

## 熱鍋上的螞蟻：與焦慮的相處之道

撰文／林韋如

「等等要上台報告了，我會不會當著大家的面出糗…」

「要考試了，好不想看書喔…那我再滑一下手機好了」

「我規劃的這個方案，會不會結果不如預期呢？如果又搞砸了該怎麼辦…」

這些狀況聽起來熟悉嗎？你也有類似的狀況發生嗎？上面的情境雖然不太一樣，但其實他們都有一個共同的情緒，那就是——焦慮。

### 一、認識焦慮

焦慮是什麼呢？焦慮是一種情緒狀態，當我們意識到潛在的威脅時，焦慮的警報就會啟動。焦慮讓我們感到憂慮、緊張和不安，就像熱鍋上的螞蟻一樣，片刻都難以清靜下來。焦慮會呈現出各式各樣的樣貌，從身體、情緒、認知到行為層面都有。下列是當焦慮時，不同層面可能擁有的反應：

- 身體層面：心跳加速、頭暈、胸悶、冒汗、發抖、腹瀉等
- 情緒層面：如坐針氈、緊張、恐懼、憂慮、煩躁等
- 認知層面：害怕失敗、擔心失控、無法容忍不確定等
- 行為層面：過度猶豫不決、害怕面對批評和建議、反覆回想事發經過/想像事情經過、完美主義、逃避因應等

### 二、焦慮的功能

焦慮不是一件舒服的事，甚至是讓我們難以忍受、想要急著擺脫它的。當你看到這裡時，你應該會在心裡想說，既然焦慮這麼讓人不舒服、還會限制我，怎麼可能還有什麼功能？

其實，焦慮算是一種演化上的優勢喔！適時的焦慮能夠促使我們偵測到可能的危險、進而去避免它，使我們得以生存下來。舉例來說，我們擔心開車上路會有什麼不測，因此我們會格外



注意路況。但是，過多的焦慮可能會讓我們對未來過度的擔心，因而採取了不適應或是自我限制的行為，例如我們因為過於擔心期末考的成績，導致我們在考試前逃避讀書，或是天天熬夜致身體不堪負荷等。

因此，我們可以從上述的例子中得知，焦慮本身不是一個問題，反而是當它的程度大到影響個體的功能時，就會成為一個問題了。

### 三、如何與焦慮共處

焦慮是普遍的人都擁有的感受，我們並沒有辦法避免、甚至是消除它，若我們嘗試消除焦慮，結果只會導致我們越來越焦慮。但是，我們可以學會與它共處、降低它影響我們的程度，甚至是化阻力為助力。那麼當焦慮來臨時，我們能做一些什麼呢？

#### ● 覺察焦慮

首先，我們需要先覺察到自己正在焦慮。例如，當我們注意到自己腦海中不斷地在預想失敗的結果時，此時我們就知道自己在焦慮了。在覺察焦慮以後，我們可以試圖問自己幾個問題，並把它們記錄下來。像是，我正在焦慮什麼？我最害怕發生的結果是什麼？那可能會為我帶來什麼樣的影響呢？

#### ● 調整思維

在記錄下這些想法後，我們可以嘗試接納這些焦慮的感受，並告訴自己焦慮是一件很正常的事，但是我們需要好好檢視一下這些想法。有時候，焦慮是因為我們已經預期自己的行為會產生負向結果，並且假設自己無法「收拾」一切。因此，我們可以練習與自己對話，這些想法是真的嗎？最壞的結果真的會發生嗎？有沒有其他種可能呢？就算最壞的結果發生了，我們真的沒有處理和面對它的能力嗎？

#### ● 練習忍受不確定感

人在一生當中，總是在面對未知的未來，我們永遠無法預測未來會發生什麼事。因此，我們需要培養一種忍受不確定感的能力，我們才不至於被未知的恐懼所驅使。當我們因為想到不確定的結果而焦慮時，我們可以先行採取行動，並且告訴自己或許結果會還不錯，即便最後並未成功，我們仍然可以從中學習到一些事情。



- 專注呼吸

焦慮是一種對於未來的恐懼，我們可以試著讓自己回到此時此刻，讓焦慮感不再蔓延。當焦慮來臨時，我們可以让自己緩緩地深呼吸，並且將焦點放在呼吸上面，感受空氣進到鼻腔、進到肺裡，再慢慢從鼻腔吐氣出去的感覺。

- 自我接納

當焦慮來臨時，我們可以先學習用耐心和同理的態度接納自己，並沒有所謂的「不應該焦慮」這件事，就像一個小孩害怕怪物時，我們也不會因此責怪他。因為越是責怪，可能導致小孩更多的害怕。

哲學家齊克果曾經說過：「學會正確對待焦慮的人，便已學會人生最重要的事」。焦慮是每一個人都需要面對的課題，最重要的是，我們是如何去管理它及運用它。若你仍為焦慮所苦，不知道該怎麼辦，也可以到學生輔導中心找老師聊聊喔！

### 參考資料

劉佳澐（譯）（2019）。**與焦慮和解**（原作者：Alice Boyes）。台北市，高寶書版。

