



## 月入7500没安全感，正念战胜焦虑是正道

作者: 心理信息服务中心 || 日期: 2012/03/20

### 新闻事件:

2012年两会期间，一则“北京上班族月收入7500元没有安全感”的消息引发了舆论关注，全国人大代表、西南财经大学教授易敏利称，中等收入群体是成熟社会的中坚力量，现在却陷入了群体性焦虑。一些代表委员认为，这在一定程度上反映了我国中等收入群体的境况和心态。

### 心理解读:

中等收入者有较为体面的工作，内心憧憬着高端无忧的生活，但看着自身工资与物价涨幅的落差，望着遥不可及的房价，担忧着医疗、养老等高昂的生活成本，焦虑情绪渐强：不知道楼市会怎么走，不知道股市是否可靠，不知会不会失去现在的工作，不知道生活质量会不会下降。这种焦虑很大程度上说是对预期的焦虑，源自对未来的期待和担忧。

可谁又能控制未来呢？房价、股市不在你我的掌控范围内，最值得做的是回到当下，这就是“正念”的力量。作为一种心理运作模式，正念包含两方面：一是觉知，使注意保持在当下的体验上；二是对当下体验开放、无偏见的接纳。运用到应对焦虑上便是要宽容地觉察和确认焦虑，与焦虑共处，不需要分析、压制或鼓励它。为未来焦头烂额的各等收入者都需要回归当下，就从以正念之心面对焦虑开始吧。

下面是与焦虑相关的两个典型表现，你不妨试试随后的正念处方。

#### 一、胡吃海喝VS正念饮食

有句话是这样说的：本想一口一口吃掉忧愁，不料一口一口吃成肉球……焦虑和忧愁一样，也有让你变肉球的功效。不知你是否会这样，一旦焦虑袭来便变身饕餮，胡吃海喝。好多时候，并不是真的饿了，只是情绪性饮食。小时候当生病或不高兴时，爸爸妈妈就会拿给你一些好吃的东西。成人后，当你产生强烈的情绪如焦虑，你可能还会通过吃东西来获得安慰。

正念鼓励我们对饮食保持觉知，吃东西时要集中全部注意力，并故意减慢这个过程。要倾听你的身体，注意自己是否真的饿了。如果饿了，就把注意力放在选择吃的食物上。当你咀嚼、品尝、吞咽食物时，以及吃饱了该停下来时，去关注每一个当下。当你觉察到自己是因情绪而吃东西，就应以正念去对那种情绪进行探索，而不是用食物来缓和情绪。

#### 二、拖拖拖，一拖到底VS焦虑是乘客，带着它上路

对未来的焦虑也可能让你停下当前的脚步，选择拖延和空等焦虑消失。为了甩掉焦虑，你可能躲在被窝里，跑进电子游戏里，深陷于狗血肥皂剧中，你尝试着各种方法与焦虑情绪搏斗，想着把焦虑甩掉后才能工作或者用心生活。

正念说不要试图甩掉焦虑，带着它上路就好，你逃避的反而会紧追你。想象你是一辆汽车的司机，焦虑是你的乘客之一。在驾驶过程中，焦虑总是从后座窜出来威胁你，告诉你做什么，去哪里。终于有一天，你觉得受够了，一心想要把焦虑扔下车去，你踩下刹车，去车后边处理焦虑。要注意，你做的第一件事就是把车停下来，于是你哪也去不了了。就像一些人被焦虑拖住，处理焦虑的同时耽误了工作和生活。当焦虑袭来，你可以在头脑中勾勒这样的画面：作为乘客的焦虑又跑到你跟前烦你了，而作为司机的你尽管开你的车，并坚持车行走的方向，你无需听焦虑的话，也不必把车停下来。

正念能让我们回到此时此刻的生活中，并帮我们更好地应对压力，无论收入如何，都可以经营好此刻的生活。最后，希望这段在网上流传的话能给予你力量。“当我吃东西时，就只管吃，当我走路时，就只管走。如果必须去打仗，今天死还是明天死对我都一样，因为我既不生活在过去，也不生活在未来，我只有现在。它才是我感兴趣的。生活是一个节日，是一场盛大的庆典，因为生活永远是，也仅是我们现在经历的这一刹那”。

- ❖ 首页
- ❖ 研究所概况
  - ❖ 研究所简介
  - ❖ 所长致辞
  - ❖ 现任领导
  - ❖ 历任领导
  - ❖ 学科布局
  - ❖ 学术委员会
  - ❖ 学位委员会
  - ❖ 实验伦理审查委员会
  - ❖ 组织机构
  - ❖ 发展历程
  - ❖ 院所风貌
- ❖ 机构设置
  - ❖ 科研部门
    - 健康与遗传心理学研究室
    - 认知与发展心理学研究室
    - 社会与工程心理学研究室
    - 心理健康院重点实验室
    - 行为科学重点实验室
  - ❖ 管理部门
    - 综合办公室
    - 科研业务处
    - 人事教育处
    - 财务处
    - 资产管理处
  - ❖ 支撑部门
    - 公用实验室
    - 图书馆
    - 网络中心
    - 学会期刊办公室
  - ❖ 继续教育学院
  - ❖ 应用发展部
- ❖ 科研成果
  - ❖ 获奖概况
  - ❖ 获奖
  - ❖ 论文
  - ❖ 专著
  - ❖ 专利
  - ❖ 成果推广

研究平台

- ❖ 公用实验室
- ❖ 行为遗传学研究平台
- ❖ 心理科学信息中心

研究队伍

- ❖ 院士专家
- ❖ 百人计划
- ❖ 杰出青年
- ❖ 研究员
- ❖ 副研究员
- ❖ 助理研究员
- ❖ 博士后
- ❖ 客座研究员
- ❖ 外籍专家
- ❖ 人才招聘

学术交流

- ❖ 学术交流动态
- ❖ 合作项目
- ❖ 国际会议
- ❖ 国际组织任职

院地合作

- ❖ 合作项目
- ❖ 合作动态

教育培训

- ❖ 概况
- ❖ 在读研究生
- ❖ 招生信息
  - 硕士招生
  - 博士招生
  - 招生通知公告
  - 文档下载
- ❖ 导师介绍
- ❖ 留学生
  - 招生信息
  - 管理规定
  - 奖学金
  - 文档下载

博士后流动站

班级活动园地

继续教育学院

培训信息

研究所出版物

- ❖ 学术期刊
- ❖ PsyCh Journal
- ❖ 研究所通讯

创新文化

- ❖ 文化活动
- ❖ 核心价值体系
- ❖ 形象标识

党群园地

- ❖ 党委
- ❖ 纪委

❖ 工作动态

❖ 学习园地

❖ 工青妇

❖ 研究生会

❖ 科学传播



版权所有：中国科学院心理研究所 备案编号为：京ICP备10049795 京公网安备110402500018号

地址：北京市朝阳区大屯路甲4号 邮编：100101

电话：(86-10)64879520 Email: webmaster@psych.ac.cn