

焦慮工具箱

一、書籍或文章的閱讀動機

在升上小大一之際，我很愛觀看 YouTube，那時觀看了一部我很欣賞的 YouTuber 拍攝的影片，她分享了《與焦慮和解》此書。我本身很清楚自己是個容易焦慮的人，所以當她介紹此書後，我就馬上去書局購入了這本書，但當時剛進入大學生活使得我沒心思讀這本書，之後又因為自己的懶惰而將此書擱置了許久…，最後經由這堂通識課的機會下，讓我能夠閱讀此書及正視自身的問題，並且透過書中的內容找到適合解決的療法。

二、獲得書籍或文章啟發的章節內容

- 雖然焦慮有時看起來像是個缺點，但其實是一種演化的優勢，一種能讓我們停下來審視周遭的高度警戒系統。焦慮的感受會促使我們開始尋找潛在的威脅。當你察覺了一個潛在的危險，便不會輕易地停止思考這個威脅。(P. 11)
- 當你試圖改變自己的想法時，先選擇出一個你想要強化的新思維是很重要的。「改變想法」就如同改變習慣一樣：當你試圖改變一個習慣時，與其去「打破」一個舊習慣，不如去建立和加強一個新的習慣。當你練習接受一個新想法，這些新想法最終會開始自動出現。(P. 66)
- 當你反覆思考時，很重要的一點是：不要相信你的記憶。你可能正在反芻一些虛構，或至少是被你放大的東西。反芻別人看待你的方式也是如此，你可能只是根據偏誤記憶中的互動來胡亂推測而已。(P. 89)
- 焦慮的完美主義者經常被以下三者的強烈組合驅使著去努力工作：抱負、責任感和「若不加倍努力就會導致災難」的擔憂。而一旦某些事情無法依照計畫進行時，他們就可能成為「只要我更加努力就好」這種錯誤思維的受害者。(P. 116)
- 就像每個人的眼球構造中都有一處盲點，人的認知也有盲點，導致我們做出不那麼出色的選擇。例如，你以為自己穿某一套衣服很好看，但實際上並不

好。或者你以為你知道老闆的意思，但後來才發現自己的理解方向錯誤。由於我們都有盲點，犯錯和得到一些負面評價都是不可避免的。(P. 139)

三、反思自己的論述或觀點

作者是以漸進式的方式帶領我們了解讓自己困擾的焦慮是如何運作的，並突破它為我們設下的瓶頸。首先，第一部分是講述焦慮是如何運作的、了解多面向的自己以及找到目標。接著，第二部分則是解說並幫助你克服焦慮的陷阱，分別為：過度猶豫不決、反芻思考與擔憂、因完美主義而停滯、害怕建議與批評，以及逃避（包含拖延）。最後，第三部分是加強你解決前述陷阱的技巧、減少關注焦慮和喜歡自己的天性。

閱讀完這本書之後，我發覺這本書與其他書籍的不同之處是：其他書籍運用鼓勵性詞語來安慰我們，而這本書則是作者運用自身在培訓期間研究的認知行為治療原則來改變我們的思維模式和對壓力的反應方式。作者在書中的每一章節前會先做一個小測驗來檢視這個章節與你的關聯程度。如果關聯性高就可以針對此章節的內容來處理焦慮瓶頸，對於每個焦慮瓶頸作者提供了可操作的策略工具，讓我們能夠練習、操作，進而解除這些瓶頸。

《與焦慮和解》是一本工具書，當你遇到困難便翻開這本書，找出與自己目前最類似的狀況，就能找到解法。這本書中給予了我許多幫助，特別是「反芻思考」的章節，有時候我們都會過度反芻思考，把一些沒發生過的虛構內容加進事情當中，以至於把事情預想得更糟糕，進而使得自己越來越焦慮。減少反芻思考的第一關鍵就是減少自我批判，接受自己所感受到的情緒並對自己多點寬容，自我包容能夠帶給自己一個清晰的心理空間，讓自己做出好的決定。

很推薦大家閱讀此書，先透過書中的測驗找到與自己最接近的情況，接著依照作者給予的建議去做思考與練習，最後便能與焦慮共處，在不被焦慮困擾下朝著自己的目標邁進！

四、參考文獻

《與焦慮和解：克服過度完美主義、拖延症、害怕批評，從自我檢測中找回生活平衡的實用指南》