

过度担心、注意力不能集中……专家教你如何缓解焦虑

2025年05月16日 10:20 来源：中国新闻网



因为某件不确定的事情过度担心，情绪波动说来就来，脑子里出现各种纷扰的念头……最近，有关“焦虑”的话题登上了热搜。

焦虑情绪是怎么产生的？日常生活中，我们应该如何缓解焦虑情绪？带着这些问题，记者采访了中国科学院心理研究所研究员、二级心理咨询师王葵博士。

王葵解释，焦虑的情绪症状一般大家都比较熟悉，如过度担心、紧张、恐惧等；认知症状则包括注意力不能集中、脑子中出现各种纷扰的念头等。

谈到焦虑时，人们往往有不同的所指。王葵称，焦虑有时指一类精神障碍，如广泛性焦虑、社交焦虑等。此外，普通人群中也会出现焦虑症状。焦虑的症状包含情绪症状、认知症状、躯体症状和行为倾向性。

焦虑的情绪症状一般大家都比较熟悉，如过度担心、紧张、恐惧等。她解释，其实焦虑还有躯体症状，比如发抖、口干、心跳加快、出汗之类。

而焦虑的认知症状，则包括注意力不能集中、脑子中出现各种纷扰的念头等。王葵说，在焦虑的行为倾向中，最明显的可能就是对于诱发焦虑的事物或者场景的回避倾向。

焦虑情绪是如何产生的？

其实，从实际生活来说，焦虑产生的原因很复杂。

“各种社会因素、环境因素和个人的状况都会导致焦虑的产生，现实生活中，被评估、被孤立、负性生活事件、压力、健康问题等都会导致焦虑的产生。”王葵说。

她举例道，“被评估”包括日常生活中不那么正式的评估：学生还不会做某道数学题，却忽然被老师点名，要求其上台写出解题思路，那也是被评估的场景，也会引发相关的焦虑。

“一些曾经的经历，如童年期的创伤也可能导致个体容易焦虑。此外，当面临未来的不确定性的时候，比如毕业之后到底是找工作还是读研等等，也可能会

导致焦虑。”她解释道。

因此，每个人的生活中都会或多或少的存在焦虑情绪。但王葵认为，在一定程度上说，焦虑的产生是很正常的。焦虑也未必是一种“坏”情绪，任何一种情绪都有信号功能。

如何缓解焦虑情绪？对此，王葵的回答是，一些自我调节的方法比如正念冥想、深呼吸技术、身体扫描、肌肉放松技术等，都是有效的。

她表示，比如运用身体扫描这一方法时，可以找一个安静的地方，选择一个舒适的姿势坐下或者躺下，轻轻闭上眼睛，用意识去“扫描”身体的各个部位，每个部位停留几秒钟。

一般来说，“身体扫描法”坚持五分钟左右就能取得不错的效果，这个方法对于入睡困难，也有效；也可以适度参加体育锻炼，无论散步、跑步还是打球，都能够缓解焦虑情绪。

此外，王葵强调，“如果有必要，可以及时寻求心理咨询。”

单词：	bōdòng 波动	fēnrǎo 纷扰	huǎnjiě 缓解	kǒngjù 恐惧
	rènzhī 认知	chuāngshāng 创伤	zhèngniàn 正念	míngxiǎng 冥想
	zīshì 姿势	qūtǐ 躯体	tiáojié 调节	xúnqiú 寻求

讨论：1. 你在学习中文的过程中，哪些因素最容易让你感到焦虑？是语言难度、学习进度、考试压力还是其他原因？请结合自己的经历谈一谈。

2. 当你感到焦虑时，通常会采取哪些方法来缓解自己的焦虑情绪？请分享一下你的经验。

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/cul/2025/05-16/10416348.shtml>

音声 URL：<http://ttn.cn.co.jp/sound/text/files202506161750042867.mp3>