

心頭亂糟糟？談如何和「焦慮」共處

文/曾怡雅 /交大諮商中心專任諮商師

「晚上一到床上，不知怎麼地，整晚翻來覆去，睡也睡不著。」、「最近做事腦中容易思緒紛飛、想來想去就是無法專心。」、「只要遇到一點困難就開始緊張、很容易預想最壞的結果」…以上，是學生在聊天時常和您提起的生活狀態？當他們和提及這些情形時，您會怎麼看待他們的狀況？您又會如何理解他們的行為反應呢？

以上，都反應出共同的個人心理狀態：「焦慮」。「焦慮」是一種容易讓人不耐煩、難以專心、坐立難安、思想混亂的心情。然而，它是一種負向情緒嗎？它的存在是否只具破壞功能，卻無法幫我們順利完成生活任務？

讓我們從大腦來重新認識「焦慮」的廬山真面目吧！在人類大腦機制中，焦慮情緒是由邊緣系統中的[杏仁核]所掌管，當意識到外在危險出現時，則會刺激杏仁核並促使我們做出反射性動作，以致無法深思熟慮後做出成熟的反應；我們熟知的「杯弓蛇影」故事即是由此而來。而這樣的反應機制，在我們出生 0-3 歲時就已成熟，是人類最早學得的情緒，它幫助我們抵禦威脅以求生存，讓我們避免不必要的傷害。因此，就生物本能的角度來看，焦慮反而具正向功能，正是因為它的存在，讓我們得以及因應危機解決問題。

然而，為何原始的焦慮情緒具正向作用，卻對我們日後產生許多問題與困難？此原因在於「過度激發焦慮」。當焦慮來臨時，我們越是逃避面對，越易處在焦慮狀態；因大腦容易形成一條神經迴路，不斷激發活化杏仁核，引起我們習慣性地焦慮狀態，促使我們被焦慮綑綁而無法做更多理智思考。因此，若我們有機會面對與正視焦慮，好好學習與它共處，則將逐漸中斷大腦活化焦慮反應，避免激發過多焦慮，進而解決挫折難題。以下，提供幾個「和焦慮共處」的步驟，希望可以協助學生從中學習：

- 一、 **對焦慮喊「停」**：當焦慮來臨時，容易激發我們的負面想像，凡事容易予以預設最糟的後果，讓我們減低自信心並認為失敗一定會到來。一連串的災難化想法，會在我們面對困難時接踵而至。因為大腦杏仁核不斷活化焦慮反應，讓我們相信這些都會成真。它使我們產生所有不安的情緒：恐懼、擔心、害怕、不安等…，並且急著想逃避(自動化反應)。然而，如果我們在情緒的當下，能先”暫停一下”，嘗試理智告訴自己：停一停，這些情緒想像是真的嗎？或許這些不一定都會發生、或許還有其他可能和選擇。有意識的中斷焦慮，能幫助我們重新檢視實際情境，並且將理智拉回現實，避免捲入更大的負向情緒深淵中。
- 二、 **接納與欣賞焦慮**：如前所述，焦慮並非總是具破壞性，相反地，它正是我們的最佳資源，提醒我們面對挫折困難時更為謹慎小心，也預知我們將準備在挑戰中迎接成長。因此，焦慮反而是一種極為正常的情緒反應，正因為有這樣的危機意識，人類才能有更多的準備和省思，面對種種難關。因此，

當焦慮來臨時，就謝謝它的存在吧!接納它是我們成長過程中的一部分!

三、 **了解與認識焦慮，與它對話**：有的時候，揮之不去的焦慮，背後也許隱藏了某些對事情的信念、對自己的期待、外界對自己的評價等內在歷程(例如：我一定要完美無缺才是有價值的、努力卻沒有成功是丟臉的..)。而當這些信念、期待或想法符合我們的災難預期想像時，焦慮就會不知不覺地找上門，緊抓自己不放，只因為我們的信念和期待根深蒂固的影響我們。因此，認識自己的焦慮背後，深受哪些僵固的信念和期待所影響，也是學習了解自己的重要過程。我們可以學習和焦慮對話，例如：焦慮這次來了想要告訴我們什麼？焦慮引發那些我們看重的價值觀和想法？這件事情中我們對自己的期待是什麼？是否認為自己應該要如何？當有機會檢視焦慮背後的心理歷程，我們才有機會重新覺察和調整自己，把自己變得較有彈性，而不被焦慮牽著走。

就如同「水能載舟，亦能覆舟」，焦慮是我們在成長歷程中的助力，也是阻力，端看我們怎麼運用它。相信當我們能做到學習和焦慮共處，正視它的正面力量，並檢視向內檢視自己的信念、想法、與價值觀，則有機會突破困境，順利在每一個挫折中學習成長。