

原來焦慮不是什麼壞東西

靳秀麗心理師

中崙諮商中心
了解自己・增進溝通・快樂生活

焦慮，是每個人都會經歷的一種情緒，尤其是在面對挑戰、不確定性或壓力時。很多人將焦慮視為一種負面的情緒，甚至是阻礙自己的惡魔。事實上，焦慮是有功能的，它就像一個內在的警報器，提醒我們某些事情需要注意或處理。因此，當我們感到焦慮時，最好的應對方式就是採取行動！如果我們選擇什麼都不做，焦慮不會自動消失；相反的，它可能會讓我們感到更無助、更疲憊。因此，行動是一種有效的解方，因為它直接回應了焦慮的需求：幫助我們做好準備，解決問題，恢復內心的平靜。

只要行動，焦慮就會舒緩。不過需要注意的是，行動分為**建設性**和**破壞性**兩種。建設性行動是指那些能幫助我們實際解決問題或減少壓力的行動，例如制定計劃、尋求他人支持或專注於完成眼前的小任務。而破壞性行動，例如無目的地滑手機或沉迷於短期的分心活動，則無助於解決根本問題，甚至可能讓焦慮加劇。

行動與情緒的整體脈絡

有人認為，必須先處理自己的情緒才能行動；也有人相信，只要先行動，情緒自然會改善。實際上，這兩者並不矛盾，因為行動本身就是處理情緒的一種方式，而焦慮的功能是促使我們行動，當我們選擇行動時，不僅回應了焦慮的需求，也因為外在條件改變，進而創造出不同的情緒與經驗。焦慮不是需要單獨「處理」的存在，而是應該被納入整體情境，透過行動來釋放它的能量。例如，當你為即將到來的工作面試感到焦慮時，準備面試相關資料、練習問答，就是回應焦慮的最佳方式。

當焦慮癱瘓我們時怎麼辦？

有時候，焦慮可能大到讓我們感到無法行動，甚至完全癱瘓。如果出現這種情況，降低焦慮的強度是首要第一步，這樣我們才能重新找到行動的能力。舒緩焦慮的方式可以包括：

・呼吸練習：專注於深呼吸，吐氣比吸氣長一些，重複深呼吸，直至感到平靜。

・肌肉放鬆訓練：將肌肉繃緊至少10秒，然後放鬆30秒，再以同樣方法逐一放鬆全身的肌肉群。

・54321技巧: 用眼睛觀察身邊的五件物品，用手去接觸四件物品，用耳朵去聽當下三種聲音，用鼻子去分辨當下兩種氣味，用口去嚐嚐一種味道。打開五感的體驗能讓我們從焦慮的漩渦中脫離出來，回到此時此刻。

・從事簡單的活動：靜坐、散步、伸展運動，讓大腦休息。

行動如何改變環境與情緒

根據社會建構論，當我們採取行動時，實際上就在改變環境與自己的情緒感受。舉例來說，當你感到工作壓力大而焦慮時，採取行動如整理工作計劃、與同事討論或向上司反映，會讓你所處的工作環境變得更加可控。而這種環境的改變會反過來影響你的情緒，讓焦慮減輕，甚至消失。有時候就是因為事情很難達成而引發焦慮，那麼可以試著把很困難的事分成十個，甚或二十個小步驟去做，當你開始去做了之後，就會發現焦慮的點或程度改變了，而開始有了一個小的改變，就可能像滾雪球一樣帶來更多的改變。

此外，行動還能增強我們的自我效能感。自我效能感指的是我們對自己能夠完成任務、克服困難的信心。當我們成功完成某件事時，即使是小事，我們的自我效能感就會提高。這種信心的增強能進一步減輕焦慮，讓我們更有意願去行動。

與焦慮共處：學會善用情緒

焦慮並非一個需要被完全消除的敵人，它是生命中一種有功能的情緒，也是一種需要被善加利用的內在工具。當我們理解焦慮的功能，並以建設性的行動去回應它，我們便能從行動中找回掌控感，這是一個從“焦慮的受害者”轉變為“焦慮的合作夥伴”的重要過程。

聯絡我們：

(02) 2731 - 9731

台北市忠孝東路三段54號4F-1

忠孝新生捷運站3號出口1分鐘

LINE