



你的大部分焦虑，可能都
源于想太多



祖尔菲是我正在指导的一位客户。他的成就让许多同行羡慕不已：他是一家成功的大型企业的总经理，而他的业务是 CEO 的一个重点项目。他的表现非常好，而且深受团队成员们的爱戴。

不过，祖尔菲有个秘密：他患有焦虑症，常常因此彻夜不眠，而且容易生病；治疗他的焦虑症，需要耗费大量的时间和精力。每次举行重要客户演示时，祖尔菲都表现得泰然自若，这让他博得了人们的赞赏；殊不知，他撑得住这场会议，其实是靠服用抗焦虑药做到的。祖尔菲每天都要从事两份工作：一份是他的正职，另一份是他的焦虑症的治疗。

遇到一些让人焦虑的情况，比如参加高风险的会议、应付压力山大的老板、与同事发生冲突，其实再正常不过。但是，根据美国国立心理健康研究院的统计，美国每年有 19% 的成年人患有某种焦虑症，而且有 31% 的成年人一生中至少会有一次患上焦虑症。

心理健康专家推测，一个焦虑的人往往会陷入错误或者有限的思维。这类思维会让我们相信厄运即将到来，也会使我们的无助感变得越来越强烈。这一切不仅导致我们的健康状况变得越来越差，还会使我们的日常生活受到影响。致力于支持焦虑症患者的网站 Anxiety Canada 将一些思维陷阱和负面思维模式列举了出来。下面列出的是我的客户（特别是高管）常常会陷入的思维陷阱，以及他们在这些思维陷阱的作用下可能会说出的话：

灾难化：想象最坏的结果。“如果这场演示出现任何差错，我肯定会

被炒掉。”

读心术：想象别人的想法。“我知道他不喜欢和我共事，因为他认为我很笨。”

算命：在缺乏数据的支持下空想未来的情景。“新团队的人肯定都会讨厌我，因为他们都是物理学家，只有我不是。”

非黑即白思维：只考虑到两种可能的结果。“我要么大获成功，要么等着被炒掉。”

以偏概全：把某个情境的结果延伸到所有的情境中。“我去年给 CEO 做了演示，结果很不顺利。每当向高管做演示的时候，我就只会出乱子，要不然就是一定以失败收场。”

如果你陷入了上面列出的思维陷阱的话，你可以使用以下这些策略；我在对客户进行指导的时候，都会教他们利用这些策略来克服他们的思维陷阱。虽然我不是心理学家，也不是医学专业人员，但是我曾经帮助过客户调整行为和改变思维，使他们在工作上变得更高效率。使用这些建议，并不代表不需要找心理健康专业人士进行焦虑症方面的确诊和治疗。但是，这些建议能帮助你打破负面的思维模式，让你控制住焦虑情绪，还能让你在日常工作上倾听真正重要的心里话。

暂停思维模式。人体往往会在焦虑情绪发作之前产生一些症状，比如胃部搅动、手掌出汗、鼻孔张大。你要学会察觉出你的身体给出的暗示。

这些反应是“杏仁核劫持”所引起的；在“杏仁核劫持”的影响下，你的理性大脑不会正常运作，但你的身体会作出战斗或逃跑的反应。一旦注意到身体出现了这些反应，你就要有意识地换个活动。比方说，你可以做一些数学题来启动你的理性大脑。但是，数学题也不要过于简单，比如“2加2等于多少”；数学题的难度必须足以让大脑不再关注那些令你紧张的事情。

为思维陷阱取个名。你要为你的思维模式取个名字。你可以使用上面列出的思维陷阱的名称，也可以自己想出一个名字。取名的动作能将模糊的威胁变得具体一些。只要意识到你曾遇过这个思维陷阱，而且也曾克服过它，你的力量就会恢复过来。你还可以根据你陷入的特定思维陷阱来调整你的应对策略。举个例子：祖尔菲在为思维模式取名后，学会了怎样辨识出什么是灾难化、什么是读心术、什么是算命，从而了解到了该采取什么步骤来应对它们。

分清 FUD 和事实。创建一个两列的表，一侧把你所有的恐惧、不确定和怀疑（简称 FUD）都列举出来，然后在另一侧把经过核实的事实写下来。只要对比一下这两者的内容，你的恐惧就能得到缓解，而你也能把自己带回到现实中。

举个例子：有一次，祖尔菲在算命和灾难化两种思维模式的作祟下告诉自己：“我们的主要策略注定要失败。再过不久，我们就要倒闭了，因为我们的竞争者动作比我们更快，而且我们的子公司的所在地都存在政治

动荡。”他在列表的一侧列出了这些 FUD：我们的竞争者会在创新上超越我们，还会比我们更快进入市场；地缘政治事件将变得一发不可收拾；我们正面临严重的经济衰退；我们最优秀的员工快要累坏了。

他又在列表的另一侧列出了这些事实：在这之前，我们连续三次比竞争者抢先一步进入了市场；我们的 16 家子公司当中，只有一家的所在地存在政治不稳定的情况；目前的经济指标都很稳定；员工流失率已经降到了历来的最低点。将事实和恐惧并列的做法，让祖尔菲的顾虑减少了一些。如果你的 FUD 列表比事实列表长了很多，你就要寻求别人的帮助。你要找一个你信任的人，向他们寻求意见。他们或许还可以把真实的情况反映给你，从而减缓你的焦虑情绪。

多讲故事。我们往往会做出假设和妄下结论，还会常常给自己讲故事。讲故事虽然能帮助我们更高效地生活，但是它也可能会限制我们的表现。当我们感到焦虑的时候，我们往往会相信自己的故事，特别是最极端、最糟糕的故事。

不过，不要急着把这个反射性习惯改掉；你更应该在这方面纵容自己。

预览已结束，完整报告链接和二维码如下：

https://www.yunbaogao.cn/report/index/report?reportId=1_32081

