

小心过度思考的陷阱

避开这些坑洼：

追逐完美：你的大脑想要 "最好 "的解决方案, 但 "足够好 "才是赢家。

过去的迷恋："如果我..... "会浪费时间。让它过去吧。

未来的怪事："如果 "是无止境的。坚持现在。

马克是一位 50 岁的父亲, 他一直在重复育儿的失败和对未来的担忧。他制定了一条规则:"如果我不能付诸行动, 我就放弃"。这很难, 但很有效。"他说:"我现在在这里。"我的孩子们注意到了"。

退伍军人的方法重新引导过度思考的大脑

在关岛海军医院担任海军医务兵期间, 我经常发现自己的思绪在飞速旋转, 尤其是在

紧迫的时间内准备肺结核测试时。我对每一步都想得太多，担心出错耽误对士兵的治疗。为了控制自己的情绪，我会在心里列出三件我可以控制的事情：我的注意力、我的双手和我的呼吸。然后我会花一点时间深呼吸，设定一个小目标，比如完成一项测试后再进行下一项测试。这并不完美，但它让我在高压环境中保持稳定。当想得太多的时候，你也可以使用类似的方法--专注于你能控制的事情，一步一步来。

工具暂停和感受--挖掘直觉

当过度思考让你停滞不前时，试着利用你的直觉来找到清晰的思路。停顿片刻，深吸一口气，让大脑安静下来。然后问自己："什么感觉是对的？让第一个温柔的暗示或直觉指引你，而不是通过无休止的分析来强迫自己做出决定。这种方法可以帮助你摆脱心理循环，提供一个全新的视角。练习这种方法时，可以从一些小的选择开始，比如选择一项任务来处理，并注意相信自己直觉的感觉。随着时间的推移，，这会成为一种平衡思考与感觉的有力方法，减少过度思考的束缚。

你的工具包混合搭配

从每个类别中挑选一个：

认知：抓住它，挑战它，改变它。

写作烦恼倾诉。

创意：思维导图。

重新聚焦：3-2-1 重新聚焦技术。

在平静时进行练习，以便在混乱来临时做好准备。艾玛的组合拳是什么？重塑、倾倒和涂鸦。"她说："并不完美，但我在游泳，而不是沉下去。

为何重要

思虑过多会影响飞行，但你才是飞行员。这些工具不会让每个想法消失，但会让你飞得更平稳。接下来是：创造力的魔力（第4章）、数字排毒（第5章）和更深层次的治疗（第7章）。现在，你已经拥有了这些。

活动：做五分钟烦恼大扫除

今天做一次五分钟的忧虑倾诉。全部写下来，停下来，深呼吸。然后，试试 3-2-1 重新聚焦技巧：说出三件让你感激的事情，做两次深呼吸，并为接下来的五分钟设定一个目标。反思一下这种感觉--它是否帮助你转移了注

意力？连续一周，每天都试试这个方法--看着杂念逐渐消失，你的头脑越来越清晰。

第 4 章：

创意是你的超级能力

我们有一个对抗焦虑的秘密武器，它比你想象的要近：创造力。不，你不需要像梵高那样作画，也不需要像阿黛尔那样唱歌。无论是涂鸦、哼唱，还是天马行空的想象，创造力都是大脑躲避压力的自然方式。它不求完美--只求过程，给你喘息和摆脱烦恼的空间。

在前面的章节中，我们讨论了如何快速解决焦虑症，并用巧妙的技巧驯服了过度思考。现在，我们将更上一层楼：创造力不仅仅是分散注意力--它还能改变游戏规则，重塑你的思维，平复你的情绪，让焦虑无处遁形。在本章结束时，你将拥有一大批创造性工具，每当焦虑来袭时，你就可以拿出这些工具。准备好了吗？让我们一起来释放这种超能力吧。

创意为何有效？大脑的快乐之所

以下是一些科学依据：创造力会激发大脑的奖赏系统，泵出多巴胺（"耶！"化学物质），同时降低皮质醇（压力小精灵）。这就像是给你的大脑放了个小假。当你进入创意状态时，

过度思考的前额叶皮层就会后退，杏仁核--大脑的恐慌按钮--就会喘口气。结果是什么？少些惊慌失措，多些感觉良好。

2024 年的一项研究发现，每天只需参与 15 分钟的创意活动，就能让人完全沉浸在 "流动 "的状态中，从而减少高达 25% 的焦虑症状。更妙的是，创造力不仅仅是暂停，它还能重新连接。研究表明，有规律的创造性习惯能建立更强大的神经连接，从而提高复原力和情绪控制力。把它想象成大脑的升级：你用得越多，你处理压力的能力就越强。最重要的是：你不需要技能或花哨的工具。它适合所有人。

山姆是一名 40 岁的会计师，他的工作是做电子表格，而不是画素描。焦虑让他紧绷着神经，直到一个朋友拉他去上陶艺课。"他苦笑着承认："我很糟糕，""但上到一半，我就忘了我的收件箱。那个疙疙瘩瘩的陶罐不是艺术，而是自由。萨姆不是雕塑家，但他找到了自己的平静。

非创意者的创意：是的，你可以

让我们打破神话：创造力不仅仅是 "有艺术细胞 "的人的专利。它适合你--任何有脉搏和大脑的人。创造力与天赋无关；创造力在于创

造新的东西，哪怕只是一个愚蠢的涂鸦或一首随意的曲子。事实证明，它可以消除压力。

这就是它的神奇之处：

流动状态：它将你锁定在当下，焦虑无法倒退或快进。

情感宣泄：这是一种安全的方式，可以宣泄你无法确定的情感。

新视野：把烦恼变成创造性的东西，就能缩小烦恼的力量。

把焦虑想象成一只暴躁的巨怪，挡住你的去路。创造力是一条小路，让你跳过戏剧，继续前行。很简单吧？

工具 1：自由写作--让大脑尽情挥洒

首先是自由写作。把它想象成一场没有规则的大脑大扫除。你只管写，什么都写，什么都写，不用担心语法或意义。它凌乱、原始，是纠结思想的救命稻草。

怎么做

设置计时器：五分钟。

不停地写：笔不离手。卡住了？写 "等等等等"，直到有词出现。

禁止编辑：禁止完美。让它混乱吧。

它的作用是避开你内心的评判，让你的思想自由流淌。我们之前见过的艾玛在经历了残酷的一天后尝试了这种方法。她说："当时我胡言乱语，""但后来我想明白了自己为什么会抓狂。就像疏通管道一样。她仍然想得太多，但现在她有了一个发泄口。

试试看拿起笔，持续五分钟。以 "今天，我觉得..... "开始，不要停顿。不偷看，不修正，只是流淌。

工具 2:涂鸦让你平静下来

下一个:涂鸦。这不是小孩子的玩意，而是忍者级别的压力杀手。研究表明，即使是最基本的涂鸦也能减少皮质醇，提高注意力。额外的好处:不可能失败。

怎么做

选择一种形状:方块、星星，什么都可以。

重复它:在一页纸上写满不同的版本。

增加亮点:把线变成河，把点变成月--让它成长。

它的作用是让你的双手忙碌起来，让你的头脑保持清醒。佐伊(Zoe)是我们之前提到过的爱胡思乱想的人，她在工作电话中涂鸦。"我的笔记乱七八糟，"她笑着说，"但我保持冷

静，认真倾听。她的秘密武器是什么？一支笔和零压力。

为了好玩：把你的焦虑画成一个角色。尖尖的小球？紧张的松鼠？把它画得可笑些，这样就没那么可怕了。

工具 3：动起来--运动中的创意

创造力不仅仅是笔和纸。运动--舞蹈、伸展运动，甚至是愚蠢的散步--都能将焦虑情绪一扫而空。它充满趣味、身体力行，而且速度很快。

怎么做

选一首曲子：欢快或圆润，随你喜欢。

自由移动：没有舞步，只有节奏。摇摆、弹跳，随心所欲。

呼吸根据动作调整呼吸--吸气向上，呼气向下。

它的作用是激发内啡肽，让你扎根于自己的身体。我们的陶艺爱好者山姆从笨拙的厨房舞蹈开始。他说："我看起来很笨，"，"但五分钟后，我就笑了，不再紧张了"。他不是专业人士，但他很放松。

快速破解：太害羞？摆出 "力量姿势"--高高站立，高举双臂，就像你刚刚赢了一样。这是有科学依据的，而且立竿见影。

工具 4：讲故事的诀窍--把忧虑变成故事

这里有一个有趣的故事：把你的担忧变成一个故事。天马行空，让它变得愚蠢、史诗或离奇。这样就能把焦虑从 "独裁者 "变成 "笑料"。

怎么做

选一个担心："我会搞砸这次会议"。

编个故事："有一次，一位勇敢的探险家(你)遇到了会议兽。它怒吼着，但你扔给它一块饼干，它就咕噜咕噜地叫了起来"。

快乐结束"野兽加入你的团队，你统治了这一天"

它的作用是拉开你和恐惧之间的距离--现在它只是一个情节。卡洛斯，我们的考官，把考试恐慌变成了一场太空冒险。"我和测验外星人战斗过，"他笑着说。"还是很难，但没那么恐怖了"。他咧嘴一笑，顺利过关。

嬉笑怒骂：把你的烦恼想象成一部情景喜剧。什么是令人捧腹的混乱？笑声是解除烦恼的良药。

工具 #5: 声音游戏--创造平静的节奏

创造力并不总是需要视觉效果--声音也可以是一个强大的出口。这个工具利用节奏和声音来转移你的注意力, 舒缓你的思绪。你不需要有音乐细胞, 只需要演奏就可以了。

怎么做

找节奏用手指敲击桌面、拍手, 或用铅笔敲出简单的节奏, 如敲击--敲击--暂停、敲击--敲击--暂停。

加入哼唱: 加入轻柔的哼唱或编造的曲调, 保持轻快和重复。

专注于声音: 让节奏把你的注意力从纷飞的思绪中拉出来, 如果可以的话, 让呼吸与节拍同步。

它的作用是调动听觉, 从而打断过度思考, 激活迷走神经, 达到镇静效果。我们见过的护士普里亚在一次繁忙的轮班中使用了这种方法。"她说:"我敲着写字板, 哼着小曲。她说:"这就像是在混乱中的一个小插曲, 我觉得很踏实。"当你感到不堪重负时, 不妨试试; 即使在繁忙的环境中, 这也是一种低调的复位方式。

退伍军人的创意出口: 压力下的素描

在海军服役期间，我在关岛海军医院的高压力时刻找到了属于自己的创造性解脱。在微生物实验室工作时，我经常感到焦虑不安，担心需要快速得到结果的士兵的肺结核测试准确性。在休息时间，我开始对医院外的海景进行写生，画海浪和船只，以排解心中的焦虑。这不是为了艺术创作，而是为了让我的大脑从压力中解脱出来。这些五分钟的素描让我以更平静的心态回到工作中，证明了即使是一个小小的创意行为也能成为生命线。你可以找到属于自己的方式--也许是哼唱、涂鸦，或者敲打节拍--只要能帮助你从风暴中走出来。

常见陷阱：创意的陷阱

创意很重要，但要躲开这些：

完美主义："这糟透了"扼杀了快乐。凌乱才是重点。

强迫：没有振动？换个工具。这是游戏，不是工作。

过度分析：不要想，只管做。魔力在于行动。

普里亚在自由写作方面很吃力。"我一直在修改它，"她说。"然后我让它成为垃圾，它就成功了"。杂乱无章？是的。有用？绝对有用

你的创意工具包混搭

从小事做起——挑选一两件：

自由写作：五分钟思维垃圾

涂鸦：涂鸦消除压力。

运动：跳舞或摆姿势

讲故事：重写你的烦恼

声音播放：轻敲并哼唱即可重置。

在你放松的时候练习，这样它们就能在艰苦的日子里上膛。山姆的组合？涂鸦和快速跳格舞。"这很奇怪，"他说，"但我不太喜欢打结"。你不需要有"创意"，只要愿意。

为什么这很重要？创造力是大脑最好的朋友

焦虑喜欢狭小的角落，而创造力则能打开它们。这些工具不会把你变成摇滚明星（除非你喜欢），但它们会给你呼吸、欢笑和重新思考的空间。接下来，我们将讨论数字排毒（第5章）、财务焦虑（第6章）和创伤愈合（第7章）--但现在，你已经掌握了这些。

活动：五分钟自由写作

今天进行五分钟的自由写作。以 "此时此刻，我觉得....." 为开头，尽情挥洒。没有规则，没有编辑。额外奖励：在一旁涂鸦一些奇怪的东西，然后试试声音播放工具--敲打节奏，哼唱 30 秒。反思每一步给你带来的感受：自由写作让你的思绪清晰了吗？涂鸦让你微笑了吗？节奏是否让你平静？连续一周每天尝试这套组合，边做边调整，看看创造力如何成为你的减压良方。

第 5 章

驾驭数字丛林

想象一下：你正在浏览 Instagram，突然看到别人完美的海滩照片，而你却穿着昨天的运动裤，这让你倍感压力。或者，新闻推送让你相信世界末日到了。这就是数字丛林--狂野、喧闹，完全是焦虑的磁铁。但问题是：你不必让它控制你，你可以驯服它。本章将为你提供实用的工具，让科技为你所用，而不是与你作对。没有华而不实的东西，只有行之有效的东西。

为什么科技就像一个陷阱（剧透：不是你，是他们）

首先，让我们澄清一下：感到焦虑并不是你的错。科技公司操纵着游戏--通知、点赞、无限滚动--它们都是多巴胺的小钩子，让你目不转睛。每一次“嗡嗡”声都会刺激你的压力荷尔蒙--皮质醇，就像对你神经的一记重击。研究证明：大量滚动，尤其是被动潜伏的那种，会加剧焦虑。2023 年的一项研究发现，60% 的成年人在使用社交媒体短短 20 分钟后就

会感到焦虑，这通常是由于保持联系的压力和无休止的内容策划造成的。此外，还有比较陷阱--别人精心策划的生活让你觉得自己的生活就像一出穿帮镜头。这是一个陷阱。

但也不全是坏事。科技可以连接你，让你放松(冥想应用程序，有人会用吗？关键是什么？你必须制定规则。把它想象成训练一只暴躁的小狗--可爱，但如果你任由它肆意妄为，它会破坏你的平静。

比较游戏社交媒体的隐性伤害

Instagram 和 X 等社交媒体平台是滋生比较的温床。你看到朋友的度假帖子或陌生人的完美生活，突然就会觉得自己的生活很欠缺。这种比较会加剧焦虑，让你怀疑自己的价值。2024 年的一项研究表明，55% 的社交媒体用户在滚动浏览后自我感觉更差，经常引发 "我还不够 "之类的焦虑想法。这些平台的策划性质--人们发布的是精彩片段，而不是奋斗历程--造成了一种不切实际的标准。认识到这种错觉是第一步；你的生活 不需要像经过筛选的帖子那样才有价值。

工具 1: 科技排毒--大脑的镇定剂

技术排毒并不是要完全进入隐士模式。它是让你的大脑从数字噪音中解脱出来的迷你假期。具体方法如下

选择时间：从 30 分钟开始，不使用屏幕。

交换它：散步、阅读、打盹--任何模拟的方式。

报到：感觉紧张？平静？这就是你的线索。

杰克是前几章里的一个人，他在睡前一小时试了一次。"他说："我以为我会讨厌这样，但我睡得很香。设置一个无手机区，比如你的床或餐桌，然后看着奇迹发生。

工具 2：用心滚动--你是 DJ，而不是算法

还没准备好放弃社交媒体？酷毙了。只需更聪明地滚动。

设置计时器：五分钟，然后弹跳。

定制你的 **Feed**：摒弃压力制造者，关注能让你产生共鸣的内容。

暂停：被帖子惹恼了？深呼吸有关系吗？不重要。

普里亚是另一个熟悉的面孔，她把工作聊天缩短到每天两次，每次 15 分钟。"她说："没有错过任何事情，却感受到了一切。把你的

社交网络想象成一个派对--邀请好的氛围，踢掉闹剧。

工具 3: 比较疗法--停止滚动和闷闷不乐

比较是一个狡猾的快乐小偷，但你可以战胜它：

接住"哇，他们的生活太完美了"没错，这就是陷阱。

翻转它"那只是他们的精彩片段，不是现实"。

感恩：说出你最擅长的三件事。咖啡跑也算

佐伊拍下自己的真实照片后，就不再讨厌自己"凌乱"的办公桌了--洒了一地。"她笑着说："我不是灾难，我是人类。将拖累你的账户静音。这不是小气，而是力量。

工具 #4: 家庭界限--没有尖叫的屏幕

有孩子吗？屏幕并不意味着混乱：

引领潮流：晚餐时放下手机。

无技术区：卧室、餐厅--选一个地方。

破解它：使用 Screen Time 等应用程序来执行规则。

莎拉定下了 "晚上 7 点后不准打电话 "的规矩。"孩子们抱怨, 然后我们聊天。这.....很好, "她说。试试 "屏幕罐"--每次失误一块钱, 赢家挑选甜点。偷偷摸摸? 当然, 有用吗? 当然。

工具 5: 数字锚--快速重置仪式

有时, 你需要一种快速的方式, 在不完全戒毒的情况下从科技中抽身出来。当你感到被数字噪音淹没时, "数字锚 "是一种快速接地的仪式。

怎么做

暂停并放下: 将设备放在一旁一分钟。

感受真实的东西: 触摸身边的物品--杯子、笔记本、衬衣--关注它的质地。

呼吸并说出名字: 深呼吸两次, 然后说出你在线下生活中最感激的一件事, 比如一杯热饮或一把舒适的椅子。

这个小仪式可以帮助你打破科技的恍惚, 重新与物理世界建立联系, 减少那种焦虑不安的感觉。马克是我们见过的一位父亲, 他在一次深夜浏览时使用了这个方法。"他说: "我摸着桌子, 呼吸, 想着孩子的笑声。"它把我从漩涡中拉了出来。"下次当你被困在数字循

环中时，试试这个方法吧--它是一个小而强大的重置方法。

退伍军人的技术重置：寻找平衡

越战时期，我在关岛海军医院服役，当时的科技还没有今天这么发达，但我看到了它早期的影响。我们开始使用数字日志来记录化验结果--虽然很方便，但不断的更新让我提心吊胆。我会痴迷地查看它们，担心错过重要信息。我学会了设定界限：下班后，我会离开实验室，专注于一些模拟的事情，比如勾勒海景。这是我复位的方式。在智能手机无处不在的今天，这个道理依然适用。远离屏幕，哪怕是几分钟，让大脑休息一下。我的旧画板告诉我，平静往往是离线的。

克服技术疲劳：以小博大

技术疲劳是真实存在的--它是指长时间使用屏幕后那种疲惫不堪、提心吊胆的感觉。除了上述工具外，让我们用一些可持续的小习惯来解决它。2024 年的一项研究发现，频繁的微休息--比如每 20 分钟离开屏幕--可以让你眼睛和大脑得到休息，从而将与科技相关的焦虑减少 18%。试试 "20-20-20 规则"

:每 20 分钟看 20 英尺外的东西 20 秒钟。
另外，晚上调低屏幕亮度，减少蓝光照射，蓝光会扰乱睡眠并加剧焦虑。这些微小的调整加起来，可以帮助你保持控制，而不会感到被数字世界淹没。

你的游戏计划选择你的口味

混搭使用：

排毒：每天离网 30 分钟。

用心滚动：调整你的内容，限制你的时间。

比较疗法：抓住它，翻转它，拥有它。

家庭规则：首先是一个无技术区。

数字锚：不堪重负时快速重置。

艾玛首先进行了 10 分钟的排毒。“感觉永恒，”她笑着说，“但我没有死。它变得更好了”。你不会放弃技术，你现在只是在主持节目。

回报：你说了算

数字丛林是一头猛兽，但你更坚强。这些工具不会抹杀技术，而是让它成为你的小跟班，而不是你的老板。当然，焦虑仍然存在，但现在它更像一个古怪的小跟班，而不是独

裁者。今天就来试试吧--排毒、调整你的信息流, 只要你喜欢。感觉轻松了? 这就是胜利。

所以, 不, 焦虑并不是哈哈意义上的 "乐趣"--但摔跤并取得胜利? 这才是值得追逐的氛围。你有这个。

第 6 章

驯服财务焦虑—创造财富，平和心态

在当今世界，股市起伏不定，401K 似乎摇摇欲坠，我们的寿命也比以往任何时候都长。如果你正在为自己的财务未来而紧张，那你并不孤单。但好消息是：你可以通过实用的策略来缓解财务焦虑，这些策略不仅能确保你的钱包安全，还能平复你的心情。从了解市场的长期博弈，到设定适合自己的目标，本章将带你了解一些简单而行之有效的管理金钱压力的方法。让我们将这些担忧转化为平静的计划。

为什么财务焦虑会带来沉重打击

财务焦虑不仅仅是数字的问题，而是这些数字对你的生活意味着什么。2024 年的一项研究发现，超过 60% 的美国人对自己的财务状况感到有压力，其中退休储蓄是最令人担忧的问题。股市的起起落落、对储蓄过期的担忧，以及“正确处理”的压力，都会让你的大脑发出警报。就像我们在第 1 章中提到的

那样，这就是你的 "战斗或逃跑"(fight-or-flight) 模式。不过，追赶你的不是狮子，而是你的 401K 报表。美国国家金融教育基金会(National Endowment for Financial Education)2025 年的一份报告强调，通货膨胀和生活成本上升加剧了这些恐惧，70% 的成年人将经济不确定性视为引发焦虑的主要因素。这里的工具将帮助你直面压力，并提供清晰的步骤，让你既能积累财富，又能保持冷静。[参考网页 ID:11]

工具 1: 了解长期游戏--以市场历史为锚

股票市场给人的感觉就像过山车，但历史表明，它更像是在颠簸中稳步攀升。自 1926 年以来，标准普尔 500 指数的平均年回报率约为 10%，尽管有股灾、经济衰退和大流行病。这意味着，随着时间的推移，你的投资很可能会增长--只要你坚持到底。当市场下跌时，提醒自己：这很正常。这不是恐慌性抛售的信号，而是增长的机会。

下面介绍如何利用这些知识：

回顾过去：查看历史数据（您可以在网上找到图表），了解几十年来市场是如何恢复的。

放大：当你的 401K 基金下跌时，要以 10 年为单位来考虑，而不是以 10 天为单位。

深呼吸:提醒自己:"这种低迷只是暂时的。我将长期坚持下去"。

杰丝是一名 42 岁的教师,过去她每天都要检查自己的投资,每次下跌都会吓坏她。"她说:"我看到 500 美元的跌幅,就会觉得自己永远不会退休。后来,她了解了市场历史,开始关注长期投资。"现在,我每月查看一次,"她笑着说。"我的胃更开心了,我的余额也更多了"。

工具 2:制定适合你生活的目标

财务焦虑往往来自模糊的恐惧--"我的钱够用吗?"而不是清晰的计划。制定具体、现实的目标可以让你脚踏实地。

细分:想在 70 岁退休?计算一下您需要多少钱(在线计算器可以提供帮助),然后倒推到每月储蓄目标。

根据寿命进行调整:人们越来越长寿--活到耄耋之年。为此,现在就多存点钱,但不要让它压垮你。

庆祝里程碑:达到储蓄目标?给自己一个小小的奖励--一杯咖啡,而不是一辆车。

50 岁的司机利亚姆对自己的 401K 感到迷茫,直到他设定了一个目标:每月储蓄 500 美

元, 持续 15 年。"他说:"这不是百万美元, 但这是我的。知道自己的目标让他感到平静, 也让他有了计划。

工具 3: 美元成本平均法--稳中求胜

试图把握市场时机给自己带来压力。取而代之的是使用美元成本平均法: 无论市场情绪如何, 定期投资固定金额。

选择一个金额: 比如, 每月向您的 401K 账户存入 200 美元。

自动化: 设置自动缴款, 这样你就不会想太多。

乘风破浪: 当市场下跌时, 你的 200 美元会买入更多股票。当市场上涨时, 你就赢了。

这样就能平滑市场的颠簸。前几章中的佐伊从每月 100 美元开始。"她说:"我不再看新闻了。"我只是在, 而且它还在增长"。这是一种低压力投资, 非常适合焦虑的人。

工具 4: 逢低买入--化恐惧为机遇

市场崩溃时, 大多数人都会惊慌失措。但这里有一个专业的方法: 逢低买入。逢低买入是指价格下跌, 把它想象成股票大甩卖。

储备现金:保留一些额外的储蓄,以备不时之需。

寻找大跌:市场下跌 10%或 20% 就是提示。

增加投资:在这些促销活动期间,向您的 401K 或经纪账户多投入一些资金。

我们的学生卡洛斯在 2024 年的一次浸水中尝试了这一方法。"我很害怕,"他承认,"但我投入了 500 美元。一年后,它值 700 美元"。这不是把握市场时机,而是利用市场情绪为自己谋利。

滚雪球法:摆脱信用卡债务之路

通货膨胀、"COVID-19 "等事件的影响或意外支出--汽车修理、医疗账单甚至失业--等经济压力迫使许多人依靠信用卡来维持生活。当您只能支付最低还款额时,就会感觉像被债务淹没,而高利率又会使余额不断增加。信用卡公司在设计条款时往往会让你陷入这种循环,收取高达 20%-30% 的年利率,这意味着最低还款额只能勉强支付利息,更不用说本金了。这是一个会让你陷入困境的系统,随着债务的增加,会加剧财务焦虑。但希望还是有的:通过自律和牺牲,"滚雪球法"提供了

一种让你保持头脑清醒并努力实现财务自由的方法。

由戴夫-拉姆齐(Dave Ramsey)等理财专家推广的"滚雪球法"(Snowball Method), 重点是先还清最小的债务, 以便像滚雪球一样, 形成向下滚动的势头。具体操作如下: 列出您所有的信用卡债务, 从小到大, 不考虑利率。继续支付所有信用卡的最低还款额, 但将多余的钱用于偿还最小的债务。一旦还清了, 就把你在该卡上支付的金额用于下一笔最小的债务, 再加上最低还款额。重复这个过程, 每还清一笔债务, 就滚动支付一次, 直到你无债一身轻。这种方法的威力在于心理上的胜利--快速还清较小的债务会给你带来成就感, 激励你继续努力。这并不是节省利息的最快方法(首先针对高利息债务的"雪崩法"就能做到这一点), 但它往往更持久, 因为它能通过小的胜利建立信心。

苏西是一名 29 岁的零售业员工, 在 COVID-19 大流行期间失业后, 她发现自己背负了 15,000 美元的信用卡债务。为了支付房租、日用品和汽车修理费用, 她的四张信用卡分别欠下了 1,500 美元、3,000 美元、4,500 美元和 6,000 美元的债务, 而且只支付了最低还款额。"她说:"我觉得我永远也出不去了。"利息一直在增加, 我焦虑得睡不着觉"

。一位朋友向她介绍了 "滚雪球法", 苏西决定尝试一下。她列出了自己的债务清单, 紧缩了预算, 减少了外出就餐等非必要开支, 每月还能多出 200 美元。她在八个月内还清了 1,500 美元的卡, 然后将这笔钱转入 3,000 美元的卡, 又过了一年才还清。每一次的胜利都坚定了她的决心。"她说:"看到这些卡的还款额为零, 就像重新呼吸了一样。当她处理那张 6,000 美元的卡时, 她每个月都要还 500 美元, 还款速度之快超乎她的想象。三年后, 苏西没有了债务, 她的焦虑被自豪所取代。她说:"这需要牺牲, ""但我现在能控制自己了"。滚雪球法 "给了她一条清晰的道路, 也给了她继续前进的希望。

工具 5: 财务基础快照--快速现实检查

当财务焦虑飙升时, 很容易陷入最坏的情况。财务基础快照是一个快速练习, 可以让您回到现实, 专注于您可以控制的事情。

怎么做

列出你的基本情况: 写下你已经解决的三件财务问题, 如房租、日用品或小额储蓄。

承认一次成功: 记下最近在财务上取得的一次成功, 哪怕是很小的成功, 比如为了节省 20 美元而省略了一份外卖。

设定一个行动：今天选择一小步，比如检查预算或将 10 美元转入储蓄。

这个工具可以帮助你立足当下，拨开 "如果" 的迷雾。艾玛是我们认识的一位营销人员，当她的信用卡账单引发恐慌时，她使用了这个工具。"她说："我列出了已付的房租和已结清的账单，并将 5 美元存入了储蓄账户。"她说："虽然不多，但它阻止了飙升。下次再遇到金钱压力时，不妨试试这个方法--这是一种快速恢复清醒的方法。

退伍军人的方法：在不确定性中寻找稳定性

越战时期，我在关岛海军医院工作，那时我还不知道 "财务焦虑" 这个词，但我感受到了它的分量。作为一名医务兵，我的工资并不高，而且还要养家糊口，我经常担心自己的工资难以支付意外支出，比如生病孩子的医疗费用。我开始记一个小本子，列出我的月薪、基本开支和一个储蓄小目标，比如 10 美元以备不时之需。这并不花哨，但看到这些数字写在纸上，让我有一种控制感，即使未来感觉不确定。这个习惯让我坚持了下来，这也是你可以采用的策略--写下你所拥有的和你能做的，有

助于让你立足于现在，一步步减轻对财务的恐惧。

建立财务支持网络：你并不孤单

财务焦虑会让人感到孤立无援，但您不必独自面对。建立一个支持网络可以减轻负担，提供视角。财务健康网络在 2024 年进行的一项调查发现，与可信赖的朋友或家人讨论财务问题的人，其财务压力会降低 20%，因为分担忧虑可以减轻情感负担。首先，向朋友倾诉您的财务目标--也许他们也在储蓄，你们可以交换心得。加入当地的预算小组或在线社区，学习他人的策略。如果您感到束手无策，可以考虑与理财顾问面谈--很多理财顾问都提供免费的初步咨询。我们关注的护士 Priya 与同事一起参加了一个储蓄挑战赛。"我们互相加油打气，"她说。"她说："这让储蓄不再那么孤单。找到你的团队--这会让你的旅程更轻松。

为什么它有效？金钱与思想的碰撞

财务焦虑在不确定性中滋生。这些工具--了解市场历史、设定明确目标、平均投资、逢低买入、以快照为基础--能让你掌控大局。它们不仅关乎财富，更关乎心灵的平静。面对市

场的暴风雨，你并非无能为力，而是能够驾驭它们。

试试这个今天就选一件工具

今天就选择一个工具。也许设定一个储蓄小目标，或者每月自动向 401K 账户存入 50 美元。在您的日常工作中添加一个快速的财务基础快照：列出您已经掌握的三项基本知识，一个财务胜利，以及今天的一项行动。现在的一小步意味着以后的一大步。

第 7 章 治疗创伤

治愈创伤——身心之旅

创伤并不挑剔--它可能从任何地方闯入你的生活：一次艰难的损失、一个可怕的时刻，甚至是压力的缓慢燃烧。这一章是为所有承受着这种压力的人准备的，无论它是与驾驶有关，还是与其他完全不同的事情有关。我们可能会把驾驶焦虑作为一个相关的例子（谁没有在驾驶时感到过颤抖呢？请把它当作你的随身指南，让你每次都能温和地一步步找回自我。

创伤的多种形态（以及为什么不是你的问题，而是生物学问题）

创伤并不关心它来自何方--它就像故障的GPS一样，在你的神经系统中肆虐。也许是仍然刺痛着你的失恋，也许是让你心烦意乱的巨大噪音，也许是你挥之不去的记忆。你的身体保持高度警惕，为已经过去的事情做好准备。这并不是你在夸大其词，而是你的求生线路在发挥作用。好处是什么？你可以从现在开始重新训练它。

就拿山姆来说，在经历了艰难的一年后，他在人多的地方会感到紧张。"这不是一件大事，"他说，"但我的身体不在乎。"听起来很熟悉吧？让我们打开一些工具，帮助你 and 萨姆重新找到稳定的状态。

玛格丽特的故事--盲人的焦虑与失明

玛格丽特是一名坐在轮椅上的失明退伍军人，她在失明后一直处于焦虑之中，这也是许多人在向失明过渡时面临的挑战。作为失明退伍军人协会(Blinded Veterans Association)的成员，她深知不了解周围环境的恐惧，只能依靠她的白色红尖手杖向周围挥舞以确保安全。这种不确定性加剧了焦虑，但她通过志愿者应用程序找到了支持。Be My Eyes 可以将她与志愿者联系起来，为她提供实时的视觉帮助，而 AIRA 则为她提供训练有素的专业人员来描述她所处的环境。BeSpectacular 和 iCanSee World 提供类似的帮助，EyeFront 则帮助导航。这些工具与失明退伍军人协会(Blinded Veterans Association)等团体一起提供资源和社区，帮助玛格丽特和其他人在一个他们再也看不见的世界里培养独立性和联系，从而控制焦虑。

工具 1: 身体扫描--调整自我

创伤喜欢隐藏在你的身体里--想想紧绷的肩膀、狂跳的心脏或胃里的疙瘩。身体扫描就像一次安静的检查,可以发现这些紧张的陷阱,并将它们软化。

怎么做

找个舒适的地方:找个安全的地方坐下或躺下。

放松呼吸:用鼻子吸气,用嘴巴呼气,慢慢来。

报到:从脚部开始--什么地方紧绷?刺痛?向上移动到头部。

放手:对着任何僵硬的地方呼吸。想象它融化的样子,就像阳光下的冰块。

这不仅仅是为了放松,更是为了让你的皮肤重新找回家的感觉。山姆在经历了紧张的一天后尝试了一下。"我不知道我的下巴被锁住了,"他们说。"对着它呼吸,感觉就像重启了一样"。随时随地,任何创伤都能缓解。

快速获胜:下次坐着不动时,扫视一下自己的双手。紧张吗?深呼吸。一小步,大转变。

工具 2: 接地--停留在这里,就是现在

当创伤把你拉回过去时，接地法会把你拉回现在。这就是利用你的感官来锚定你自己，不管你脑子里在想什么。

怎么做

感觉稳固：将双脚踩在地板上，或将双手放在桌子上。

拿东西：拿一支笔、一个杯子--任何真实的东西。

说出它的名字：说出你看到、听到或感觉到的三样东西。"窗户、嗡嗡声、凉爽的空气"

这会告诉你的大脑 "你现在很好"。米娅在嘈杂的环境中会感到紧张，她就用了这个方法。"我会触摸我的项链，说出周围的颜色，"她说。"它把我拉了回来。"非常适合任何时刻--开车、工作，或者只是在回忆中呼吸。

黑客随身携带接地伙伴--一把钥匙、一块光滑的石头。这是你的秘密武器。

工具 #3: 轻柔运动--解除粘滞

运动就像治疗创伤的魔杖--它能摆脱冰冻的感觉，告诉你的身体可以安全地放手了。无需流汗。

怎么做

伸展伸手或侧身，缓慢而轻柔。

抖动站着(或坐着)，像洗完澡的狗一样晃动胳膊和腿。

走一步走一小段路，感受脚下的土地。

科学证明：移动能重置你的神经系统。被旧事困扰的利亚姆尝试了一下。“摇晃的感觉很蠢，”他笑着说，“但就像放下了一个重物。”对任何创伤，从事故到焦虑，都有很好的疗效。

快速修复：累得动弹不得？高高站立，双手叉腰，摆出力量姿势。瞬间提升。

专栏驾驶焦虑--一个例子，许多教训

驾驶焦虑只是创伤的一种--也许你曾在一次险情后感受到它，也许它从来就不属于你。无论如何，这些步骤都展示了如何解决特定的恐惧，你可以根据自己的情况进行调整。

轻松入门的步骤

从简单开始：坐在车里，没有压力。呼吸。拥有自己的空间。

想象一下：想象一下短暂而平静的驾车旅行--绕街区一圈，毫无压力。

一路同行:与你信任的人一起上车,让他先掌舵。感觉安全才是目的。

学起来:尝试参加驾驶课程或学习班--把它当作是在专业人士的指导下重塑自信。

基本步骤:开一个小圈。庆祝每一个转弯。

锚:拿着熟悉的东西(钥匙、护身符),说"我在这里,我很好"。

Jess 在经历了一次惊吓后躲开了驾驶,她参加了一个进修课程。"她说:"有了教练就像有了一张安全网。"我从惊慌失措变成了'好的,我能行'。再配上接地气,无论是开车还是面对拥挤的房间,你都能如鱼得水。

犒劳自己:每次尝试后,喝杯咖啡或听听自己喜欢的歌曲。小胜利值得大欢呼。

路怒症:你的和他们的

在当今这个高压力的世界里,路怒症已成为一个普遍问题,交通拥堵、司机不礼貌以及日益增长的挫折感将通勤变成了战场。冲突已经升级到危险的程度,有些甚至涉及枪击。2024 年的一份报告指出,在过去十年中,路怒症事件增加了 30%,这通常是由于压力和情绪失控造成的。但是,您可以通过控制自己的焦虑和帮助缓解其他司机的紧张情绪

来缓和这些情况，尤其是在实际冲突中。让我们来探讨如何在路怒症发作时保持冷静，平息风波。

从自己做起：路怒通常源于你自己的焦虑，而道路上的混乱又放大了这种焦虑。如果你觉得自己脾气暴躁，比如有人拦住你的去路，请使用第2章中的快速接地技巧。双手紧握方向盘，缓慢呼吸三次（吸气四次，呼气四次），说出你能看到的两样东西：仪表盘和前方的车牌。这能让你回到当下，在焦虑激怒你之前切断它。接下来，转变你的心态--提醒自己其他司机的行为并不是针对你个人的。他们可能是迟到了、压力太大或分心了，就像你有时一样。这种观点可以缓和你的反应，使你不至于按喇叭或做手势来加剧紧张。

现在，让我们来谈谈另一位司机。如果对方明显很生气--大喊大叫、尾随或在你身边停车，你的目标是缓和气氛，而不是与之交锋。避免目光接触，因为这会给人一种对抗的感觉，也不要回应对方的手势或大喊大叫。如果您正在停车，而对方正在靠近您的车，为了安全起见，请将车窗升起并锁好车门。使用一个平和的信号：慢慢举起张开的手，手心向外，作为道歉或和平的非威胁性手势。如果您需要说话，请保持语调柔和、中性--说："如果您让我生气了，我很抱歉，让我们都注意安全。"

这可以解除他们的攻击性，表明你不是一个威胁。最重要的是，不要逗留--找到最近的安全出口，无论是岔路口还是加油站等公共场所，让自己远离这种情况。

32 岁的会计师马库斯在佛罗里达州一条繁忙的高速公路上吸取了这一教训。在开车回家的路上，马库斯不小心并入了一名皮卡司机车道，而这名司机的反应是尾随并猛按喇叭。在一个红灯路口，司机把车停在了他的旁边，大声喊叫并疯狂地做着手势。马库斯感到自己的焦虑骤增--他心跳加速，想要大声回击。但他想起了"接地"技巧：他缓慢呼吸，双手紧握方向盘，避免目光接触。当另一位司机继续大喊大叫时，马库斯举起一只平静的手，嘴里说着："对不起"。绿灯亮起，他拐进附近的加油站，让司机通过。"我只想安全回家，"马库斯后来说。"大喊大叫也无济于事。他选择缓和气氛，避免了紧张时刻演变成危险。

专栏：应对创伤后应激障碍--从深深的创伤中愈合

创伤后应激障碍(PTSD)会给人带来长久的阴影，往往会将焦虑放大到难以忍受的程度，有些人甚至会产生自杀的念头。它是一种特殊的创伤，在经历了激烈的战斗、事故或

暴力等经历后仍然挥之不去。如果你像我一样是一名退伍军人，或者经历过改变人生的事件，你可能会发现这些征兆：闪回、噩梦，或者在日常生活中感到紧张不安。无论是过去的创伤、持续的压力还是有毒的人际关系，这些触发因素都会让日常生活变得像雷区一样。2024 年的一项研究发现，创伤后应激障碍患者试图自杀的几率是普通人的五倍。与我交谈过的一位急诊室护士告诉我，他们经常在病人--退伍军人、幸存者，甚至是医护人员--身上看到创伤后应激障碍的影子，而他们建议的工具与我們在这里：接地、呼吸和重建安全的小步骤。

态势感知--引导人群与信任

对于许多创伤后应激障碍患者，尤其是退伍军人来说，日常环境就像是战场。熙熙攘攘的人群--想想熙熙攘攘的商场、音乐会，甚至是繁忙的医院食堂--都会引发强烈的不适感。您可能会感到高度警惕，四处搜寻威胁，无法放松，因为您无法信任身边的任何人。这种高度的态势感知是大脑保护您安全的一种方式，是危险真实存在且持续存在的时代遗留下来的产物。这不是妄想症；这是一种生存本能，在平民生活中被调得过高。但它会让你

与世隔绝，回避社交场所，或感觉自己时刻处于戒备状态。

以下是**缓解紧张情绪**的方法：

规划你的空间：在进入人群之前，花点时间找到出口或比较安静的地方，以便在必要时撤退。知道自己有一个“出口”可以减轻压力。

设定时间限制：在繁忙的地方从 5 分钟开始。当你感觉更舒适时，逐渐增加时间。

通过触摸接地：随身携带一个小物件，如硬币或钥匙链，在你感到不知所措时拿着它。专注于它的质地，保持现状。

呼吸和观察：慢慢呼吸，说出三件你可以控制的事情，比如你的步伐、你的注意力或你离开的决定。

这不是强迫信任，而是允许自己按照自己的方式去感受安全。随着时间的推移，你可以一小步一小步地重建这种安全感。

斯特凡的故事--面对创伤后应激障碍和幸存者内疚感

让我来介绍一下斯特凡，他是一名 39 岁的退伍军人，曾在伊拉克和阿富汗服役。在阿富汗的一次突然袭击中，斯特凡目睹了他的 17 个战友--他最亲密的战友--在一场残酷的伏击

中丧生。他活了下来，但那一天的阴影从未离他远去。现在，斯特凡正在与创伤后应激障碍和幸存者内疚综合症作斗争，这是一种悲痛、羞愧和“为什么是我？”这个萦绕心头的问题的沉重混合体。有时，在他工作的医院里一声巨响就会让他回到那个尘土飞扬的战场，他的心在狂跳，他的手在颤抖。

斯特凡是一名外科技术人员，负责操作体外膜肺氧合(ECMO)机--一种在危重手术中支持病人心脏和肺部的设备。这是一项高风险的工作，他也很擅长，但他的创伤后应激障碍让每一家新医院都成为挑战。刚到一家新医院时，Stefan 会在第一天就在大厅里走一圈，找出出口。他说：“我需要知道我的逃生路线，”多年来，他养成了这个习惯，需要为最坏的情况做好准备。这是他感觉掌控一切的方式，一个小小的仪式，让他专注于拯救生命，而不被过去占据。

除了创伤后应激障碍，斯特凡还背负着另一个负担：神经纤维瘤病(NF)是一种遗传疾病，会在他的神经上长出肿瘤。他的医生告诉他，这是一种绝症--他只剩下两年时间了。但斯特凡已经平静地接受了这个现实。“他说：“我见过太多的死亡，而我却活了下来。我可以接受自己的生命短暂--这让我专注于重要的事情”。对他来说，这意味着通过他的工作帮

助他人，并慢慢重建他在这个世界上的安全感。

Stefan 使用接地法来控制他的闪回，他手持一个小金属徽章--一个死去的朋友送给他的礼物--倾听声音：ECMO 机器的嘟嘟声、大厅里的脚步声、他自己平稳的呼吸声。"他说："这把我拉了回来。他还开始与一位治疗师讨论他的幸存者内疚感，解开他认为自己不配在这里的信念。"我正在学习通过好好生活来纪念我的兄弟们，"他分享道，声音中透着一股沉静的力量。

卡罗尔的故事--户外恐惧(广场恐惧症)

索菲亚的婆婆卡罗尔是一名军人，自从丈夫去世后，她就很少出门。在他部署期间，她经常独自一人面对破门而入的情况，这打破了她的安全感。现在，一想到人群或空旷的地方--缺乏明确的逃生路线--她就会心跳加速、双脚发僵。这种广场恐惧症就像斯特凡的人群焦虑症一样，与创伤的持久回响联系在一起，让人感觉外面就像一个陷阱。卡罗尔并不孤单，很多人都有这种恐惧感，但小步就能重建自由。创伤会把日常行为--比如离家--变成难以克服的障碍。正如卡罗尔的故事所示，空旷症等恐惧症通常源于单一事件，但身体会紧紧抓住恐惧不放，并将其嵌入日常活动中。

5-4-3-2-1接地法(第2章)和浸入疗法(第14

章)等工具可以重新连接这种反应,一步步恢复自信。

工具门阶计划

这种循序渐进的暴露工具受到浸入式疗法(第 14 章)的启发,可以让你轻松地走到户外:

站在门口:打开前门,深呼吸(4-7-8, 附录)一分钟。注意一件安全的东西(如邮箱)。

走出去:第二天,手持焦点锚(如第 12 章中的戒指)走上门廊。说出你看到的两样东西。停留 30 秒,返回室内。

逐步扩展:每天增加一个台阶--走到车道上,然后走到街上。如果出现恐慌,使用 5-4-3-2-1 接地法(第 2 章)。

追踪胜利:在压力跟踪器(第 1 章)中记录每一步。即使站在室外也算。

卡罗尔从她的门廊开始,手里攥着一个吊坠。一周后,她来到花园,说:"虽然不是市中心,但它又是我的了。"朋友的陪伴帮了她大忙。每周追踪一次,扩大你的舒适区。创伤会将日常行为(如离家出走)变成难以克服的障碍。卡罗尔的故事表明,恐旷症等恐惧症通常

源于单一事件，但身体会紧紧抓住恐惧不放，并将其嵌入日常活动中。5-4-3-2-1接地法(第2章)和浸入疗法(第14章)等工具可以重新连接这种反应，一步步恢复自信。

安东尼奥的故事--危机中的生命线

安东尼奥是一名景观灌溉专家，他深知创伤后应激障碍如何将一个人推向边缘。多年来，他的生活伴侣一直轻视他，经常说“你永远不会成功”之类的话，不断地削弱他的自我价值。不断的唠叨助长了他的焦虑，而早年生活压力造成的未确诊创伤后应激障碍已经加剧了他的焦虑。一天，在购物时，他的压力突然爆发了：安东尼奥恐慌症发作，胸闷得厉害，以为自己心脏病发作了。这次发作让他陷入了黑暗之中--他开始考虑自杀，在最低谷的时候，他曾试图上吊自杀。但他的姐姐，一位熟悉创伤后应激障碍的退伍军人，挺身而出。她劝他拨打全国预防自杀生命热线，并分享了这条热线是如何帮助她的战友的。安东尼奥拨通了电话，电话那头的声音只是倾听--没有评判，只有存在。“这救了我的命，”他说。如今，安东尼奥已经向前看了--他离开了那段有毒的关系，娶了一位支持他的女士，现在有三个孩子，家庭生活蒸蒸日上。他的事业蒸蒸日上，他学会了用第8章中的接地技术等工具来控制创伤后应激障碍。

将身心灵技术应用于创伤后应激障碍的工具

下面介绍如何将我们的身心灵工具应用于创伤后应激障碍：

为倒叙接地：当记忆袭来时，握住有形的东西，比如一把钥匙，然后说出身边的三样东西。你可以说 "我在这里，而不是那里"。

身体扫描，寻找诱因：注意创伤后应激障碍在你身体中的位置--可能是胸闷或握紧拳头，然后对着它呼吸，缓和紧张情绪。

轻柔运动促进平静：甩甩手臂或慢走，释放创伤后应激障碍通常带来的 "冻结 "反应。

寻求支持：与创伤治疗师交谈可以改变你的生活，尤其是创伤后应激障碍。他们可以指导你使用 EMDR 等技术，很多人都认为这些技术很有帮助。

预防自杀--退伍军人及其他人群的生命线

如果您有自杀的念头，无论是创伤后应激障碍还是其他挑战，都可以得到帮助。对于普通公众，988 自杀与危机生命热线全天候提供免费、保密的支持--只需拨打 988 或发送短信 "HELLO "到 741741，即可与危机顾问

取得联系，他们会倾听并帮助您度过难关。全国预防自杀生命热线的电话也是 1-800-273-TALK (8255)。退伍军人危机热线专门为退伍军人提供量身定制的支持，请拨打 1-800-273-8255 并按 1，或拨打 988 并按 1。退伍军人还可以发送短信 838255 或访问 veteranscrisisline.net，以获得保密支持。退伍军人事务部还提供其他资源，如心理健康计划和同伴支持小组，您可以通过 va.gov 访问这些资源。尽管 MASH 的老歌《自杀是无痛的》可能会暗示自杀并不是解决之道。事实上，自杀会给人带来深深的痛苦--不仅仅是你自己，还有你留下的每一个人：你的家人、朋友和社区。你很重要，你的生命值得为之奋斗。除了专业人士的帮助外，还可以考虑一些替代疗法，比如在退伍军人组织中做志愿者--"伤兵计划"、"鲁比肯团队"或"隧道到塔基金会"(T2T)等组织可以将你与目标和社区联系起来，通过服务帮助你治愈创伤。例如，T2T 基金会通过住房计划和社区计划为退伍军人提供支持，为您提供一种在寻求支持的同时回馈社会的方式。与其他退伍军人一起进行艺术治疗或团体治疗也能为您提供一个安全的空间来处理您的经历。伸出援手吧--您值得找到平静。

超越驾驶：应对任何创伤的工具

创伤并不是单一的。也许是困扰你的失业、健康恐慌或家庭变故。这些工具可以灵活应对任何情况：

身体扫描：舒缓争吵后的焦虑。

接地：在大谈特谈之前稳住自己。

运动摆脱糟糕记忆的束缚

就拿米娅来说，她用接地法来解决社交压力。"我会摸摸我的包，听听声音，"她说。"这是我的盾牌。"把驾驶换成你的触发器，这些仍然有效。

调用备份：你并不孤单

这些工具都很可靠，但如果创伤仍在作祟--恐慌发作、躲避生活--那就需要专业人士的帮助了。治疗师会带来重磅炸弹，如 EMDR 或躯体治疗。莱利等了好几年，然后尝试了一下。"他说："我以为自己能挺过去，但谈话拨开了迷雾。这不是放弃，而是做好准备。

你的治疗组合：选择适合自己的

这是你们的阵容

身体扫描：消除紧张

接地:扎根现在

运动:放松过去的束缚

驾驶技巧:随处适用。

今天就试试吧 连姆从伸展开始 米娅从接地开始"这不是一蹴而就的,"她说,"但这是我的。"选择你的节奏

大局观:你就是为此而生

创伤是弯路,不是终点。你比受到的打击更坚强--不管是撞击、失去还是无声的疼痛。这些工具为下一步铺平了道路:正念(第8章)和联结(第9章)。现在,慢慢来,善待自己,庆祝胜利。

试试这个:做一分钟接地运动

下一次休息时,做一分钟接地练习--说出你看到的三件事。你已经在路上了。

为什么有帮助

当你的思绪混乱不堪,好像被什么压力困住了,这一招能让你回到现实。把注意力集中在你能看到的東西上,让大脑从过度思考

中解脱出来，提醒自己 "我就在这里，就在此时此刻"。这就像一个迷你重启按钮。

第 8 章

通过正念培养复原力

我们已经取得了长足的进步--追踪你的压力、打破焦虑循环，并通过接地和身体扫描等工具治愈创伤。现在，在第 8 章中，我们将用正念锁定这一进步：无论生活中遇到什么，正念都能让你保持稳定和强大。这并不是要你成为冥想大师，而是要你养成一些小的、可行的习惯，随着时间的推移不断增强你的韧性。

在第 7 章中，我们重点讨论了创伤后的系统重置。在这里，我们将转向通过正念来维持平静，使其成为你管理日常压力和逆境中变得更加坚强的法宝。让我们开始吧。

正念 101：它是什么（又不是什么）

正念就是有目的、不加判断地注意。它注意到你的呼吸、你的想法或你周围的世界，完全置身于当下。不需要特殊的设备或专业知识--只需要你，以你本来的面目出现。这并不是要清理你的思绪或达到禅宗的完美境界。它只关乎 "在此"，即使 "在此" 感觉混乱不堪。

正念为何有效？研究表明，正念能减少大脑压力中心(杏仁核)的活动，同时加强与专注和冷静相关的区域。2024 年的一项研究发现，每天只需练习正念 10 分钟，就能在四周内将焦虑症状减少 22%，从而增强情绪调节能力。这就像是对你的头脑进行了一次调整。它适合所有人，不仅仅是瑜伽爱好者。就拿佐伊来说，她是一位繁忙的专业人士，你以前见过她。她从两分钟的呼吸休息开始，她说：“我很怀疑，但它让我感觉不那么紧张了”。这就是从小事做起的力量。

工具 1: 正念呼吸--你的即时重启工具

呼吸是你每天都要做的事情，但正念呼吸却能将它变成一种消除压力的超级能力。它快速、便携，在任何地方都有效--无论你是在开会、堵车，还是感到不知所措。

怎么做

暂停: 暂时停下手中的工作。

吸气: 用鼻子吸气，数到四。

保持: 停顿一秒钟。

呼气: 用嘴呼气，数到四。

重复: 这样做三次。

这会让你的神经系统从恐慌模式转为平静模式。艾玛是我们关注的一位营销人员，她在演讲前使用了这种方法。"她说："我仍然感到紧张，""但我可以呼吸，思考问题。下次压力来临时试试--深呼吸三次，你就会感觉到不同。

工具 #2: 专注一分钟--小步骤，大成果

时间紧迫？静心一分钟是完美的选择，每天一分钟，重新与当下建立联系。

怎么做

设置计时器:60 秒。

观察:说出你看到、听到或感觉到的东西。"凉风、汽车喇叭声、柔软的毛衣"。

呼吸:让它沉淀下来。

这是暴风雨后的小憩。杰克，我们的新闻迷朋友，开始每天早上这样做。"一开始感觉很奇怪，"他承认，"但现在就像一个重启按钮。"把它和第 1 章中的压力追踪器联系起来，你会发现压力水平有所下降。现在就试试:说出你身边的三件事。这就是正念的作用。

工具 3: 用心饮食--品味当下

用心饮食，将日常习惯转化为恢复力的助推器。这不是节食，而是品味。

怎么做

选择一口：任何食物都可以。

看：注意它的颜色和形状。

闻：花一点时间吸气。

品尝：细嚼慢咽，感受口感。

品味：尽情享受

这能让你立足当下，抑制无意识的大快朵颐。护士 Priya 在吃吐司时尝试了一下。"她说："我没想到它的味道这么好。"感觉就像是一种享受。每天选择一餐用心进食--哪怕是几分钟也会有所改变。

工具 #4:RAIN 检查--排解难耐的情绪

当感觉压得你喘不过气时，RAIN 可以帮助你用心处理它们：识别(Recognize)、接受(Accept)、调查(Investigate)、非识别(Non-Identify)。

怎么做

识别：给情绪贴标签"我压力很大"。

接受:允许它,而不是抗争。"有这种感觉没关系"。

调查:注意它在你身体中的位置--紧绷的肩膀?心跳过快?

不认同:提醒自己:"这只是一种感觉,不是我"。

我们的学生卡洛斯在考试前使用了 RAIN。"他说:"它并没有消除我的焦虑,但我能更好地应对它。下次情绪激动时,给 RAIN 来一针--它就像一根救命稻草。"

工具 5:正念行走--走进当下

正念不只是用来静坐的--运动也是一种强大的练习方式。正念行走可以帮助你保持当下的状态,同时释放身体的紧张,非常适合忙碌的日子或感到焦躁不安的时候。

怎么做

寻找空间:安静的人行道、公园,甚至你的走廊都可以。

慢慢走迈小步,感觉脚掌触地,然后是脚趾。

注意你的身体:感受手臂的摆动、呼吸和皮肤上的空气。

保持临场感:如果你的思绪飘忽不定,轻轻地让它回到行走的感觉上。

这种练习能让你沉浸在当下,让你的神经系统平静下来。马克是我们关注的一位父亲,他在午休时尝试了一下。"他说:"我绕着街区走了一圈,感受着自己的脚步。"这就像是给我的压力放了个小假"。试着走五分钟吧--这是一种在运动中重启的简单方法。

退伍军人的正念练习:在混乱中寻找平静

在关岛海军医院工作期间,我经常因为要为士兵准备肺结核检测而感到压力过大。风险很大,我的大脑会飞速运转,担心出错。我开始养成一个简单的正念习惯:休息时,我会走到室外,慢慢呼吸,专注于附近的海浪声。我会注意到自己呼吸的节奏、阳光的温暖以及脚下的。这不是正式的冥想,但它让我回到当下,帮助我带着更清晰的头脑回到实验室。你也可以这样做--在你的一天中找到一个小小的瞬间,暂停下来,注意你周围的一切,让它成为你的锚。

克服障碍:实用正念

担心无法坚持?下面教你如何打破障碍:

"我太忙了从一分钟开始你已经有了。

"真沉闷":把它和你喜欢的东西联系起来--一首歌、一次散步。

"我会失败":没有失败,只要出现就够了。

马克认为正念不适合他。他在洗碗时尝试了一下。"这仍然是件苦差事,"他笑着说,"但我做起来更平静了。"找到你的"挂钩"--洗澡、上下班--让它成为正念。

用感恩之心增强正念:每日重启

正念与感恩完美结合,可增强复原力。每天花一点时间留意自己的感恩之心,可以将注意力从压力转移到积极的方面,从而增强自己的情绪力量。2024 年的一项研究发现,将正念与感恩练习相结合,可以在六周内通过培养平静感和透视感将焦虑减少 28%。在正念一分钟后,增加一个感恩步骤:说出三件你感激的事情,比如一顿温暖的饭菜、一个支持你的朋友或一个阳光明媚的日子。佐伊是在早上喝完咖啡后开始养成这个习惯的。"她说:"我会注意自己的呼吸,然后想想我舒适的杯子、小狗摇摆的尾巴和一夜好眠。"她说,"这

让我感觉每天都很轻松。试试吧--这只是一个小小的补充，却能放大正念的益处。

睡眠的力量管理焦虑的基础

睡眠是心理健康的基石，但它往往是焦虑症的第一个牺牲品，也是对抗焦虑症最有力的工具之一。当你焦虑时，急速的思绪或怦怦直跳的心脏会让你感觉无法入睡，让你辗转反侧。第二天，你会昏昏沉沉，烦躁，更容易担心，形成恶性循环。2024 年的一项研究发现，70% 的焦虑症患者会出现失眠等睡眠障碍，从而在第二天加重焦虑症状。但好消息是：优先考虑睡眠可以打破这种恶性循环，让大脑得到调节情绪所需的休息，从而减少焦虑，增强复原力。

科学是明确的：睡眠直接影响大脑管理压力的能力。在睡眠过程中，尤其是在快速眼动（REM）阶段，大脑会处理情绪体验，降低负面情绪的强度。2023 年的一项研究表明，即使一夜睡眠不足也会使焦虑水平增加 30%，因为睡眠不足会增强杏仁核--大脑的恐惧中心--的活动，同时削弱前额叶皮质，而前额叶皮质有助于理性思考。睡眠不足还会使皮质醇（一种压力荷尔蒙）升高，使人对诱因反应更加敏感。反之，良好的睡眠--大多数成年人的睡眠时间为 7-9 小时--能增强情绪稳定性、

注意力和抗压能力。这不仅是一种奢侈，更是控制焦虑的必需品。

下面介绍如何通过简单实用的习惯让睡眠成为优先事项：

建立睡眠常规：每天在同一时间睡觉和起床，周末也不例外。规律的作息有助于调节昼夜节律，向大脑发出该休息的信号。2024 年的一项荟萃分析发现，有规律的睡眠时间可在三个月内将焦虑症状减轻 20%。

创建睡前仪式：花 30-60 分钟让自己放松下来--不要看屏幕，因为蓝光会抑制睡眠激素褪黑激素。尝试附录中的 4-7-8 呼吸法或 "正念一分钟"(本章前文)，让身心平静下来。

优化睡眠环境：保持卧室凉爽(60-67°F)、黑暗和安静。必要时使用遮光窗帘或白噪机。2023 年的一项研究表明，昏暗的睡眠环境能提高 15% 的睡眠质量，减少第二天的焦虑。

限制兴奋剂和晚饭：避免在下午 2 点以后摄入咖啡因--它会在体内滞留 6-8 小时，扰乱睡眠。临近睡前不要进食过饱或饮酒，因为它们会导致消化不良或睡眠中断，加重焦虑。

25 岁的研究生艾莎在期末考试中尝到了苦头。她经常熬夜补习，喝咖啡助兴，但，醒来时却思绪万千。"她说："我只睡了 4 个小时，醒来时却惊慌失措。她说，"我只睡了 4 个小

时，醒来时却惊慌失措，"她说，"她的成绩下滑了，焦虑也骤增。在阅读了关于睡眠的影响的文章后，艾莎设定了晚上 10 点的就寝时间，制定了睡前写日记的仪式(第 4 章的"担忧倾诉")，并在睡前一小时禁止使用屏幕。她还保持房间阴暗凉爽，用风扇发出白噪音。两周内，她睡了 7 个小时，焦虑指数从 8/10 降到了 4/10。"我感觉更敏锐了，"她说。"我可以承受压力，而不会崩溃"。艾莎的故事告诉我们，小小的睡眠习惯就能改变焦虑管理，让你得到所需的休息，清醒地面对挑战。

你的正念工具包混合搭配

这就是你的阵容——选择你喜欢的：

呼吸：每天三次有意识的呼吸。

一分钟一分钟：用一分钟的时间关注你的世界。

吃饭用心品尝一餐

雨：当情绪达到顶点时，依靠它。

散步用心散步五分钟。

佐伊的日常工作？呼吸加上喝咖啡时有意识地暂停一下。她说："这不是魔法，""但我不那么疲惫了"。从小事做起--坚持胜过完美。

为什么有效？在实践中增强韧性

正念不是一种速效疗法--它是一种培养你心理韧性的习惯。这些工具并不能消除压力，但却能让你以勇气和优雅面对压力。在第 9 章中，我们将探讨联系和自我同情，但现在，正念为我们奠定了基础。

试试这个用心一分钟

今天做一分钟 "用心 "的事--说出你看到、听到或感觉到的三件事。然后，用心散步五分钟，专注于每一步。注意它如何改变你的心情。你已经比自己想象的要坚强。

第 9 章

联系与自我同情的力量

现在，你已经打下了坚实的基础--追踪压力、打破焦虑循环、治愈过去的创伤、用正念让自己脚踏实地(感谢第 8 章！)。在第 9 章中，我们将为你的恢复力配方添加两种改变游戏规则的成分：联系和自我同情。这两种成分并不是虚有其表的额外成分--它们是经过验证的、切实可行的方法，可以减轻焦虑的负担，增强你的反弹能力。从今天开始，让我们一起来探索它们的工作原理以及如何使用它们。

为什么联系很重要？你不应该孤军奋战

人与人之间的联系是与生俱来的，这是我们的 DNA。当你感到被支持时，你的大脑就会分泌出催产素，这是一种让人感觉良好的荷尔蒙，可以减轻压力，增强安全感。但与世隔绝呢？那是焦虑的游乐场--它让一切都变得更难。2024 年的一项研究发现，通过培养归属感和降低皮质醇水平，强大的社会联系可以将焦虑症状减少高达 30%。你不需要一

大群人，哪怕是一次真诚的对话也能扭转局势。

就拿我们关注的营销人员艾玛来说吧。她过去总是把压力锁在心里，认为“我不能给任何人带来负担”。但当她终于向同事倾诉时，她感觉轻松了许多。”她说：“只要知道有人理解我，我就觉得轻松多了。在这里，质量比数量更重要，一个真正的联系胜过一打肤浅的联系。

工具 1: 走出去--小步骤，大影响

你们之间的联系并不需要多么隆重的举动。一条简短的短信或一次随意的聊天就能创造奇迹。以下是如何保持简单的方法：选择一个人：选择一个能理解你的人--没有评判，只有支持。保持轻松：试着说：“嘿，艰难的一天，你过得怎么样？没有过度分享的压力。诚实：一点点真实，比如“我压力有点大”，就能架起一座沟通的桥梁。杰克是我们的新闻迷朋友，当焦虑袭来时，他开始给一个朋友发短信。”他说：“一开始感觉很奇怪，但现在这是我的必修课。今天就试试吧--发一条信息。这不是为了解决所有问题，而是为了让自己不再孤单。

工具 2: 加入小组--人多力量大

有时, 联系来自于共同的氛围。业余爱好俱乐部、互助小组或网络社区可以提醒你, 你不是唯一一个在生活中摸爬滚打的人。

普里亚是一名护士, 她一时兴起加入了一个步行小组。"她说:"我以为这无关紧要, 但交换故事让我觉得自己又正常了。你的"团体"可以是任何东西--书籍爱好者、健身房伙伴或植物爱好者。找到一个让你感觉被看见的地方。

工具 #3: 自我同情--做自己最好的朋友

现在, 向内翻转剧本: 以对待朋友的善意对待自己。自我同情不是软弱, 而是一种力量, 它能软化焦虑的边缘。

怎么做

发现批评者: 捕捉内心深处那个刺耳的声音——"我真真是个失败者"。

重新构思: 想一想, "我会对朋友说什么?" 也许是 "你很努力"。

说出来 告诉自己, "我在尽我所能"。

卡洛斯是一名学生, 以前每次失误都会说自己的坏话。他测试了这一翻转, 并说:"这感觉很勉强, 但我慢慢习惯了, 我现在对自

己更好了"。下次,当你对自己苛刻时,不妨试试。成为你自己的炒作团队。

工具 #4:慈悲冥想--开启心灵的钥匙

这种快速练习能增强自我同情和联系,无需陪伴。它就像一个心理复位按钮。

怎么做

舒适:坐下,深呼吸。

重复对自己说"愿我善待自己。愿我心平气和"。

分享爱:想象你关心的人,然后说:"愿他们善待自己。愿他们安宁"。

佐伊是我们的"多虑症患者",她在睡前会这样做。她说:"这就像一个来自内心的拥抱。""而且,我睡得更好"。今晚试着做两分钟吧--小动作,大回报。

工具 #5:自我同情

暂停--艰难时刻的快速重启

当焦虑飙升、自我批评袭来时，"自我怜悯暂停"可以帮助你重启并找回平静。这一工具将短暂的停顿与富有同情心的肯定相结合，以缓解压力。

怎么做

暂停并注意：当你感到力不从心或自我批评时，请稍停片刻。

把手放在心口上：这种简单的触摸可以向大脑发出安全信号。

说一句善意的话：小声对自己说："我现在很挣扎，没关系。我是为自己而来的"。

深呼吸：慢慢深吸一口气，让文字沉淀下来。

这种练习可以帮助你不带评判地承认自己的挣扎，培养当下的自我善待。丽莎是我们见过的一位 40 岁的企业家，她在一个紧张的工作日使用了这个方法。"她说："我因为错过了最后期限而自责不已。"我停顿了一下，手放在心口上，说'我已经尽力了'。我感觉如释重负。下一次，，当你对自己感到苛刻时，试试看--这是一种快速转变心态的方法。

用自我同情引导悲伤

悲伤，无论是失去亲人、宠物，还是害怕失去伴侣（如离婚），都会引发强烈的焦虑。Cue 是一家大型软件公司的数据技术人员，她失去了弟弟和养了 12 年的宠物狗 Max。现在，她看到家人挣扎，比如吃药或爬楼梯，就会感到恐慌，一想到会失去更多，她就心跳加速。像 Cue 一样，失去宠物的打击是巨大的，与人类悲伤的分量如出一辙。很多人都会被这些波浪所困，但一个简单的仪式就能缓解痛苦。

工具悲痛备忘录

这项日常练习融合了自我同情和接地疗法，可以舒缓悲伤的焦虑：

写一张亲切的便条：每天早上，用笔记本或手机写下一句话。写下富有同情心的留言，例如："我在这里等你，[你的名字]。想念[人/宠物]没关系"。承认你的悲伤，不加评判。

搭配舒缓的触感：握住温暖的杯子、宠物的项圈，或把手放在心口上。命名一种感觉（如"柔软的布料"）。这就像"聚焦锚"（第 12 章）一样，让你的注意力集中。

深呼吸：深呼吸 4-7-8 次（附录）：吸气 4 次，屏住呼吸 7 次，呼气 8 次。

追踪你的轻松感：记录一周前后的焦虑情况(0-10, 压力跟踪器, 第 1 章)。注意变化, 比如感觉更平静了。

Cue 写道："我在这里等你, Cue。麦克斯是家人", 并牵着它的狗链。她的焦虑在一周内从 7 降到了 4："虽然没有消失, 但我更稳定了"。每天试着这样做；它是悲伤风暴中温柔的锚。如果感觉沉重, 可以和朋友一起支持。

坠落恐惧症(Basophobia)

玛丽亚的母亲卡门在自家门廊的台阶上踉跄不前, 因为她结婚 50 年的丈夫在 101 岁时摔倒, 摔断了髌骨, 慢慢地离开了人世。每走一步, 她都感觉像坠入深渊, 脑海中不断回放着丈夫摔倒的画面, 从而引发了恐高症--害怕摔倒。这种焦虑与悲伤和衰老联系在一起, 锁住了她的膝盖, 偷走了她的自信。卡门的故事引起了任何一个害怕在失去亲人后受伤的人的共鸣, 但是正念运动(来自下文第 9 章中的 "稳定平衡仪式")可以恢复信任。

对医疗程序的焦虑

法耶德曾是一名创伤科护士, 在失去母亲和在一次争吵中被刺死的父亲后, 她离开了护理岗位。由于厌倦了持续不断的死亡, 她成

为了一家牙医诊所的办公室经理。在那里，她通过向病人解释就诊程序，解决诸如钻孔机的声音或珐琅烧焦的气味等诱因，帮助病人控制焦虑。她把这比作一项建筑工作--在混凝土上钻孔--用清晰、贴切的比喻消除他们的恐惧。她的方法让患者感到轻松，将令人生畏的经历变成了可以应付的事情。法耶德鼓励患者尝试第三章中的 "3-2-1 重新聚焦技巧"，说出他们感激的三件事，从而将注意力从钻孔机的噪音上转移开。

工具稳定平衡仪式

这种以正念为基础的工具可以重建运动信心：

清理道路：确保台阶上没有杂物。扶着栏杆或请朋友站在旁边。

以慈悲为基础：做一个自我怜悯的暂停（第 9 章）：手放在心口上，说："我很害怕，但我正在学习安全地移动。

迈出一步：专注于第一步，而不是整条路。吸气，慢慢往下走，呼气。说出一种感觉（如 "坚实的地面"）。

慢慢积累：每隔几天增加一个步骤。如果恐惧感骤增，就哼哼小曲（第 2 章）。

跟踪进展:在压力跟踪器中记录步骤(第 1 章)。庆祝到达谷底。

卡门试了一步,玛丽亚就在旁边。两周后,她独自走了三步,微笑着说:"我不是体操运动员,但我在动。"如果行动不便,物理治疗也能帮上忙。跟踪了解进展。

自我同情不仅是一种善意,更是一种科学。把手放在心口,说"我为自己而来",可以激活迷走神经,减缓心率,降低皮质醇。无论你是像库伊(Cue)一样悲伤,还是像卡门(Carmen)一样面临恐基症,这种暂停都能重塑压力反应,为治愈创造空间。

克服障碍:让它为您服务

感觉卡住了?下面介绍如何突破常见的障碍:

"我太害羞了用短信或在线评论代替--联系不需要聚光灯。

"他们会审判我":大多数人都沉浸在自己的生活中,不会去评论你的生活。另外,分享往往会引发理解。

"自我同情感觉很笨":这可能会让人感觉尴尬,但多练习就能坚持。假作真时真亦假。

当生活变得忙碌时，特别是对于那些既要照顾孩子又要承受压力的父母来说，找到时间进行自我慰藉可能会让人觉得不可能。这就需要一些有意识的小休息。凯特兰是我最近遇到的一位妈妈，她分享了自己是如何做到这一点的。在最近的一次度假旅行中，她把孩子们留在家里，专注于自己的事情--难得地摆脱了养育孩子的要求。她花了一天时间在美容院做美甲，听音乐放松自己。自我保健与抽身而出相结合，给了她呼吸和复位的空间。她说："这不是自私，""这是生存--我回来时已经是一个更好的妈妈了"。她的故事表明，自我关爱并不总是需要几个小时；有时，一次短途旅行、一首最喜欢的歌曲或一点宠爱就足以让人重新充满活力。如果无法进行一次完整的旅行，可以尝试迷你版：独自散步、静静地喝杯咖啡，或者听一听专属于你的音乐。家庭动态也会让联系和自我同情变得令人生畏，尤其是当焦虑情绪高涨时。佩德罗来自得克萨斯州南部的"山谷"，现在住在一个大城市，附近只有几个亲戚。由于他患有躁郁症的母亲周围充斥着各种流言蜚语，他避免参加家庭聚会。亲戚们在背后给她贴上"害群之马"的标签，佩德罗担心她的脾气会在他们虚伪的唠叨中爆发。为了应对这种情况，他专注于"当下"，这是第8章中的一个正念技巧。通过让自己立足于当下，比如感受自己

的呼吸或脚下的土地，他就能控制住自己的焦虑，即使家庭闹剧迫在眉睫。他说："我无法控制他们的言语，""但我可以控制我的注意力放在哪里"。如果家庭聚会让人感到不知所措，不妨试试佩德罗的方法：让自己处于当下的中心，并决定哪些界限适合你。

马克是个忙碌的父亲，一开始他对自我同情翻了个白眼。"太感人了，"他抱怨道。一周后呢？"我还是会抱怨，但我对自己更加宽容了"。试一试吧，你会成功的。

退伍老兵的一课：高风险时刻的联系

越战时期，我在关岛海军医院服役，联系是我的生命线。在微生物学实验室工作时，我经常要确保为 伤兵进行准确的肺结核检测。这种压力可能会让人孤立无援，但我的实验室团队成了我的支柱--我们会在休息时间快速聊天，交换家乡的故事或开些玩笑来缓解气氛。这些联系的时刻，即使是短暂的，也提醒我在压力下并不孤单。它让我明白，伸出援手，哪怕是微不足道的举动，也能带来巨大的改变。你也可以发现这一点--当焦虑感沉重时，与同事的一次简单聊天或给朋友的一条短信都可以成为你的生命线。

您的 "联系与同情工具包": 混合与搭配

这就是你的阵容--选择你喜欢的：

伸出援手：本周给某人发短信或打电话。

加入：探索能激发你好奇心的小组。**自我同情：**将一个刻薄的想法转变成一个善意的想法。

冥想做两分钟的慈悲练习。**自我怜悯暂停：**当自我批评来袭时，使用这个快速重置法。

艾玛的组合？每周与朋友喝咖啡，每晚自我检查。"她说："虽然不是完美无瑕，但我更稳定了。从小事做起--坚持胜过完美。

拥抱不完美，数数祝福

不是每一天都会成功，这没关系。完美是个神话--焦虑喜欢把它当做一根你永远也够不着的胡萝卜。相反，拥抱不完美吧：有些日子你会觉得自己处于巅峰，而有些日子你只能勉强度日。这两种情况都算数。这里有一个转移注意力的小窍门：数一数你的祝福。说出你每天感激的三件事--一顿温馨的饭菜、一句亲切的话语，甚至只是一觉醒来。这是一个自我同情的小举动，即使生活一团糟，也能让你感受到美好。普里亚在经历了艰难的一周后开

始养成这个习惯。"她说:"我会把孩子们的笑声、晴朗的天气和睡个好觉列出来。"她说:"这并不能解决所有问题,但却让艰难的日子变得柔和起来。试试吧,你会发现比你想象的更多的光明。

为什么有效?力量科学

这不仅仅是让人感觉良好。联系能降低压力荷尔蒙,而自我同情则能培养情绪的灵活性。两者结合起来,你就能抵御生活中的各种挑战。第10章将把这一切联系起来,第11章将解决学生焦虑问题,第12章将探讨传统和非传统的治疗方法,但现在,请充分利用这些工具。你可以的,你并不孤单。

今天就试试这个:发送一条简单的信息,缓和一个自我批评的想法 发送一条简单的"嘿,想你了"信息。然后,抓住一个自我批评的想法,用"自我同情暂停"来缓和它,并说出三件你感激的事情。你已经比自己想象的要坚强。

第 10 章

驾驭职场焦虑--在高压环境中 茁壮成长

职场焦虑是一头猛兽--紧迫的截止日期、苛刻的老板或对裁员的恐惧，都会让你的压力指数处于红色状态。对许多人来说，工作场所就像一个战场：2024 年的数据显示，55% 的员工表示因工作压力而焦虑，这通常是由于期望不明确或文化有毒造成的。再加上远程工作的挑战，如中继疲劳或边界模糊，难怪你的神经系统会紧张不安。作为一名注册职业安全专家，我亲眼目睹了高风险环境是如何加剧焦虑的，比如我在海军实验室的那段时间。但是，有了正确的工具，你不仅能生存，还能茁壮成长。让我们来分析一下在任何工作环境中管理压力、设定界限和恢复平静的策略。

为什么工作就像高压锅？

职场焦虑往往源于一些微妙的、日积月累的诱因。不切实际的最后期限会让你觉得自己总是落后，而缺乏清晰的沟通--比如来自经理的含糊不清的电子邮件--会让你对自己的一举一动产生怀疑。微观管理会削弱你的信心，让你怀疑自己的能力，而办公室政治或有毒同事则会在你上班前就给你带来恐惧感。对于远程工作者来说，在家工作的孤独感会加剧焦虑，而 "永远在线 "的压力也会加剧焦虑，因为工作和家庭生活之间没有明确的界限。2024 年的一项调查发现，62% 的远程工作者表示由于界限模糊而焦虑加剧，他们经常加班到深夜，以证明自己的工作效率。认识到这些诱因是控制它们的第一步--一旦你知道是什么让你如此焦虑，你就可以采取控制措施。

工具 1: 工作重置三步曲

当职场焦虑症飙升时，使用这三步重启法来重新集中注意力。

步骤 1：暂停和呼吸--停止你正在做的事情，哪怕是 30 秒钟，然后缓慢呼吸三次（吸气四次，呼气四次）。这，让你的神经系统平静下来，从 "要么战斗，要么逃跑 "的模式中解脱出来。

第 2 步：确定触发因素——说出让你感到压力的原因。是迫在眉睫的最后期限？一封尖酸刻薄的电子邮件？说出它的名字，就能削弱它的威力。

第 3 步：采取一个行动——选择一个小的、可控的步骤来解决触发点，比如起草一个快速回复或将任务分成小块。

这种重置可以帮助你从不知所措转为行动。我曾在海军实验室使用过这种方法--当肺结核测试的最后期限迫近时，我会暂停、呼吸，一次只专注于一个样本。它让我保持稳定，对你也同样有效。越战期间，我在关岛海军医院工作时，PPD 检测呈阳性，需要服用美国国立卫生研究院推荐的治疗潜伏肺结核的药物异烟肼一年，以确保感染不会发展为活动性疾病。

工具 2：设定界限，实现平衡

界限是抵御职场焦虑的盾牌，尤其是在高压环境下。首先要设定明确的工作时间--如果你是远程办公，就在规定的时间下班，比如下午 6 点，并坚持下去。向你的团队传达这一点：一句简单的 "6 点后我将 离线，但明天可以处理这个问题"，就能毫无歉意地设定期望值。如果你在办公室，通过安排不间断的工作时间段来保护你的注意力--关闭通知一小

时来处理一个项目。不要害怕拒绝非紧急请求;礼貌地说 "我很乐意帮忙,但下周之前我的能力有限",就能让你的工作量保持在可控范围内。对于那些界限模糊的人,可以创造一种仪式来标志你工作日的结束,比如短途散步或有意关闭笔记本电脑。这些界限并不自私,它们对长期的工作效率和心理健康至关重要。

工具 #3:用成长心态重塑压力

职场压力常常让人感觉是一种威胁,但你可以将它重新定义为一种成长的挑战。不要想:"我永远无法按时完成这个项目",而是试着想:"这很困难,但我可以通过解决它学到一些新东西"。这种植根于心理学研究的成长型思维模式,能将你的注意力从恐惧转移到机遇上。我在关岛海军医院工作时,经常会面临高风险的任务,比如确保伤兵的肺结核检测无误。起初,我会感到恐慌,但我学会了把每一次测试都看作是提高精确度的机会。把工作分解成学习机会:如果演讲让你感到害怕,那就集中精力一次掌握一张幻灯片。庆祝小的成功--完成一个报告部分值得击掌庆祝。随着时间的推移,这种心态会将焦虑转化为动力,帮助你在压力下茁壮成长。

玛丽亚的故事超越有毒工作场所

玛丽亚是一名 34 岁的营销协调员，她在一个有毒的环境中直面职场焦虑。她的老板是个微观管理者，经常批评她的工作，而她所在团队的小团体动态让她感到孤立无援。她害怕周一的早晨，胃里憋得慌，为了避免批评，她经常加班到很晚，工作与生活的平衡变得模糊不清。有一天，她老板的一封尖酸刻薄的电子邮件引发了她的恐慌--她感到胸口发闷，满脑子都是 "我不够好"。但玛丽亚决定控制自己。她使用了 "工作重启三步曲":呼吸让自己冷静下来，找出邮件的触发点，并以清晰、专业的方式回复。然后，她设定了界限，拒绝在晚上 7 点后回复邮件，并将此告知了老板。最后，她重塑了自己的压力:她不再害怕批评，而是将反馈视为提高技能的机会。几个月下来，玛丽亚的自信心与日俱增--她甚至获得了晋升，证明了她可以在有毒的环境中茁壮成长。"我不再让工作决定我的价值，"她说，这是我们每个人都可以学习的一课。

建立工作支持网络

一个支持性的工作环境可以让一切变得不同，但你往往需要自己去营造。首先要找到一个盟友--你信任的同事，然后与他们分享小的成功或挑战。一句简单的 "我在忙这个项目，

有什么建议吗？”就能打开相互支持的大门。如果您是远程办公，可以加入虚拟咖啡聊天室或 Slack 频道，与同事建立联系。不要羞于寻求指导--向资深同事请教如何应对压力。如果您的 workplaces 提供员工援助计划(EAP)，请使用它们--它们通常提供免费咨询或压力管理资源。我曾在海军服役时见识过支持的力量--我的实验室团队会在艰难的轮班后汇报工作，分享应对压力的策略。这种友情让我们保持清醒。建立你的人际网络，哪怕只有一个人，它也会让你在工作中不再感到孤独。

勇往直前：茁壮成长，而不仅仅是生存

职场焦虑不一定会让你退缩。无论你面对的是紧迫的截止日期、有毒的文化，还是远程工作的孤立无援，这些工具都能帮助你重新调整注意力、设定界限、重塑压力和建立支持，从而掌握主动权。玛丽亚的故事表明，即使在艰难的环境中，你也可以超越焦虑，茁壮成长。作为一名职业安全专家，我认识到安全不仅是身体上的，也是精神上的。创造一个让你的心灵感到安全的工作空间，你不仅能在高压锅中生存下来，而且会变得更加强大。今天从一个工具开始：设定一个界限，重构一个挑战，或者联系同事。你可以的，一步一步来。

在第 11 章中，我们将深入探讨学生焦虑症，帮助你自信地度过大学过渡期。第 12 章将讨论与多动症相关的焦虑，第 13 章将通过一份超越焦虑的个性化计划把所有内容串联起来。

第11章

应对学生焦虑--在大学过渡中 茁壮成长

你刚刚来到大学校园，一个刚从高中毕业的大学生，满怀兴奋--也许还有一丝恐惧。你的寝室里乱七八糟地堆满了未拆封的箱子，你的课程表看起来像个拼图，突然之间，没有人告诉你何时学习、何时吃饭、何时睡觉。大学是一个全新的世界，它瞬息万变。如果你对大学生活的节奏和自制力感到不知所措，那你并不孤单。从高中的循规蹈矩到高等教育的独立自主，很多学生都准备不足。但好消息是：你可以迎刃而解学生的焦虑，将这种转变转化为成长的起点。在本章中，我们将探讨为什么大学会让人感觉像一个焦虑的雷区，分享管理压力的工具，并帮助你培养茁壮成长的技能，而不仅仅是生存技能。

为什么大学就像高压锅？

让我们来分析一下为什么升入大学会如此艰难。高中通常会有护栏--老师会提醒你截止日期，父母会催促你上床睡觉，你的日程安

排也很容易预测。大学呢？那就是另一回事了。你突然要掌控一切：管理自己的时间，平衡课程与社交生活，以及想办法复习几周后的考试。大学的节奏是无情的--课程表堆积得很快，拖延症会把可控的工作量变成深夜的恐慌。再加上要 "充分利用 "这几年时间的压力--在学业上、社交上，甚至恋爱上--难怪会产生焦虑。

统计数字证明了这一点：美国大学健康协会 2024 年的一项研究发现，超过 60% 的大学生表示在过去一年中感到焦虑不堪，其中许多人认为学业压力和缺乏时间管理技能是最主要的诱因。如果你刚从高中毕业，可能还没有机会培养这些技能。高中通常注重死记硬背和短期作业，而大学则要求自律、长期规划和兼顾多种责任的能力。这是一条陡峭的学习曲线，，当你觉得自己还没开始就已经落后时，焦虑就会油然而生。

但让我们反过来说：这不是失败，而是机会。大学是你成长为独立自主的人的机会，这是你余生所需要的。本章中的工具将帮助你控制焦虑，培养关键技能，一步一个脚印地找到自己的立足点。

工具 1: 时间封锁--掌控混乱局面

大学生活最大的冲击往往是缺乏条理。没有固定的时间表,很容易让时间溜走--浏览社交媒体、狂欢看剧,或者只是为自己应该做什么而紧张。时间封锁是掌控时间的一种简单方法。它就像为你的一天制定一个迷你日程表,给每项任务一个明确的时间段,这样你就不会被庞大的待办事项清单压得喘不过气来。

方法如下

拿起计划本(或手机):选择一个你真正会用到的工具。

封锁你的必做事项:从非必要事项开始:上课、吃饭、睡觉。

增加学习时间块:将学习时间分成 1-2 小时的小块。例如, "上午 9-10 点:阅读《生物》第 3 章"。

也要安排娱乐活动:为朋友、锻炼或休闲安排时间--平衡才能让你保持清醒。

坚持(大部分时间):像对待约会一样对待这些时间段,但如果出现差错,也不要惊慌失措。调整并继续下去。

让我们通过一个新生的一天来看看时间块的作用。与山姆见面:上午 8:00-9:00, 吃早餐并复习笔记;上午 9:00-10:30, 参加心理学

101 讲座;上午 10:30-11:00, 与朋友喝咖啡休息;上午 11:00-下午 1:00, 在图书馆学习英语阅读;下午 1:00-2:00、下午 2:00-3:30, 数学 101 课;下午 3:30-4:30, 健身房锻炼;下午 4:30-6:30, 心理学测验自习;下午 6:30-8:00, 与室友共进晚餐并放松;晚上 8:00-9:00, 俱乐部会议;晚上 9:00-10:00, 放松并准备睡觉。这样既能让萨姆按部就班地生活, 又能为生活留有余地。

常见问题? 时间安排过长--不要每分钟都安排得满满当当;为延误留出缓冲时间。如果一个环节出了差错, 就调整下一个环节。珍娜在一次上课迟到时就学到了这一点:"她说:"我把自习时间改到了晚上。"没有压力, 就是顺畅"。为自己的一天留有余地, 你就能保持稳定。

珍娜是一名 18 岁的大一新生, 刚上大学的第一个月, 她就感觉自己被埋没了。"我去上课, 然后就.....呆住了,"她说。"我不知道该从哪里开始"。她开始进行时间分配--学习两小时, 午餐休息一小时, 然后参加一个小时的俱乐部会议。"她笑着说:"我好像又能呼吸了。"我甚至还有时间打盹!"珍娜的成绩稳定了, 她的神经也稳定了。你可以从小块开始, 只需一天, 看看感觉如何。

工具 2:5 分钟起步--战胜拖延症

大学功课可能让人感到畏惧--20 页的阅读材料或 10 页的论文听起来像山一样高,而你习惯了高中的短作业。焦虑症喜欢和拖延症联手,低声说:"你永远也做不完"。5分钟开始"是你打破这种循环的秘密武器。它很简单:承诺只做5分钟的作业。就是这样。

方法如下

选择一项任务:选择一些具体的任务,如开始阅读或勾画文章大纲。

设定计时器:五分钟。没有做更多事情的
压力。

开始:打开书,写一句话,什么都行。就这样开始。

继续(如果你想):通常情况下,5分钟会变成20分钟,因为最难的部分--开始--已经过去了。如果你发现自己已经开始了,那就继续下去!有一种方法可以让这种动力更加有效:试试 Pomodoro Technique。这种时间管理方法是在 25 分钟的时间间隔内集中精力工作,称为 Pomodoros,然后休息 5 分钟。在四个 "pomodoros "之后,再休息 15-30 分钟。设定一个 25 分钟的计时器,心无旁骛地投入到工作中,然后离开 5 分钟,伸伸懒腰、吃点零食或深呼吸。这种节奏能帮助你保持

专注而不疲惫，将最初的五分钟变成富有成效的学习时间。

19 岁的大二学生亚历克斯(Alex)经常把历史读物拖到上课前一天晚上才看。"他说："我很焦虑，就躲着不看。后来他尝试了 "5 分钟开始"。"我告诉自己'只要五分钟'，然后我就读了半章。他开始使用 Pomodoro Technique 来保持注意力，将计时器设定为 25 分钟，并利用短暂的休息时间喝咖啡或浏览手机。"这就像一场游戏，"他说，"我完成了更多的工作，而不会感到焦虑。他仍然会熬夜，但次数少了，压力也小了。在下一个任务中试试看吧。只需五分钟就能开始工作，而且番茄酱可以让工作持续下去。"

工具 #3: 自我同情休息--缓解压力

大学生活就像一个压力锅，尤其是当你拿自己和别人比较的时候。已经在第一次考试中取得优异成绩的同学？加入了五个俱乐部的室友？这很容易让你产生 "我不适合做这个 "的想法。这就是自我同情的用武之地--我们在第 9 章中探讨过这一工具，但在此值得重温，因为学生们太需要它了。自我同情休息是一种快速的方法，可以让内心的批评者安静下来，提醒自己已经尽了最大努力。

方法如下

暂停:当你感到力不从心时,请稍停片刻。

承认:对自己说:"这很难,我在挣扎。没关系"。

善待他人:补充:"我在学习,我不需要完美。我已经足够了。

呼吸:慢慢吸几口气,让自己沉浸其中。

玛雅是一名 20 岁的初三学生,期中考试期间,她感觉自己快要溺水了。"她说:"我搞砸了一次测验,觉得自己永远也赶不上了。一位朋友建议她自我安慰一下。"我坐在宿舍里,说'这很糟糕,但我在努力',我真的哭了一下,"她承认。"但后来我觉得 轻松了,学习也更好了"。你不再是高中生了,这是一个很大的调整。给自己一个成长的机会。

工具 #4:找到你的团队--建立支持网络

大学生活可能会很孤独,尤其是当你远离家乡的时候。高中时,你可能有一个固有的支持系统--朋友、家人和老师。而现在,你要重新开始,这种孤独感会加剧焦虑。建立一个支持网络不仅仅是为了交朋友,而是为了找到那些了解你的经历并能帮助你在这个新世界中游刃有余的人。

如何开始？

加入俱乐部或学习小组：选择你喜欢的东西--游戏、艺术，甚至生物学习小组。共同的兴趣爱好更容易建立联系。

与您的 RA 或顾问交谈：无论是关于课程还是感到不知所措，他们都能提供帮助。

依靠同学：与讲课的同学交换电话号码。给他们发短信："嘿，想一起喝咖啡学习吗？"

给家里打电话：有时，与家人简单聊聊天就能让你放松下来。

Ethan 是一名 18 岁的大一新生，他在第一个学期感到迷茫。"他说："我一个人都不认识，害羞得不敢说话。他一时兴起加入了一个远足俱乐部，认识了几个人，他们成了他的学习伙伴。"我们一起为考试紧张，"他笑着说，"但这让我觉得自己很正常。伊桑的成绩提高了，自信心也增强了。

建立支持网络并不总是意味着面对面。在线空间，如 Discord 学习小组、Reddit 社区或 Zoom 学习会议，可以成为你的生命线，尤其是在你害羞的时候。寻找与你的兴趣或课程相关的小组；许多校园都有针对特定专业的 Discord 服务器。加入群组，必要时潜伏起来，然后问个问题，比如 "有人在为生物期中考试复习吗？虚拟空间可以让你根据自己的条

件建立联系。伊桑在加入他的徒步俱乐部后，发现了一个游戏玩家的 Discord 群组。"我们一起在线学习，"他说，"即使在安静的夜晚，我也感觉有朋友在身边。也可以和同学交换号码或用户名--数字咖啡聊天也算。无论是虚拟的学习伙伴还是分享备忘录的朋友，这些联系都会提醒你在大学生活中并不孤单。

工具 #5:缓解考试焦虑的视觉化方法

考试会让人焦虑过度--思绪万千、手心冒汗，诸如此类。可视化可以通过在头脑中预演成功来帮助缓解焦虑。具体方法如下：考试前，找个安静的地方。闭上眼睛，想象这一天的情景：你起床后休息好了，吃了一顿丰盛的早餐，走在去教室的路上，感觉准备就绪。想象自己坐在书桌前，阅读试题，知道答案，或者平静地做完没有做完的题目。想象自己完成学业，感到自豪，轻装走出教室。考试前每天这样做五分钟。它能训练你的大脑，让你冷静自信。玛雅在化学期末考试前试过这样做。她说："我想象自己掌握了公式，""到了考场，我感觉自己已经准备好了--不是完美，但已经准备好了"。将它与之前的"5 分钟开始"(设定

一个计时器, 5 分钟后开始执行任务) 搭配使用: 想象一下, 然后立即投入学习。你能做到的, 每次只做一道题。

就拿 22 岁的学生亚历克斯来说吧。考试曾让他陷入 "我死定了" 的流沙之中。后来, 他开始涂鸦自己的焦虑--一只惊慌失措的鸡大喊 "天要塌了!" "他说:" 这把我逗乐了。" 突然间, 我可以学习了" 包括鸡在内, 他通过了期末考试。

驾驭大学中的社交焦虑: 建立自信

大学不仅有学业压力, 还有社交压力。大一新生经常面临交朋友、与室友共享空间或参加人生地不熟的派对等压力。社交焦虑会让这些时刻感到瘫痪, 比如 "如果我说了什么蠢话怎么办?" 或者 "如果他们不喜欢我怎么办?"。这种恐惧是正常的--大学将你推入一个新的社交生态系统, 你的大脑只是想保证你的安全, 就像我们在第 1 章中讨论的那样。但你可以用一个简单的工具来缓解这种恐惧: 角色扮演对话。在社交活动之前, 练习一下你可能会说的话--也许是随意的开场白, 比如 "嘿, 你学什么专业?" 或者室友聊天, "你介意我提前关灯吗?" 对着镜子或与朋友一起练习。这可能会让人觉得很傻, 但却能建立自信。伊森在一次俱乐部聚会前就试过这

样做。”他说：“我练习了几句台词，到了现场，我就不那么张口结舌了。你不需要成为派对的主角，只要以自己的形象出现就好。

社交媒体为这一挑战增加了另一层含义，尤其是对大学生而言。Instagram和TikTok等平台会通过不断的比较放大焦虑--看到同龄人关于派对、实习或完美成绩的精心策划的帖子，，会引发不足感和FOMO(害怕错过)。2024 年的一项研究表明，频繁使用社交媒体会使年轻人的焦虑感增加 25%，这是因为他们面临着与理想化的网络形象保持一致的压力。要解决这个问题，就得给自己的屏幕时间设定界限：将每天的滚动时间限制在 15 分钟以内，取消关注那些让你觉得自己不如别人的账号，并将注意力集中在现实世界的联系上，比如我们讨论过的学习伙伴聊天。你的价值与点赞或关注无关--有你就足够了。

为什么这很重要？为成长而生

大学是一场马拉松，而不是短跑。它所要求的节奏和自制力可能会让你感到震惊，但你来这里不仅仅是为了生存，而是为了茁壮成长。这些工具--时间阻断、5 分钟起跑、自我同情休息、建立支持网络和可视化--不仅仅是为了控制焦虑。它们是为了培养你终生受用

的技能：纪律、韧性和联系。你能做到的，即使现在还不觉得。

在第 12 章中，我们将讨论与多动症相关的焦虑，并提供应对其独特挑战的策略。第 13 章将通过一个超越焦虑的个性化计划把所有内容结合起来，第 14 章将探讨传统和非传统的治疗方法，以完善您的工具包。

活动：制定第一周计划

花 10 分钟时间，利用时间块规划下一周的计划。拿起计划本或手机，然后：

安排好上课、吃饭和睡觉的时间。

每天增加 1-2 个学习时段（从每个时段 1 小时开始）。

安排一件有趣的事，比如与朋友聚会或参加俱乐部活动。

选择一个自我慰藉的时刻，比如上完一堂艰苦的课后。

先尝试一周，然后调整不合适的地方。额外收获：给同学发短信，让他们一起学习--你们都会感觉不那么孤单。

第 12 章：

了解和管理与多动症相关的焦虑症

多动症的隐藏层面

注意力缺陷/多动障碍(ADHD)不仅仅是 "亢奋 "或 "分心 "的问题--它是一种复杂的神经发育疾病,经常会带来焦虑。对许多人来说,难以集中注意力、组织活动或坐立不安会给他们带来持续不断的压力:我是不是忘了什么?我为什么跟不上?再加上社会要求 "齐心协力 "的压力,焦虑往往会给多动症蒙上阴影,这也就不足为奇了。从历史上看,多动症的诊断率很低--有人称几十年前的发病率低至万分之一。如今,根据 2022 年的一项全国家长调查,估计每 9 名儿童中就有 1 名(11.4%)患有多动症(CDC, 2024;)。这一急剧上升的趋势引发了有关因果关系的争论。虽然这些数字经常在讨论自闭症等其他疾病时被引用,但它们反映了人们对神经发育紊乱症的认识和诊断水平不断提高的大趋势。2025 年,美国卫生部长小罗伯特-肯尼迪(Robert F. Kennedy Jr.无论病因如何,如果您

或您所爱的人患有多动症，那么它所带来的焦虑是真实的，而且只要采取正确的策略，是可以控制的。

多动症与焦虑症：一个送货司机的故事

凯瑟琳是一家大型包裹服务公司的送货司机，她对这种挣扎深有体会。她在 30 多岁时被诊断出患有多动症，同时还患有广泛性焦虑症(GAD)和功能性神经紊乱抑郁症，这加剧了她的日常挑战。她的工作需要集中精力--导航路线、在紧迫的截止日期前完成任务--但她的大脑经常飞速运转，从一个担心跳到另一个担心：我错过包裹了吗？我会迟到吗？在艰苦的日子里，她会被 18 辆大卡车截住去路，压力骤增。凯瑟琳的手臂上有一个纹身--"上有天堂，下有苏杭"--提醒她要脚踏实地。一天下午，一辆卡车拐进了她的车道，她顿时焦虑不安：心跳加速，思绪万千。她瞥了一眼自己的纹身，深呼吸，然后使用了第 7 章中的一个小技巧：说出她能看到的三样东西(方向盘、纹身、道路)。这把她拉回了当下，帮助她重新专注于前方的交付。她说："我无法控制道路，""但我可以控制自己的反应"。她的故事说明了与多动症有关的焦虑如何在高压时刻爆发--但也说明了小工具如何帮助你重新获得控制。

在数字中寻找平静：数据分析师的方法

汤姆是一家大型保险公司的数据分析师，多动症是他的终身伴侣，尽管他最近才知道自己可能“在某个频谱上”。小时候，他在篮球场上与空间位置作斗争--总是落后一步，看不清比赛的流程。这种“不对劲”的感觉一直伴随着他长大成人，多动症让他在处理多项任务时感觉就像一只手被绑在背后玩杂耍。但是，他的分析能力非常适合他的工作，也成为了他的支柱。当焦虑悄悄袭来时--也许是迫在眉睫的最后期限，也许是杂乱无章的收件箱--汤姆会想到一个简单的数学问题：掷硬币。无论正面或反面出现多少次，下一次掷硬币的概率总是 50/50。“这提醒我，”他说，“过去并不能决定明天”。这种心理复位帮助他忘掉昨天的错误，专注于手头的工作，将他的分析能力转化为强大的抗焦虑工具。

工具 1：概率重置

汤姆的“抛硬币”技巧不仅是一种怪癖，也是一种你可以使用的心态转变。当多动症用“如果”过去的想法（我搞砸了那个项目，我还会搞砸的）来助长你的焦虑时，用概率来重塑它。就像掷硬币一样，每一个新的时刻都是一次新的50/50的成功机会。试试这个：下一次，当你情绪低落时，停下来，想象一枚硬币。在

脑海中掷硬币(如果你愿意,也可以用真实的硬币)。正面,你放下过去;反面,你专注于现在。无论如何,都要提醒自己:以前发生的事情并不能控制接下来的事情。写下你此刻可以迈出的一小步,比如回复一封邮件或开始一项任务。这种重置可以打破焦虑的循环,给大脑一个干净的工作环境。

工具 2: 聚焦锚

多动症常常会让人感觉头脑像弹球机一样--思绪到处乱撞,尤其是在焦虑的时候。凯瑟琳的故事显示了接地是如何起到帮助作用的,但让我们为多动症再加一层:聚焦锚。选择一个你可以触摸到的实物,比如钥匙扣、戒指,甚至是你的纹身(如果你有的话)。当你感到不知所措时,握住它,说出它的三个特点:质地、颜色和重量。然后,设定一个一分钟的计时器,专注于一项任务,比如写一句话或整理一堆东西。这个锚会把你的大脑拉回到当下,帮助你把精力集中到一件事上。随着时间的推移,你的专注锚会成为大脑的一个信号:是时候归零了。

带着多动症前进

多动症并不意味着焦虑症的胜利。无论你是像凯瑟琳一样利用接地法来驾驭混乱，还是像汤姆一样依靠逻辑来重置思维，你都能找到适合自己的工具。诊断率的上升--无论是由于更好的认识还是正在调查的环境因素--意味着越来越多的人认识到多动症并寻求帮助。这就是胜利。从小事做起：今天就试试 "概率重置" 或 "聚焦锚"，看看它们如何改变你的观点。你并不孤单，每走一步，你都在为自己的思维重新布线，以便按照自己的方式处理焦虑。在第 13 章中，我们将通过个性化的计划将一切联系起来，让你超越焦虑，而第 14 章将探讨传统和非传统的治疗方法，进一步支持你的旅程。

第 13 章：摆脱焦虑

超越焦虑--你的个性化计划

我们已经到了最后阶段！现在，你已经建立了一套管理焦虑的坚实工具包--如压力跟踪、正念、联结策略，以及应对职场、学生和多动症相关挑战的方法。第 13 章将这一切串联起来，帮你制定一个计划，让焦虑成为背景，而你则成为主角。这并不是要彻底消除焦虑--而是要让自己活得充实，将焦虑作为旅途中可控的一部分。下面是如何做到这一点的方法。

步骤 1: 反思你的旅程

首先，花点时间回顾一下自己走过的路。这不仅仅是夸夸其谈，而是要认识到自己的成长。

回顾你的胜利：有什么工具或习惯让你眼前一亮？也许是第 1 章中的追踪压力，也许是第 7 章中的接地技术。有什么变化？

承认困难的部分：实事求是--还有什么棘手的？说出它，你就能战胜它。

庆祝小事：你是否在紧张时刻暂停呼吸？这就是值得庆祝的胜利。

2024 年的一项研究发现，反思个人成长可以强化进步感和控制感，从而减少 15% 的焦虑。想想杰克，他减少了新闻滚动。你的胜利可能与众不同，但它们是属于自己的！例如，我们的学生卡洛斯回顾了使用第 8 章中的 "RAIN 检查" 工具如何帮助他管理考试压力。他说："我以前会崩溃，但现在我可以说出自己的感受，然后继续前进"。花点时间记下你自己的胜利--什么对你有用？

第 2 步：确定愿景

接下来，让我们展望未来。这一步是想象 "超越焦虑的生活" 对你意味着什么。这并不是要消除焦虑 (它是生活的一部分)，而是要让自己无论如何都能茁壮成长。

想象你理想中的一天：什么感觉很好？一个安静的早晨？富有成效的下午？

说出你的价值观：你的动力是什么--和平、联系、创造力？让它塑造你的愿景。

从小处着眼：每天的胜利比巨大的飞跃更重要。你希望经常拥有的一种感觉是什么？

例如，艾玛希望即使在忙碌的日子里也能保持稳定。她的愿景包括每天早上以一分钟的正念开始，以感恩练习结束。你的愿景是个人的--让它生动起来！想象一下焦虑退居次席的一天--这对你来说是什么样的？

第 3 步：制定个性化计划

现在，让我们开始实际行动吧。你的计划应该简单、灵活、适合你自己。下面介绍如何制定计划：挑选你的常用工具：选择三种你喜欢的策略--可能是正念呼吸、排忧解难或快速拉伸。

设定常规：将它们与你的一天联系起来。尝试早上签到、中午复习或晚上放松。

追踪它：用压力追踪器或快速笔记下有效的方法。边做边改，不必强求“完美”。

普里亚通过接地和每周散步保持基本状态。从小事做起，然后再慢慢来--你的第一个步骤是什么？例如，佐伊制定了一项计划，包括晨间呼吸、午间静心散步和晚间感恩清单。“她说：“虽然不多，但能让我保持稳定。你的计划可以不断发展--从现在觉得可行的开始。

步骤 4：克服障碍

生活并不总是一帆风顺，这没什么。下面是如何让你的计划继续进行的方法：

期待颠簸：焦虑有时会爆发。这不是失败，而是练习。

准备备用工具：如果一种工具失灵，就换一种。把写日记换成散步。

善待他人：搞砸了？告诉自己："你在努力，这就足够了"。

卡洛斯通过专注于进步，从错过的"正念日"中反弹回来。你也一样！丽莎是我们见过的企业家，当工作压力扰乱了她的生活规律时，她遇到了困难。她承认，"我放弃了一周的正念进食"，"但我用自我同情暂停来代替，这让我回到了正轨"。在艰难的日子里，你的备用工具是什么？

步骤 5：展望未来

这不是终点，而是你的起点。掌握这些技巧，让你的复原力不断增强：

重新审视你的工具包：随着时间的推移不断增加新的技巧，比如养成感恩的习惯。

保持联系：依靠朋友或家人--联系让你坚强。

庆祝胜利:追踪你的美好时刻,无论大小。
佐伊使用了一个"胜利罐"--你的风格是什么?

工具:复原力锚--每日签到

为了保持计划的可持续性,请尝试"复原力锚"--快速的每日检查,以保持脚踏实地,专注于您的愿景。

怎么做

暂停一分钟:每天清晨或傍晚,花一点时间反思。

问三个问题今天哪些事情进展顺利?哪些事情给我带来了挑战?明天我可以做什么来支持我的愿景?

写或说:记下你的答案或大声对自己说出来。

这个工具可以帮助你保持专注,巩固你的进步,并保持焦虑的心态。马克是我们关注的一位父亲,他在晚上开始养成这个习惯。"他说:"我会记下一个美好的时刻,比如和孩子们一起欢笑,记下一个挑战,比如一个工作电话,记下一个目标,比如睡前呼吸。"这能让我保持专注。试着做一周吧--这只是一个仪式,却能产生大影响。

挑战是增长的催化剂

你所面临的每一个挑战，无论是经济上的困境、艰难的一天，还是挥之不去的恐惧，都可能成为你成长的垫脚石。把焦虑看作是对你的一种鼓励，让你拓展自己的舒适区。每当你面对困难并走出困境时，你都会变得更强大、适应能力更强，并做好准备迎接下一个挑战。

重塑奋斗：与其说“这太难了”，不如说“这让我学到了新东西”。

从小事做起：如果社交焦虑迫在眉睫，本周先与一个人聊天。下周，两个人。

庆祝成长：注意你已经走了多远--你的舒适区已经比原来大了。

前几章中的米娅利用自己对人群的恐惧成长起来。“她说：“我从小型外出活动开始。”现在我可以应付繁忙的商店而不出汗”。挑战不仅仅是障碍，更是你的训练场。

退伍军人的视角：以小胜大

越战时期，我在关岛海军医院当海军，通过有意识地采取一些小措施，我学会了坚韧不拔的精神。确保伤兵肺结核检测结果准确无误的压力常常让人喘不过气来，焦虑一直伴

随着我。我会设定一个简单的每日目标，比如不慌不忙地完成一批测试，然后花一点时间呼吸和看海来庆祝。随着时间的推移，这些小的胜利建立了我的信心，帮助我应对更大的挑战。你也可以这样做：每天选择一个小目标，实现它，让它提醒你你的力量。今天你的小胜利是什么？

从今天开始

这里有一个快速入门套件——挑选并选择：

日常习惯：尝试用心一分钟或接地运动。

每周检查：看一眼你的压力追踪器

连接：平移好友

自我善待：化消极思想为积极思想

复原力锚：今晚开始每日签到

艾玛在晨间呼吸和每周的咖啡约会中辗转反侧。你已经准备好开始生活，而不仅仅是应付--选择一件事，去做吧！

重大收获

第 13 章提醒你，你已经具备了抗压能力。在第 14 章中，我们将探讨传统和非传统的治疗方法，以进一步支持你的旅程，完善你管理各种形式焦虑的工具包。

第 14 章：传统和非传统疗法

传统和非传统疗法——治疗焦虑症的平衡方法

在本书中，我们重点介绍了控制焦虑的整体策略--正念、创造力和接地等工具，让你能够自然而然地掌控自己的心理健康。但实事求是地说：有时候，焦虑就像一头猛兽，需要的不仅仅是整体护理。无论是让你无法正常工作的无情风暴，还是伴随你多年的根深蒂固的挣扎，传统的治疗方法（如心理治疗和药物治疗）有时都是必要的。同时，非传统方法，如传统中医（TCM）和针灸，提供了强大的替代方法，可以补充甚至取代传统方法。在本章中，我们将探讨这两种方法，为您提供一个平衡的视角，以便您找到最适合自己的方法。让我们深入了解各种选择，从传统疗法开始，然后到非传统疗法，这样你就能在治疗过程中做出明智的选择。

传统疗法--需要认真对待时

当焦虑感笼罩着你，让你无法工作、恋爱，甚至无法下床时，传统治疗方法可能就是你的救命稻草。这些方法通常是西医的首选，虽然它们不是我们在本书中的首选，但对某些人来说却至关重要。让我们来分析一下两大支柱：心理治疗和药物治疗。

心理治疗--与专业人士交流

心理治疗通常被称为谈话疗法，是指与有执照的治疗师合作，解开你的焦虑，了解其根源，并制定应对策略。正如一位心理学专业的学生所说，治疗师喜欢“像剥洋葱一样层层剥开”--他们不会试图一下子就把焦虑全部倒掉。相反，他们会引导你经历一个循序渐进的过程，一层一层地帮助你先解决表面的触发因素，然后再深入研究更深层次的潜在问题，如过去的创伤或根深蒂固的思维模式。这种方法可以让你感觉旅程不那么压抑，给你空间去处理每一层问题。

认知行为疗法(CBT)是治疗焦虑症最常见、最有效的心理疗法之一。它能帮助你识别消极的思维模式，如“我将一事无成”，并用更平衡的思维模式取而代之，如“我会尽力而为，这就足够了”。如果您的焦虑与特定的恐惧有关，比如当众讲话，治疗师可能会指导您进行暴露疗法，或者帮助您处理过去给您带

来压力的创伤。治疗通常每周进行一次, 随着时间的推移, 这种多层次的方法会让您体验和管理焦虑的方式发生深刻的转变。

超越 CBT

其他疗法也有助于缓解焦虑。辩证行为疗法 (Dialectical Behavior Therapy, DBT) 侧重于情绪调节, 教授一些技能, 如痛苦耐受--如果焦虑让你感觉失控, 这种疗法就再好不过了。您可以学会在恐慌发作时 "乘风破浪", 方法是专注于感官分散注意力, 比如握住冰块, 直到强烈的恐慌感过去。眼动脱敏和再处理疗法 (EMDR) 是另一种选择, 尤其适用于与创伤有关的焦虑, 就像我们在第 7 章中讨论的那样。它通过引导眼球运动来处理痛苦的记忆, 从而降低其情绪化程度。治疗师可能会让你跟着他们的手指回忆车祸, 帮助你的大脑重塑记忆。浸入疗法是暴露疗法的一种, 它以一种可控的方式逐渐面对焦虑的触发因素。患有强迫症和洁癖的心理学学生卡莉每天要洗手 200 次。她研究了沉浸疗法, 现在她会强迫自己触摸公共浴室的门把手, 让朋友用她的杯子喝水--尽管她不会分享一口食物。DBT 和 EMDR 都需要时间, 通常是 8-12 次疗程, 但可以改变游戏规则。第 7 章中的莱莉将 EMDR 加入了她的工具包。她说:"这

并不能消除崩溃，但它不会像以前那样困扰我了。向治疗师咨询适合您的疗法

治疗可以产生令人难以置信的效果，但往往会导致药物治疗的问题，尤其是在严重的情况下。如果你的治疗师认为光靠谈话治疗是不够的--比如说，如果你每天都恐慌发作或无法正常工作--他们可能会建议你转诊到精神科医生那里接受药物治疗。这并不是失败，而是认识到你的大脑化学反应可能需要额外的支持才能找到平衡。

药物治疗--是工具，不是疗法

治疗焦虑症的药物通常包括抗抑郁药或抗焦虑药，它们可以帮助调节大脑中与情绪有关的化学物质，如血清素和 GABA。以下是一些最常用的处方药：

SSRIs(选择性血清素再摄取抑制剂)：舍曲林(郁乐复)、艾司西酞普兰(乐沙普)和氟西汀(百忧解)等药物通常是第一线治疗药物。这些药物能提高大脑中的血清素水平，有助于在一段时间内减轻焦虑--不过它们需要4-6周才能完全起效。

苯二氮卓类药物:劳拉西泮(Ativan)、阿普唑仑(Xanax)和地西泮(安定)等药物可快速缓解急性焦虑或惊恐发作。它们很有效,但可能会形成习惯,因此通常开给患者短期使用。

丁螺环酮比苯二氮卓类药物更温和的抗焦虑药物,不易形成习惯,常用于广泛性焦虑。这种药物起效较慢,但也是一种不错的长期选择。

β -受体阻滞剂:普萘洛尔等药物有时可用于治疗情境性焦虑(如在大型演讲前),因为这些药物可减轻生理症状,如心跳加速,但不能解决精神方面的问题。

药物可以是生命线,但也不是没有缺点。嗜睡、体重增加或感觉"麻木"等副作用很常见,有些药物,如苯二氮卓类药物,还有产生依赖性的风险。这就是为什么在本书中它们不是我们的首选。请与医生密切合作进行调整:从小剂量开始,跟踪你的感觉,并报告任何问题。如果舍曲林等SSRI会让你头昏脑涨,他们可能会调整剂量或换药。这是一个过程,而不是短跑。将药物与整体工具相结合也很有帮助。塔拉是一位45岁的母亲,她开始服用艾司西酞普兰治疗焦虑症。起初,她感觉"不对劲"--疲倦、有点麻木。她告诉了医生,医生调整了她的剂量,并使用了我们附录中的4-7-8呼吸法来保持清醒。她说:"过了一个月

才感觉正常，""但现在我更稳定了，呼吸让我保持存在感”。药物可以稳定情绪，但正念或接地(摘自第 7 章和第 8 章)等工具可以从根本上解决问题。你可以控制自己，不要犹豫，大声说出来。

非传统疗法--探索古老的智慧

如果传统疗法让人感觉过于沉重，或者您希望用更温和的方法来补充传统疗法，那么非传统方法可以提供一种令人耳目一新的选择。传统中医(TCM)和针灸植根于几百年的古老实践，侧重于平衡人体能量以促进康复。让我们来探讨一下这些方法如何帮助缓解焦虑。

传统中医(TCM)--草药、茶和冥想

传统中医认为，焦虑是人体能量或气的失衡，通常是由于经络中的元气流动紊乱造成的。中医旨在通过草药、茶和冥想的组合来恢复和谐，同时解决焦虑的生理和情绪方面的问题。

中草药：中医师通常会根据您的具体症状开具中药配方。对于焦虑症，常用的中草药包括能平肝安神的白芍、能促进放松和睡眠的酸枣仁，以及因具有舒缓情绪的功效而被称

为 "快乐树皮 "的合欢皮。这些草药通常由训练有素的医师配制成配方，以茶或胶囊的形式服用，长期服用可平衡人体能量。请务必咨询有执照的 中医师，以确保配方安全且适合您，因为草药可能会与药物相互作用，或使用不当会产生副作用。

茶：中医中的花草茶可以作为一种日常礼仪来安神。洋甘菊茶和薰衣草茶因其舒缓作用而广受欢迎，但中医也经常使用菊花茶或枸杞茶来清热解毒（这可能表现为烦躁或不安），以滋养肾脏并支持情绪平衡。睡前啜饮一杯温热的茶可以成为一种接地气的仪式，帮助您放慢脚步，重新与自己建立联系。

冥想：中医强调通过冥想来平衡气血、平静心神。气功冥想是一种简单的练习方法，它结合了轻柔的动作、深呼吸和想象。例如，你可以站立，双脚分开与肩同宽，深呼吸，想象一道金光流过你的身体，每次呼气都能释放紧张。即使每天 10 分钟，也能通过培养内心的平和感和能量流动来减轻焦虑。许多中医师也推荐正念冥想--类似于我们在第 8 章中探讨的方法--来让心灵安静下来，让能量集中。

中医还提供气功运动来平衡气和缓解焦虑。这些温和的练习将 动作与呼吸相结合，以释放紧张情绪。试试这个简单的 "云手"：站立，双脚分开与肩同宽，膝盖放软。吸气，

双臂举至胸前高度，掌心向上，想象聚集平静的能量。呼气，双手放至身体两侧，掌心向下，想象压力流走。将重心移至左腿，躯干左转，然后重复右转，就像跳一支缓慢流畅的舞蹈。这样做五分钟，深呼吸。它能让你的神经系统平静下来，让你的思想集中。普里亚是我们的护士，她把这个动作加入了她的日常工作中。"她说："我在轮班后做这个动作，就像摆脱了一天的混乱。气功是对中医草药和茶的温和补充，能让你的身体和精神接地气。

中医并非一蹴而就；它是一个循序渐进的过程，持之以恒效果最佳。但对许多人来说，它提供了一种温和、自然的方法来解决焦虑问题，而且没有药物的副作用。将它与前几章中的整体工具（如第 2 章中的 5-4-3-2-1 接地技术）搭配使用，就能获得一种全面的方法。

针灸 - 调整您的气

针灸是中医的另一个基石，它是将细针插入身体的特定穴位，以平衡气血，促进治疗。对于焦虑症，针灸师会针对能镇静情绪、减轻压力和恢复能量流动的穴位进行治疗。常见的穴位包括神门（位于耳部，被称为"精神之门"，可镇静安神）、印堂（位于眉间，可缓解忧虑）和心包穴（位于手腕内侧，可缓解胸闷和情绪紧张）。

在治疗过程中，你会躺在一个安静的房间里，医生会给你扎针--别担心，针很细，你几乎感觉不到。当针刺刺激你的能量流时，你可能会感到轻微的刺痛或温暖。疗程一般持续 30-60 分钟，许多人在疗程结束后会感到深深的平静，通常会将其描述为神经系统的 "重置"。研究证实了这一点：《针灸和经络研究杂志》2016 年的一项荟萃分析发现，针灸可以通过降低皮质醇水平和激活副交感神经系统--我们之前谈到过的 "休息和消化 "模式--来显著减轻焦虑症状。

针灸作为一个系列疗程效果最佳--通常在几周内进行 6-12 次疗程，但即使是一次疗程也能起到缓解作用。它是对本书中的正念和接地工具的一个很好的补充，在你进行心理治疗的同时，提供了一种释放紧张的物理方法。寻找一位有焦虑治疗经验的持证针灸师，不要害怕提问，他们会指导你完成整个过程。

中医和针灸提供了古老的智慧，而 **MBSR** 等现代方法则通过有条理的正念放大了它们的平静。

正念减压

正念减压(MBSR)由乔恩·卡巴特-津恩(Jon Kabat-Zinn)开发,是一项为期 8 周的课程,融合了正念冥想和瑜伽,可以重新连接大脑的压力反应。2023 年《正念》杂志上的一项研究发现, **MBSR** 通过培养当下意识,帮助你在混乱中保持脚踏实地,从而将焦虑减少 20%。与速效疗法不同, **MBSR** 通过有条理的练习来建立持久的平静,与传统中医注重能量平衡的理念相辅相成。你将学会不带评判地观察思想,从而缓解忧虑。核心练习之一是身体扫描:躺下,闭上眼睛,专注于身体的每一个部位,从脚趾到头部,在紧张状态下呼吸 10-20 分钟。另一种练习是正念呼吸,包括每天静坐 5 分钟,注意呼吸的节奏。这些练习可以训练你的思维在压力下暂停,而不是螺旋式上升。例如,第 1 章中的莎拉在工作邮件引发焦虑后使用 **MBSR** 的身体扫描,几周后她的压力就从 7 降到了 4。从小事做起:尝试 5 分钟的正念呼吸,注意空气在鼻腔中流动。如果出现杂念,就轻轻地回到呼吸上。**MBSR** 课程通常可以在网上或健康中心找到,它可以指导你完成整个课程,但 YouTube 的引导式冥想等免费资源也可以作为你练习的起点。将 **MBSR** 与第 2 章中的 5-4-3-2-1 接地法和第 8 章中的正念呼吸法搭配使用,可以有效消除焦虑。它不是立竿见影的,但只要坚持不懈, **MBSR** 就能改变你与

压力的关系，使其成为一种可持续的抗压工具。

森林浴

森林浴是一种日式练习，通过沉浸在大自然中来减轻焦虑。在森林或公园中慢慢行走，专注于感官细节，如松树的香味、树叶的沙声或泥土的触感，就能激活副交感神经系统，降低皮质醇水平。2019 年《科学报告》上的一项研究发现，只需 20 分钟，就能将焦虑情绪降低 20%。试试这个方法：用心地走15分钟，注意你看到的五件事、触摸到的四件事和听到的三件事，呼应第二章中的5-4-3-2-1接地技术。这是对附录中“自然”活动的自然补充，为找到平静提供了一种免费、便捷的方法。附近没有森林？当地的公园或绿地也可以。

按摩疗法和精油——通往平静的感官之路

对于某些人来说，缓解焦虑的方法是身体而不是头脑，而按摩疗法则是一种有效的放松方式。阿丽莎是一名经过认证的按摩治疗师，她的客户会专门寻求按摩来控制焦虑和寻求平静。在治疗过程中，她会使用薰衣草或洋甘菊等具有舒缓功效的精油来加强放松。身体接触和芳香疗法的结合可以降低皮质醇水平，缓解肌肉紧张，并创造一种安全感，在

短短 30 分钟内就能帮助您重获平静。研究证实了这一点:2023 年《替代和补充医学杂志》上的一项研究发现,使用精油进行按摩仅一次疗程后,参与者的焦虑症状就减轻了 18%。

如果您感到好奇,可以预约有执照的治疗师进行治疗,或者在家尝试自我按摩:在手中滴几滴薰衣草精油,轻轻揉搓颈部或肩部,然后深呼吸,专注于香味和感觉。当焦虑感压倒一切时,这是一种简单、感官上的自我放松方式。

产后焦虑和抑郁--新手父母的整体策略

分娩是一次蜕变的经历,但对许多新手父母来说,分娩也会带来意想不到的挑战,比如产后焦虑和抑郁。多达 15% 的新妈妈会经历产后抑郁,通常表现为强烈的悲伤、疲劳和难以与宝宝建立亲子关系,而焦虑则可能表现为无尽的担忧或恐慌。产后焦虑和抑郁会让人特别难受,但除了专业护理外,还有一些整体策略可以帮助解决这些问题。

在最近的一次谈话中,我认识了在老年活动中心工作的 Leanna。她分享了自己在孩子出生后与产后焦虑的斗争,这种焦虑导致她惊恐发作,严重时甚至住进了医院。Leanna

在社区的支持中找到了安慰，但最突出的是她现在与居民分享的一种控制焦虑的技巧：青柠加盐法。她解释说，切开一个新鲜的青柠，加入一小撮盐，然后吮吸它，可以带来一种感官刺激，打断焦虑的想法。尖锐的柑橘味和咸味会刺激你的感官，将你的注意力从不断上升的忧虑中拉出来。Leanna 建议，事后把青柠切片涂抹在手腕或后颈上，让这种镇静的香味随身携带。虽然这并不能治愈疾病，但它是一种快速、自然的方法，能在瞬间暂停焦虑。如果你喜欢冒险，在吮吸青柠和盐之前来一杯龙舌兰酒，也许会让这变成一杯具有额外放松功效的“焦虑鸡尾酒”！当然，我是在开玩笑，除非你想换一种放松方式，否则还是坚持用酸橙和盐吧。

除了感官技巧外，研究还提供了其他控制产后焦虑和抑郁的自然策略。运动是一种强有力的工具，即使是小剂量的运动。2024 年的一项研究发现，散步可以明显减轻新妈妈的抑郁和焦虑症状。每天几次，每次 10 分钟--也许是带着宝宝在婴儿车里散步--可以释放内啡肽，降低皮质醇等压力荷尔蒙，让您感觉更踏实。这是在为人父母的混乱中找回一丝平静的简单方法。营养也发挥着作用。鲑鱼、核桃和亚麻籽油等食物中含有的欧米伽-3 脂肪酸对大脑健康和情绪调节至关重要。研究

表明，孕期和产后摄入欧米伽-3 摄入量低与产后抑郁风险较高有关。在饮食中添加这些食物--或在咨询医生后服用安全的补充剂--可以在这个脆弱的时期支持情绪平衡。将其视为对身体和心灵的滋养。

产后焦虑和抑郁很难受，但您不必独自面对。石灰加盐法等技巧可以快速缓解，而运动和欧米伽-3 则可以提供长期支持。

促进联系和康复的互助小组

参加支持小组可以成为新手父母应对产后焦虑和抑郁的生命线，为他们提供一个不受评判的空间，与其他理解他们的人建立联系。国际产后支持协会 (PSI) 等组织提供免费的虚拟支持小组，以满足不同需求--无论您是新妈妈、新爸爸，还是 BIPOC 或 LGBTQIA+ 社区的成员--都可以通过电话(800-944-4773)或在线平台获得帮助。当地团体，如马萨诸塞州或明尼苏达州的团体，还提供由同龄人主导的虚拟或面对面会议，帮助您分享经验，减少孤独感。这些团体通常每周举行一次会议，您可以通过快速在线搜索或联系 PSI 的帮助热线找到这些团体，从而确保您在这个充满挑战的时刻有一个可以依靠的社区。

如果症状持续存在，请务必联系专业医护人员--您的健康很重要，您比自己想象的要坚强。

焦虑与药物成瘾

对许多人来说，焦虑和毒瘾深深交织在一起，形成了难以打破的恶性循环。焦虑症患者通常会求助于处方药以外的药物--有时会从酒精或大麻开始--来麻痹他们急速的思绪。但这可能会发展成海洛因等更严重的毒品，尤其是当耐受性增强、对缓解的需求增加时。2024 年的一项研究发现，40% 的焦虑症患者同时患有药物使用障碍，这突显了焦虑是如何助长成瘾的。然而，反过来看也是如此：毒瘾本身也会滋生焦虑。吸毒者常常整日忧心忡忡--到哪里去弄钱，到哪里去买毒品--导致他们的生活不断犯罪和焦虑。这种绝望会驱使他们从事偷窃或卖淫等犯罪活动，对许多人来说，最终导致无家可归，陷入焦虑和毒瘾相互滋生的循环之中。下面故事中的马修还分享了一个令人警醒的观点：在他所认识的吸毒者中，约有 60% 的人童年时曾遭受过虐待，这一统计数字强调了早期创伤是如何为日后的毒瘾铺平道路的。研究证实了这一点，表明童年时期的虐待会大大增加成年后出现药物使用障碍的可能性。

马修和凯瑟琳的故事说明了这种挣扎--以及挣脱的希望。这对现在正在戒毒的夫妇曾经过着海洛因成瘾的混乱生活。他们整天焦虑不安，四处搜罗现金和毒品，总是担心下一次戒毒。"你整天都很焦虑，"马修说，"不知道自己会不会得手，会不会被抓到。他们的毒瘾导致了轻微犯罪和近乎无家可归，这与稳定的生活相去甚远。但一次偶然的相遇改变了马修的人生轨迹：他遇到了一个他在街头认识的前妓女，一个他曾视为 "不受欢迎的类型 " 的人。她衣着光鲜，自制力很强，并向他讲述了美沙酮诊所扭转她生活的故事。而凯瑟琳则是通过社区外展项目接触到的。"戒毒可不是闹着玩的，"她回忆起戒毒的艰辛过程时说。现在，她们都去了诊所，用肮脏的针头和小巷里的交易换取一小杯能缓解戒断症状的液体。马修承认，"这并不完美"，"但我不再用弯曲的针头扎自己的手臂了"。他们的故事表明，社区外展和美沙酮项目可以提供一条生命线，帮助那些因焦虑而上瘾的人找到康复之路。

躁郁症及其与焦虑症的交集

焦虑常常与其他精神疾病交织在一起，如躁郁症，躁狂和抑郁之间的情绪波动会加重压力和担忧。多达 60% 的双相情感障碍患

者也会焦虑，惊恐发作或过度恐惧会放大躁狂和抑郁发作。这种重叠会助长使用药物作为一种应对机制，就像马修和凯瑟琳的故事中所看到的模式一样。虽然接地和正念等综合工具可以帮助控制双相情感障碍患者的焦虑，但专业护理--通常包括情绪稳定剂和治疗--对于解决病情的复杂性至关重要。认识到这种联系可以引导受影响的人获得全面的支持，确保他们不会独自面对这些挑战。

资源：寻求帮助

如果您或您认识的人正在与毒瘾作斗争，我们可以提供帮助。美国物质滥用和心理健康服务管理局 (SAMHSA) 全国帮助热线全天候提供免费、保密的支持。请致电 1-800-662-HELP (4357) 或访问，联系您所在地区的治疗服务和支持。您不必独自面对--今天就伸出援手吧。

工具通过 YouTube 大学引导冥想

打破成瘾和焦虑的恶性循环往往需要创造性的工具，尤其是当传统方法无法奏效时。约翰曾是联邦监狱系统的一名保安和警官，他通过引导式冥想发现了这一点。在一次暴乱中，他被刺伤并从阳台摔下，脑部和脊椎受

损，之后他获得了每年 10 万美元的医疗伤残补助。但创伤让他陷入毒瘾和精神抑郁，痛苦和依赖让他的生活变得模糊不清。由于无法独自冥想，约翰求助于 "YouTube 大学"，通过冥想视频来掌握冥想方法。他会播放一段 10 分钟的视频，专注于引导他呼吸和释放紧张的声音，慢慢地重建他的头脑清晰度。"这就像一个重启按钮，"他说。几个月下来，这种练习帮助他减少了对毒品的依赖，缓解了助长他毒瘾的焦虑。如果您正在苦苦挣扎，不妨试试约翰的方法：在 e2 上找到一个引导冥想的软件，从五分钟开始，让它锚定您--每次一次呼吸。虽然治疗提供了强大的工具，但像 CBD 这样的非传统选择也能提供缓解。

CBD: 缓解焦虑的更安全替代品

大麻二酚(**CBD**)是一种从大麻植物中提取的非精神活性化合物，已成为一种流行的非传统焦虑症治疗方法。与大麻中的精神活性成分四氢大麻酚(THC)不同，**CBD** 不会让人兴奋，因此对于那些寻求缓解焦虑的人来说，CBD 是一种更安全的替代品，没有上瘾或损伤的风险。如今，**CBD** 的身影随处可见--几乎每个街角的烟草店都有 **CBD** 汽水、软糖和药片，以及尼古丁产品。这些产品为缓解焦虑提供了一种低调而方便的方式，其中吸管通

过吸入几乎可以立即缓解焦虑，而软糖则提供了一种缓慢而持久的效果。在大麻合法的州，一些使用者也会转而使用低 THC 大麻产品来获得类似的益处，但对于那些避免精神作用的人来说，**CBD** 仍然是首选。研究表明，**CBD** 可以通过与人体的内源性大麻素系统相互作用来减轻焦虑，帮助调节压力反应。华盛顿州立大学 2023 年的一项研究还发现，**CBD** 可能有助于减少尼古丁的渴望，为那些希望将戒烟作为焦虑管理一部分的人提供了潜在的帮助。

但是，**CBD** 并不是没有注意事项。2023 年罗斯威尔公园的一项研究警告说，吸食 **CBD** 可能会比吸食尼古丁造成更严重的肺损伤，有可能增加呼吸道感染或加重潜在的肺部疾病。质量很重要--有些**CBD**熏蒸剂含有丙二醇等有害添加剂，丙二醇在高温下会分解成甲醛，而甲醛可能是一种致癌物质。要选择有分析证书的无溶剂产品，以确保安全。合法性是另一个令人担忧的问题：如果 **CBD** 来自四氢大麻酚含量低于 0.3% 的大麻，则在联邦法律上是合法的，但各州的法律不尽相同，尤其是大麻衍生产品。烟店老板必须熟悉各种法规，如口味禁令或年龄限制（如 21 岁烟草法），以避免法律问题。如果您正在考虑使用 **CBD**，请从小剂量开始，也许

是 10 毫克的软糖，或者是吸几口烟，然后观察自己的感觉。这是一种很有前景的工具，但要谨慎使用，确保从信誉良好的供应商处采购，在利用其镇静潜力的同时将风险降到最低。

从香烟到更安全的替代品：一个厨师的康复之旅

对于一些人来说，控制焦虑和成瘾的过程不仅要摆脱有害物质，还要克服使康复变得更加复杂的潜在健康问题。理查德是一个同时与吸食大麻和香烟作斗争的年轻人，他直面这一挑战。大量吸食毒品和香烟让他无精打采、一事无成，最终导致他失去了公寓，搬回父母家居住。恶性贫血是一种因缺乏维生素 B12 吸收而引起的疾病，会导致疲劳、皮肤苍白以及焦虑和抑郁等神经问题。吸烟会进一步消耗维生素 B12 和维生素 C 等对红细胞生成和整体健康至关重要的其他营养物质，从而加重恶性贫血。医生建议理查德戒烟，因为吸烟会加重他的症状，增加神经损伤或消化问题等风险。

在父母的支持下，理查德采取措施重建生活。他戒掉了香烟，最初转而吸食一种名为 BLK's 的烟店产品--小雪茄，这种雪茄大小类似香烟，通常含有过滤嘴。虽然小雪茄因其烟

草成分仍有 风险，包括暴露于与口腔癌和咽喉癌有关的致癌物质，但它们对理查德来说是一块垫脚石。他很快就转而使用另一种烟店产品--尼古丁袋，这种产品在提供尼古丁的同时不会产生吸烟所产生的有害燃烧副产品。尼古丁袋被认为比香烟或小雪茄等可燃烟草产品危害更小，因为它们不含烟草烟雾中的数千种有毒化学物质，但仍有尼古丁上瘾的风险。这种转变帮助理查德控制了对尼古丁的渴望，同时减少了接触致癌物质的机会，使他能够清醒地专注于康复。现在，他在一家海鲜餐厅做厨师，将精力投入到生产热情中，并攒钱准备开自己的餐车。他说："我的生活终于有了起色，"这证明了更安全的替代品，加上支持和决心，可以为更健康的未来铺平道路。

找到平衡--适合自己的道路

无论你是倾向于心理治疗和药物治疗等传统疗法，还是探索中医和针灸等非传统疗法，关键在于找到适合自己的方法。有些人可能会从我们已经介绍过的整体工具开始，比如第 11 章中的时间阻断技术，然后再加上针灸以获得额外的支持。另一些人可能需要稳定的药物治疗，同时使用气功冥想来培养长期的平静。这里没有放之四海而皆准的方法，没

关系。焦虑是复杂的，治疗焦虑往往需要多种方法的结合。

将各种方法结合起来也能发挥强大的作用。CBT 或药物等传统疗法可以稳定你的情绪，而针灸或气功等非传统疗法则可以培养长期的平静。就拿前面章节中的爸爸马克来说吧。他开始接受 CBT 治疗来解决工作焦虑，学习重塑 "我会失败" 的想法。但他仍然感到紧张，于是他增加了针灸，针对他的神门穴来缓解忧虑。经过六周的治疗，他注意到了自己的变化："治疗让我清醒，针灸让我平静"。他还使用了第 8 章中的正念呼吸法将其结合起来。从感觉紧急的事情开始--如果恐慌症每天都发作，可能首先要吃药。如果你能控制，但想要更深层次的治疗，可以试试中医。混合搭配：也许是 DBT 加上气功，或者是药物加上正念饮食。你的路由你自己决定--尝试、调整并保留有效的方法。

将本章视为你探索所有选择的许可单。如果感觉传统疗法是正确的，请不要犹豫，联系治疗师或医生。如果非传统疗法对你有吸引力，那就找一位你信任的中医或针灸师。无论你选择哪条路，都要把本书中的工具放在后口袋里，它们会支持你走好每一步。你可以的，在这条路上你并不孤单。

感谢您阅读《从焦虑到复原》一书
感谢您抽出时间阅读《从焦虑到恢复力》一书
：用整体工具重塑你的心灵。我倾注心血写成了这本书，希望它能为你的人生旅途带来价值。如果你觉得这本书对你有帮助，我希望你能考虑在亚马逊上分享一篇简短的评论。即使是寥寥数语，也能引导他人发现缓解压力的整体策略。
提前感谢您的支持！

致以亲切的问候

比利-科尔伯特



关于作者



比利-科尔伯特(Billy Colbert)是一名海军退伍军人、律师助理和职业安全专家，一生在高风险环境中积累了丰富的经验。他于1946年出生于德克萨斯州休斯敦，越战期间曾在关岛海军医院担任海军医务兵，负责管理微生物实验室，创建并检查结核病测试，为关键的医疗护理提供支持。服役结束后，比利获得了旧金山城市学院律师助理专业的AA学位，这使他对法律框架有了深刻的理解。后来，他成为一名注册职业安全专家(COSS)，致力于确保工作场所的安全。在《从焦虑到恢复力》一书中，比利利用自己的不同背景和个人经历，提供了将焦虑转化为恢复力的实用、全面的策略，帮助读者在生活的挑战中找到力量。

附录：

快速参考工具包

本工具包是您在旅途中控制焦虑的首选资源。这些快速参考指南汇集了书中的关键工具，便于在日常生活中应用。将它们用作提醒事项、练习单，或者是制定个性化计划的起点。

压力追踪表

提示：每周回顾一下您的条目，以确定趋势。例如，某些时间或情况是否与较高的压力有关？据此制定应对策略。

反思提示：一周后，用 5 分钟时间带着这些问题反思一下你的跟踪记录：我发现了哪些模式？我的压力峰值是否与特定的触发因素（如早晨、考试、工作）有关？

哪些情况让我感到平静或在掌控之中？我的做法有什么不同？

本周我可以做什么小改变来解决反复出现的压力？（例如，设置手机界限，尝试接地工具）这种反思会将您的跟踪器变成行动路线图，帮助您精确地锁定焦虑目标。

愉快的活动列表

目的:进行愉快的活动可以减轻压力,提升心情。这份清单提供了一些想法,以激励你进行积极的小憩。

说明:

每天至少选择一项活动进行尝试。

添加自己的收藏夹,使列表个性化。

保持简单--注重享受,而不是压力。

按类别划分的欢乐活动:

物理

散步或慢跑

跟着你喜欢的歌跳舞

做一些伸展运动或瑜伽。

扔球或骑车

有创意

画一些有趣的素描或涂色

写一个简短的故事或日记。

弹奏乐器或唱歌。

尝试折纸或烘焙等手工艺。

社会

通过电话或亲自与朋友聊天。

加入你感兴趣的团体或俱乐部。

为当地社区项目提供帮助。

与他人分享美食或点心。

放松：

与一本好书或播客相伴。

播放舒缓的音乐或大自然的声音。

浸泡在温水中或淋浴。

静静地坐着，专注于呼吸。

自然：

种点什么或浇浇花。

户外观鸟或观云

在晴朗的夜晚仰望星空。

漫步公园或绿地。

学习：

开设短期在线课程。

读点有趣的东西

观看有关你喜欢的爱好的视频。

尝试烹饪新食谱或新技能。

正念提示：在进行这些活动时，练习全身心投入。例如，如果你在走路，注意地面的感

觉、迎面吹来的微风以及脚步的节奏。如果您在涂色，请专注于颜色和手的动作。这种有意识的方法能加深活动的镇静效果，帮助你保持当下的状态，减少焦虑。

小贴士：如果你很忙，即使是五分钟的活动也会有所帮助。多变换活动形式，保持新鲜感！

深呼吸小抄

目的：深呼吸是一种快速平复身心的方法，通过激发自然放松反应来减轻压力。

基本深呼吸技巧

保持舒适：找个安静的地方坐下或躺下。

闭上眼睛（可选，如果有帮助的话）。

用鼻子慢慢吸气，数到 4。

保持 4 秒。

用嘴慢慢呼气，数到 4。

重复 5-10 次。

变体

箱式呼吸

吸气 4 次。

保持 4 次。

呼气 4 次。

保持 4 次。

重复 3-5 次。

4-7-8 呼吸

吸气 4 次。

保持 7 次。

呼气 8 次。

重复 3-5 次。

何时使用

突然感到压力或担忧时。

晚上睡觉前放松。

每天保持冷静和专注。

好处

减轻压力和紧张。

降低心率

让头脑清醒, 注意力更集中

提示:小贴士:在平静时练习, 以适应它, 这样在紧张时就更容易使用。

接地小册子

目的:"接地"技巧能让你立足于当下,通过专注于自己的感官,帮助你控制焦虑高峰、闪回或不知所措。

5-4-3-2-1 技术(摘自第 2 章):

你看到的 **5** 件事环顾四周。说出它们的名字(例如 "一个红色的杯子、我的手机、外面的一棵树")。

4 你触摸到的东西:感受它们(如 "粗糙的桌子, 我柔软的连帽衫")。

你听到的 **3** 件事:调整音调(如 "鸟叫声、汽车喇叭声")。

2 种气味:闻一闻(如 "咖啡、新鲜空气")。

1 你尝到的东西:注意它(例如 "我口香糖的余味")。

聚焦锚(第 12 章):选择一个小物件(如钥匙链、戒指)。

拿着它,说出三点:质地、颜色和重量。

专注于一项任务一分钟(如写一句话)。

何时使用

在恐慌发作或闪回的时候

感到不知所措时(如在人群中、考试时)。

作为每天的接地仪式,以保持中心。

小贴士:在口袋或包里放一个接地物品,以便快速取用--石头、硬币或小挂饰都很有用。

自我同情快速指南

目的:通过善待自己,自我同情可以帮助你抵制自我批评,减少焦虑,增强复原力。

自怜暂停(摘自第9章):

暂停并注意:当你感到自我批评时停下来。

把手放在心口:这意味着安全。

说一句善意的话:"我现在很挣扎,没关系。我是为自己而来的"。

深呼吸:慢慢吸一口气

可以尝试的肯定句

"我尽力了,这就够了"

"有这种感觉没关系,我正在学习和成长"。

"我值得被善待,就像我现在这样"。

何时使用

发生错误或挫折(如成绩不佳、错过截止日期)之后。

在自我怀疑或比较的时刻。

作为建立自我亲切感的日常仪式。

小贴士配合使用接地技术，比如握住你的接地物体，让你感觉更加集中。

可视化小抄

目的：通过预演成功，视觉化可以减轻考试或活动中的焦虑。

步骤：

1. 找个安静的地方
2. 闭上眼睛，想象一个成功的时刻（如考试成绩优异）。
3. 想象细节——视觉、听觉和感觉。
4. 每天练习 5 分钟。何时使用：考试前或紧张时刻。

何时使用：考试前或紧张时刻。

好处建立自信，减轻压力

快速 LIFT 流程指南

目的：阻止焦虑螺旋上升。

步骤：

观察(说出触发点)、打断(使用 5-4-3-2-1)、原谅("有这种感觉没关系")、转变(重构、计划一个步骤)。

何时使用恐慌或不知所措时。

好处恢复控制力，增强复原力。

同时使用这些工具

在日常工作中，这些工具可以联手有效地应对压力。下面是一个例子，希望对你有所启发：早晨：从“复原力锚”检查开始（第 13 章）。问昨天哪些事情进展顺利？哪些事情对我提出了挑战？今天我能做的一件事是什么？然后，做一分钟深呼吸（4-7-8 式呼吸），为自己定下平静的基调。

中午：当压力骤增时--比如在会议或考试之前--使用 5-4-3-2-1 接地技巧来稳固自己。如果自我批评悄然而至（“我会失败的”），接着做一个自我同情暂停：手放在心口，“我在努力，没关系”，然后呼吸。

晚上使用压力追踪器进行反思：评估自己的压力，记录所发生的事情，并使用反思提示来发现模式。然后，用一项愉快的活动来放松--也许是在大自然中漫步（第 8 章），注意脚下的土地和周围的声音。最后，，说说你的三件感恩之事。

这套程序结合了反思、平静技巧、接地、自我同情和愉悦，创造出一种平衡的方法。根据你的生活进行调整--也许你更喜欢晨练或晚间呼吸训练。关键在于坚持不懈：日常的小习

惯可以培养持久的韧性。从小处着手，循序渐进--这些都是灵活的工具，可以支持你走好每一步。

如果您觉得这本书有价值，请跳转到本书页面并留下真实的评论，我们将不胜感激。