

好书推荐：《应对焦虑》

《应对焦虑》是2021年中国科学技术出版社出版图书，作者[美]埃德蒙·伯恩/[美]洛娜·加拉诺，讲述了应对焦虑的九种策略和治疗方法，指导读者走出焦虑、轻松应对焦虑。九种应对焦虑的方法概括如下：

1. 放松身体

当人焦虑时，通常会表现出一系列身体症状。这时，通过放松身体能抑制焦虑对身体的影响。如何放松身体，可采用以下方法：一是渐进式肌肉放松；二是腹式呼吸和镇定呼吸。

2. 放松精神

放松精神可采用以下两种方法：一是引导式内观。它是指通过使用心理意象改变行为方式、感知方式和生理状态的方法。练习它时，可以闭上眼，想象自己身处某个让人心情平静的情境。二是冥想。它能让人完全静下来，专注于此时此地。

3. 思考问题从现实出发

不同的思维方式使每个人对事物的感受不同。思考问题从现实出发就是要我们重新梳理自己的思维方式。

4. 正视恐惧

“正视恐惧是克服恐惧最有效的方法。”如何正视恐惧，可采用暴露疗法。它是指为了让治疗者正视某个恐惧，从而设置一系列活动，把治疗者逐级带入恐惧情境中，直到他不再恐惧。

5. 经常运动

经常运动对身体有诸多益处。比如：跑步、游泳、骑自行车、有氧健身操、健步走……总之，无论选择哪项运动，让身体动起来是一件很重要的事。

6. 呵护自己

所谓呵护自己，就是要在日常生活中拥有充足的睡眠、娱乐和空闲时间。呵护自己，可以通过安排空闲时间来实现。如：晚上睡好觉；白天小憩，如午睡15分钟；阅读陶冶心灵的书籍；花时间获得感官享受，如泡热水澡、逛公园、买花给自己。

7. 简化生活

如果想要减少焦虑，可以选择简化生活。如：缩小居住空间；清理不需要的东西；从事自己喜欢的职业；缩短上下班的路程；减少对着屏幕的时间；亲近自然。

8. 停止忧虑

当你忧虑时，可以采用以下两个方法：一是转移注意力；二是解离，它是指摆脱无用思想的纠缠，并且停止与无用思想融合的过程。

9. 即刻应对

如何应对当前的焦虑，建议采取三种方法：

①应对策略。它包括前文提到的放松身体的方法、放松精神的方法、正视恐惧的方法和转移注意力的方法等。

②应对陈述。它是指当你焦虑时，将你带离恐惧的自我对话。比如，感觉陷入困境时，对自己说：“放轻松，慢慢来。”出现惊恐时，对自己说：“我可以应付这些症状和感觉。”

③肯定话语。它的目的是通过肯定的话语，帮助人们更积极自信地面对焦虑。比如，出现焦虑时，对自己说：“我在学着放下忧虑。同时，我控制焦虑的能力每天都在不断提高……”