

郑州情感专家：如何与焦虑共处

产品名称	郑州情感专家：如何与焦虑共处
公司名称	河南领先心理咨询有限公司
价格	.00/个
规格参数	品牌:河南领先心理咨询
公司地址	郑州市金水区金水路与未来路交叉口曼哈顿广场内5号楼2单元1703室
联系电话	0371-86667059 18530067903

产品详情

焦虑是一种非常常见的负面情绪，长期处于这种焦虑的状态，需要引起警惕了。简单6招教你与忧虑共处：

一、记住“足够好”就是新的完美

如果用“我要赢得一切”的态度，会把任何人都转移到敌人的角色，得不偿失。当你不再过多关注“做到最好”时，就能释放存留的焦虑感。

二、停止一心多用

一心多用看起来和焦虑没有什么必然联系，但它确实会导致一个人的焦虑。同一时间做很多事情：工作、查看手机、回复邮件等，这些干扰使每件事都毫无头绪、焦头烂额。

三、关注你可以控制的事物

这个世界上有太多无法控制的事情，我们需要把注意力转移到可以控制的事情上，不然只会徒增烦恼！

四、不要逃避你不喜欢的事情

第一次逃避之后，第二次重新面临这种状况时，大脑会重复我们固有的经验。所以，不要去躲避，尝试直面焦虑，慢慢地改变。

五、转移注意力做点闲事

你已经为一件事情反复纠结，找不到办法时，选择做一些轻松的闲事来转移自己的注意力。当你重新回到之前让你纠结的问题时，会发现大脑中有了不一样的感受，思路会更加活跃。

六、把焦虑视作一种机会

焦虑并不都是负面的，适当水平的焦虑能帮助我们。当人体感受到焦虑时，大脑会分泌“理性”激素，能让我们变得更加客观地接受讯息，从而做出更好的决策。

河南领先心理专家温馨提醒：任何情绪都有好有坏，学着把它们控制在一个维度里面，对自己的情绪有个清楚的认识，人生真的会非常受益。

资料来源于网络，如有侵权请及时联系