



如何面对无处不在的焦虑？

Q：总存在着无处不在的焦虑与恐惧感，对未知的恐惧，对明天不知会发生什么的恐惧，如果今天晚上有一件事的话，就会一整天都在担心焦虑，就在想这件事，胡乱猜想会发生什么怎么办之类的，而过不好甚至睡不着，参加活动前等待的时间也会不由自主地对不知会发生什么产生恐惧，害怕面对自己不熟悉的事情，不能泰然面对而惊慌失措，主要是害怕自己会出错出丑（就是怕自己在别人面前丢人尴尬），一遇到事情不能冷静处理。怎么才能调节自己？

A：一般的焦虑人皆有之。比如考试前会紧张，考试过了以后，这种焦虑感就会跟着消失。如果参加的考试多了，也就不会再引起紧张的情绪。这是正常的心理反应。一般心理问题中有一种称为期待性焦虑。是指担心即将发生的事件会出现最坏的结果，时刻等待不幸的到来所表现出的消极心态。期待性焦虑的情景性，与经常不能达到或不能克服障碍致使自尊心和自信心受挫，或使失败感和内疚感增强的某些活动相关。

在从事这些活动前，由于存在挫折感，主观上会认定这些活动可怕，并构成威胁，从而引起紧张不安、担忧害怕的期待性焦虑。神经症中的焦虑症则是一种并非由焦虑刺激引起的或不能用焦虑刺激合理解释的，以焦虑情绪体验为主，同时伴有明显的植物性神经系统功能紊乱的神经症。各种不同程度的焦虑需要采用不同方式加以干预或治疗。心理咨询是降低焦虑的一个比较好的途径。心理咨询的认知行为治疗技术对于改善焦虑有良好的效果。认知治疗技术主要是通过调整来访者的错误认知结构，结合矫正来访者的行为达到降低焦虑的目的。建议你先到专业医疗机构做个评估，同时结合心理咨询做针对性的治疗。俗话说，病来如山倒，病去如抽丝。只要有耐心和坚持，相信能够看到效果。

（以上问题和回答全部选自华大应用心理研究院免费心理咨询热线51688988电话记录，发表时有删节）

资讯

全球首家共享花卉服务平台Fancy诞生

2018年1月16日，全球首家共享花卉服务平台Fancy在上海花园饭店召开了项目启动发布会。在此次发布会上，共享花卉Fancy的创始人——上海大朵科技董事长陈志杰、CEO余晓炜、COO李宜泽分享了“共享+花卉”这一创新模式。每季，Fancy都会精选几十种当季新鲜花卉，通过祛虫、保鲜、装盆、包装等处理之后放置展示在办公楼宇中的共享花柜里。客户只需下载Fancy APP，按照系统提示注册并缴纳50元押金，即可享受一键扫码取花，随心换花等服务。



情汤卦面

活动推荐

有一种深沉的爱，叫患难与共

【文/冷小姐】



余生很长，真爱给了生活温润的力量。

俗话说，日久见人心，爱情的面目也常常在经历了千山万水、波澜壮阔之后，才能觅寻真爱的可贵。前段时间，坊间热议的一段情感公案，曾让人对爱情的众生相唏嘘不已。上海一对年轻小夫妻，丈夫被确诊为肝癌晚期，妻子不顾公婆劝阻，执意打掉了五个月大的胎儿，并提出了离婚。这其中，当事人所经历的是非曲直并不能为外人知晓，但我们并不愿意见到人性的薄凉，总是期许一个更为缓和的解决之道。时而我们也能看到振奋人心的新闻，身患白血病的女友，得到了男友在医院里的求婚。那些拥有真爱的情侣们携手相伴，共同经历风雨，演绎了各种不离不弃的人性挽歌。确实，真正深沉的爱，怕是要在经历了大风大浪、患难与共之后，才能体会真爱的无价。有时，人性是不能拿来测试的，但只有真正经历了无常，我们才能把人性的卑微和伟大放在聚光灯下重新审视。患难与共见真情，虽说老生常谈，但每每看到这种深沉的爱情，都会让人眼眶湿润，内心澎湃。就好像在电影《无问西东》里看到的王敏佳和陈鹏。青梅竹马时的三人伙伴，身世相仿相依为命。集宠爱于一身的女孩王敏佳，同时被两个男孩陈鹏和李想喜欢着。少年不知愁滋味，身边悄然发生的感情让人一时难以抉择。也许，如果没有批斗大会上的“划清界限”，王敏佳会喜欢李想多一点。然而极端的时代背景下，人性的自私被放大。不敢挺身而出的李想，让王敏佳一度陷入濒临死亡的命运。在她经历垂死边缘时，那个挺身相救并奉献无私的爱的人，是陈鹏。只有陈鹏愿意给王敏佳的生命托底，即便经历生死后，王敏佳已全然失去了美丽容颜，但陈鹏依然给了她重获新生的力量。当毁容后戴着面纱的王敏佳在云南破旧的茅草屋里，与陈鹏深情相拥时，当王敏佳重获安全感，终于卸下内心的负荷，安然闭上双眼入睡时，人们也有所感悟：余生很长，真爱给了生活温润的力量。每个人都渴求真爱，但真爱难觅，时间才会验证一切。比起惊心动魄、一见钟情，我们更渴望那种经历了患难与共之后的爱，一种更加深沉的爱。

海上相亲会

新的一年刚刚开始，还整日宅在家中并单身的你，是否做好准备与有情人开始第一场旅行，释放一下久违的激情，好好地放松一下……2018季“海陆空”立体相亲——歌诗达邮轮相亲会报名已经开始，不仅是一场小而美的相亲会，同时也提供了一个社交的平台。邮轮旅行会有那么一点点孤单，但这次会有一点点不同。本来两天的海上巡游最寂寞，而这次除了甲板上漫步，欣赏大自然的无敌海景，享受船上的无国界美食、酒吧、自助餐厅等等，在烂漫的下午，我们还为你精心安排一系列“破冰游戏”——认识陌生的他/她。各种精彩纷呈的互动可以令彼此迅速熟悉，更何况之后邮轮上还提供了很多节目和空间，总能找到共同的兴趣点。期待我们在3月里，面朝大海，春暖花开！



报名须知

年龄要求：70岁以下单身男女	报名地址：徐汇区天平路245号巾幗园6楼巾幗婚介（非会员请携带身份证、户口簿、学历证、婚史证明、报名照生活照各一张）
活动时间：2018年3月20日—24日	报名热线：64661889 64741519
报名时间：即日起	
截止日期：2018年3月5日	
活动费用：1680元/人起（报价不含船上小费和个人保险）	