应对焦虑

当面对威胁或压力的情况时，感觉焦虑是一种正常反应。适当的焦虑有助于保持警惕，并促使人们做出安全合理的决定，比如减速驾驶或按时支付账单。但当焦虑变得过度强烈或频繁时，可能导致回避行为，以及引发身体，情绪和心理上的不适。

哪些事情会引发的您焦虑？	
1	
2	
3	

在感到焦虑时，您的身体会出现什么样的反应？	
1	
2	
3	

在感到焦虑时，您通常会有什么想法？	
1	
2	
3	

在感到焦虑时，你会采取哪些方式来缓解焦虑?	
1	
2	
3	

调整你的焦虑想法

焦虑可以是一种健康的情绪，它有助于我们专注问题并激励我们采取行动。但当焦虑过度时，它可能产生相反的效果，让我们难以清晰的思考或解决问题。很多时候往往冒出些不理性的想法。

在接下来的练习中，您将学习识别那些焦虑且不理性的想法，以及练习用更现实有益的想法来替代它们。随着时间和反复练习，这项技能可以帮您更好地管理那些不良焦虑。

回想一个常见并让您感到焦虑的场景：
比如公众演讲，高峰时期开车

焦虑可以扭曲我们的思维，使我们高估坏事发生的概率，并把后果想象得比实际更糟。有时，只要花一点时间客观地思考这些事实，就能帮助识别出这些非理性的想法。

想象自己正面临上述的焦虑情境。请描述：

最糟糕的结果	
最好的结果	
最可能发生的结果	

如果最糟糕的情况发生了，到以下的时间段时，这件事对您来说还重要吗

1 周以后	
1 月以后	
1 年以后	

通常，焦虑会让人只想到在最糟糕的情况或结果，即便这并不太可能发生。比如，一个因公开演讲而紧张的人可能会想："我会忘词出丑，这辈子都抬不起头"。而作为旁观者，我们会更容易并且更理性的想："我的演讲或许不够完美，但就算搞砸了，大家很快也会忘记"。

结合上面的“最糟糕的结果”和“最可能发生的结果”，请描述你的：

非理性的想法	
理性的想法	

对抗焦虑

请从您的生活中列举三个引发焦虑的想法，并写出相应的理性回应。示例如下：

焦虑想法	理性回应
示例：我的头发乱乱的，我可不能这样去商场。	示例：我的头发确实有点乱，但大家都会忙着自己的事情，根本不会注意。即使有人注意到了，他们也不会在意。