

當焦慮來敲門~學習共處與成長

撰文/游賀凱

在大學中學習的你，每一個學期都是新的開始，除了喜悅、興奮之情，可能也感受著某些不確定、陌生，以及……焦慮。

會不會，你有一個小小的聲音在問著自己：「是不是只有我會焦慮？」

會不會，你也有一個嚴厲的聲音在指責自己：「是不是我不夠好？」

希望你知道，這些答案，都是——「不是」。

看著身旁的同學們，你可能會覺得自己真的能夠像其他同學一樣自律，安排好學習與生活計畫嗎？或是，同學各個面向的表現都那麼出色，而自己似乎怎麼努力也追趕不上？我現在讀的科系是合適我的嗎？

這些帶有不確定性的問題都很真實，同時，也可能讓我們感到焦慮，而這些不安、緊張、擔心的感覺並不好受，會讓我們很想要趕快擺脫它，但焦慮的出現，必然有其重要的理由。

一、焦慮，是帶來成長機會的訪客

《焦慮使用說明書》中提到：「焦慮是戰鬥或逃跑反應(fight-or-flight reaction)的一部分。透過祖先的遺傳基因，我們天生就有這種感知危險的反應，而祖先也是因為得到先人的遺傳，這可以一直追溯到靈長類動物，是物競天擇(nature selection)的一種方式。這個反應帶來極高的效率，讓一個靜止的生物轉換至快跑或戰鬥的最高潛力。」

當你感到焦慮的時候，是你的身心正在幫助你更有效率的行動，而這些時刻也代表你重視某些事情，想要為此努力付出。《凝視焦慮》一書更指出——「高度焦慮的存在經常代表了高智商、高活力，以及自我成長的能力。」

於是，當每一次的焦慮來敲門，我們越是接納它，並且以合適的方式對待它，焦慮就越

有可能是帶來成長機會的訪客，而非造成困擾的不速之客。

二、與焦慮共處的友善方式

1. 接受焦慮的來訪，不要逃避或對抗。

有時我們很想逃避那些讓我們難受的事情，這完全可以理解，但是當我們越是逃避這些焦慮的狀況、物件、情緒，焦慮就越容易增長，也強化了「逃避與焦慮」之間的連結，而形成長期的困擾。

當你不急著逃避或對抗焦慮時，而是逐步面對，焦慮將會來了又走，你會發現，很多時候原本讓你害怕的事情，其實沒有你想像的那麼可怕。

2. 試著在焦慮時，依然行動。

當我們一直想著擔心的事情，越想越害怕的時候，我們並不容易轉變思緒。但我們仍有選擇，在焦慮尚未止息的時候，我們依然可以進行自己的行動。

身體的行動一方面能夠影響我們的思緒，另一方面也能夠透過身體的行動，將自己在焦慮狀態中已經提升的能量，以有創造性或建設性的方式釋放出來，讓過高的能量能夠在釋放之後回到平衡，幫助自己慢慢平息。

3. 對待自己，請像對待朋友一樣溫柔。

我們都有過表現不好或犯錯的時候而自責的經驗，同樣的，在焦慮的時候，責怪自己為何焦慮，或是批評自己的焦慮反應，都是一種對自己的懲罰，而懲罰，從來只會造成更多的逃避。

這種時刻，請你不要責備自己，而是友善地告訴自己：「沒關係，這很正常，我會慢慢變好。」就像是你最好的朋友在焦慮時，你會溫柔陪伴他，那麼，請你也以同樣的溫柔對待自己，像是對待最好的朋友那樣。

4. 成長之時，也照顧好自己的身心。

焦慮可以讓我們成長，只是有時候我們忙著適應，卻忘了最基本的事情——好好照顧自己，讓身體恢復氣力，也讓心理滋養彈性。

給身體一些疼惜：好好睡覺，讓大腦休息與充電；動一動身體，每週進行幾次有氧運動；與親友面對面聊天，與人情感連結。

給心理一些空間：偶爾在睡前或吃飯時遠離手機一下；接受自己的限制，試著拒絕負荷不來的事情；在行事曆上安排休息時間。

5. 開始，但不急著完成。

當手上的任務感覺很有壓力的時候，試把它分成小階段的任務。進行小任務會比較沒那麼痛苦，會讓你更有機會持續前進，而完成最終目標。例如：「我要準備期末考」變成「今天讀一個章節」、「我要做完報告」變成「今天先找一篇資料」。

只是完成事情的時間可能會比預期的時間久一些，所以請多給自己一點支持和耐心，面對焦慮，我們同時也在練習擁抱不確定。

三、這一次，允許自己疼惜。

聽見焦慮來敲門，你總以為自己是不是哪裡沒有做好，需要做得更多？

他來，一直是為了保護你免於更多、更大的危險，他來，一直是為了你的安全，而竭盡全力的提醒，但他不是故意的，他就是焦慮而已。

這一次，你邀他進來坐坐，也聽聽他的訊息。

這一次，你練習對自己說：「我看見你很努力了，我知道你有多在乎。」

這一次，你疼惜自己的在乎與努力。

參考文獻

Tim Cantopher (2022)。焦慮使用說明書（陳柚均譯；初版）。時報出版。（原著出版

於 2019 年)

David H. Rosmarin (2025)。凝視焦慮：化焦慮為力量的 9 大覺察法則 (謝凱蒂譯；初版)。天下文化。(原著出版於 2023 年)

