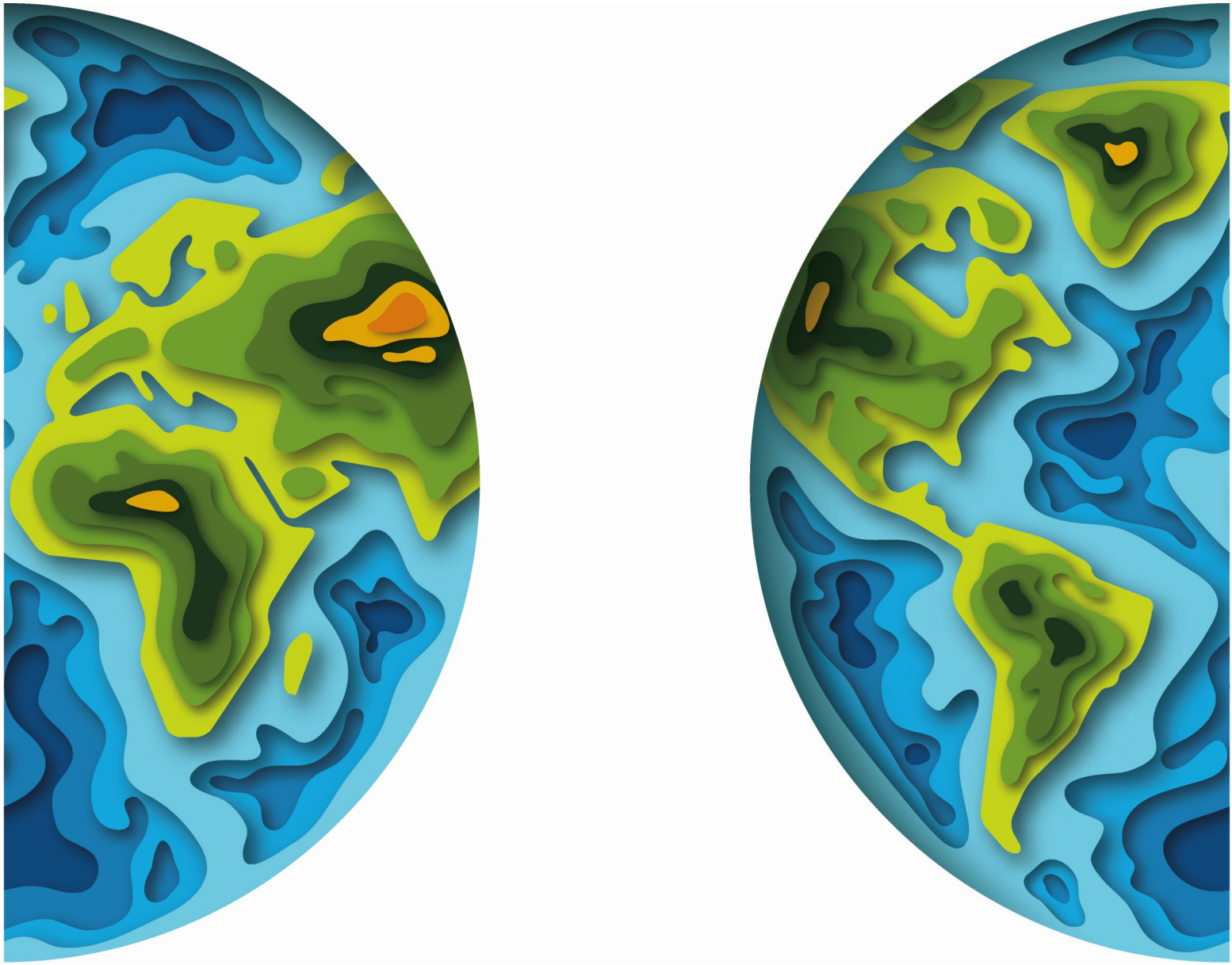
This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Guide

汉语 | Simplified Chinese

如何在全球陷入不确定、充满担忧和焦虑的情况中生活



PSYCHOLOGYTOOLS®

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

关于此指南

我们的世界正面对着极速的改变。当我们接收到各处传来(铺天盖地)的新闻资讯(时),我们很难不开始为着自己和我们所爱的人担忧。

即使处在最美好的处境中,担忧和焦虑也常会不觉出现,而当有过份的担忧和焦虑时,它们将会吞噬我们生活的所有部分。因此,我们在使用 Psychology Tools 为您准备了这份免费的指南,帮助您在当下这满是变数的时期,知道如何处理您的担忧和焦虑。

当您读完了这份指南中的资讯后,若您觉得对您有益,您可以依照指南中的指使(示)做出练习。但也不要忘记,当我们面对着生活许多的变数时,挑战甚至是挫折是很平常(自然)的事。所有(以)也请您别忘了给您自己,和您身边的人以最大的关怀与宽容。

祝您安康。

Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

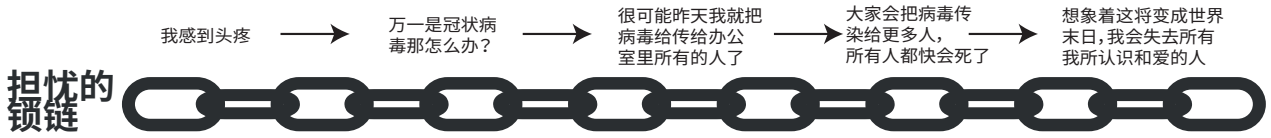
This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

什么是担忧？

我们人类具有惊人的预测和预知未来的能力。”超前思维“使我们能够预料可能会遇到的问题或挑战，给我们机会做出预备和策计划和应对方法。特别是当我们要达到某些目标时，为将来思考的能力”超前思维“更是对我们具有很大的帮助力。比方说，要防止病毒的传播，我们可以做出“勤洗手，保持社交距离”的决定。但是，当我们的”超前思维“给我们带来焦虑以及不安的心情时，这就成为了担忧。（担忧也是”超前思维“经常带给我们焦虑和忧虑的一种方式）当我们过份担忧的时候，我们就常会往最坏的方面去想，进而变得无助，觉得自己再也无法承受或应对了。

担忧是怎样的感觉？

当我们担忧时，那感觉就像是一连串思想法和画面的锁链，而这链子不断地往愈渐糟糕、让人无法预料的境况前进发展。有些人会形容所经历的担忧为“失去控制” - 这些思想法和画面就像是活过来了具有生命一样，自行繁衍。我们很多人会发现自己最近开始想象到许多最糟糕的情况，这是很自然的。以下的例子让我们看到担忧是如何从一些看似微小的事情开始而得到迅速升级的。你有没有过这样的想法？（坦白地说：我们都有！）



担忧不单存在我们的脑海里。当担忧过多时，我们也会在的身体上也会感受到焦虑。担忧和焦虑的身理体症状包括：

- 肌肉紧绷或疼痛及酸痛。
- 烦躁不安，无法休息。
- 无法集中精神。
- 睡眠问题，很难入眠。
- 容易感到身体疲倦。

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

什么事物会触发担忧和焦虑？

任何事物情都可能触发担忧。即使所有的事情都顺顺利利的，可能您都还会有这样的想法："万一事情搞砸了怎么办？" 但在某些情况下担忧特别容易出现。一些特别容易触发担忧的情况包括：

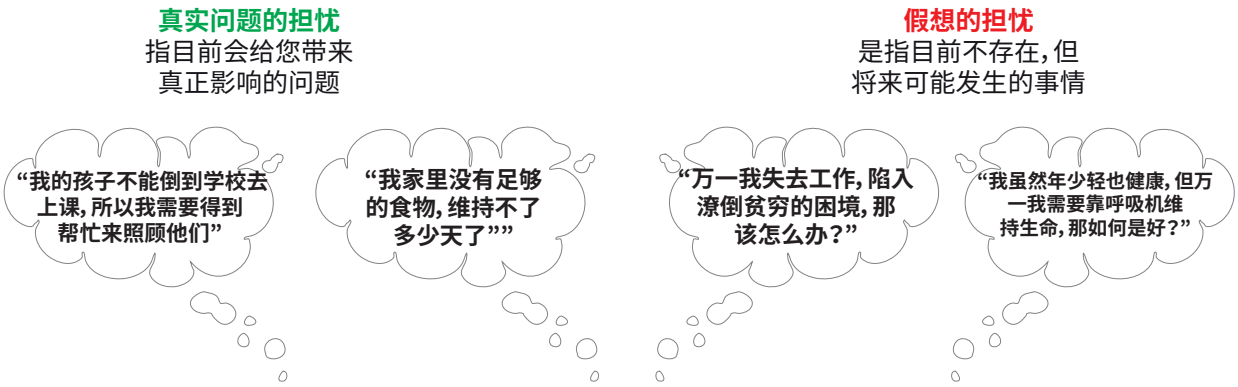
- **含糊、不明朗的情况** —— 容易让人产生不一样的见解或定论。
- **新奇、前所未见的情况**——使我们无法参考或依靠过去的经验去应对。
- **多变、预料不及的情况**——让人不晓得清楚事情会怎样继续发展。

这一些情况在这个时刻是否听起来特别的熟悉呢？目前全球所面对着的疫情危机完完全全地符合了以上说的几种情况，以致我们看到许多人都因此而经历着极大的担忧（因而许多人感到极大的担忧也是常理）。这正是一个反乎寻常、充满变数的情况，所以很自然的，就会令我们感到担忧和焦虑的感受。

是否有不同类型的担忧？

有的担忧带来益处，有的担忧带来破坏；而心理学家常会在将担忧区分为"真实担忧"和"假想担忧"。

- **真实问题的担忧**是那目前的健康危机去想最坏、最糟糕的情况去想（我们称之为"灾难化思考维"）。比方说，想象着最糟糕的结局，像是认为大家都会受病毒感染而死亡。
- **假想的担忧**是在面对着同样的病毒危机而不停地往最坏、最糟糕的情况去想（我们称之为"灾难化思考"）。比方说，想象着最糟糕的结局，像是大家都会受病毒感染而死亡。



© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

担忧在什么时候会变成一个问题？

（每个人都会有不同程度的的担忧）；而超前思维有助于我们做好计划及应对措施。没有所谓“适量”的担忧。但我们会说，当这种担忧的感受开始阻拦您去过您想要的生活，或让您感到低落、疲乏的时候，担忧就变成了一个问题。

帮助您达到或得到您想要的

帮助您解决生活上遇到的问题

让您感到情绪低落、烦乱忧愁，或疲乏枯竭

拦阻碍您想要的生活

对于担忧，我能够做些什么？

面对眼前的情况，您会感到不安，那是很自然的。但若是您开始感到这不安的情绪逐渐加剧占据了您的生活，比方说您变得焦虑烦躁，或是让您无法安眠，那或许您需要想办法减少自己花在担忧烦恼上的时间，并开始采取一些步骤来关心您的心理健康。这份指南的下一个部分，我们会提供一些我们常用并有效的资讯、练习和作业，帮助您维持心理健康以及管理控您的担忧感。

- **维持生活平衡。**心理学家认为，好的心理健康是来自平衡的生活，包括在日常生活中给您喜悦感、成就感以及亲密感的活动。我们的资讯手册《寻找平衡以来照顾 您的健康》(Look After Your Wellbeing by Finding Balance）有更详细的谈到这一点。下一页的“活动表”中有一些 活动建议，可帮助您分散注意力并保持活跃。请记住我们是社交动物——和人保持联系会让我们 变得更有生气蓬勃。所以我们建议您尝试一些可和其他人一起参与的社交活动。在这个时刻，可能您需要有创意地去思考如何保持距离进行社交活动，比如您可以透通过上网或通电话和其他人保持联系。
- **练习辨认您的担忧是“真实担忧”还是“假想担忧”。**担忧决策树是一个很有效的工具，可以帮助您辨认决定您的担忧是属于哪个类型。若您发觉自己大部分所经历的都是假想担忧，那您就需要时时提醒自己说，您的专注并不没有放在那些您可以即刻处理的问题上，然后找出方法放下忧虑，转去把注意力转放在其他的事情上。您也可以用相同的方法帮助孩子解决困扰。

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

- **练习耽延缓您的担忧。**担忧感带着一种坚持性——它让您有需要即刻处理事情的感觉。但您可以尝试做缓解您的假想担忧的实验。许多人发现，这改变了他们和担忧之间的关系。这个实验是在每日刻意给自己定下一些段时间去忧虑（如：每天结束前三十分钟）。或许在一开始您会感觉这是多么奇怪的一件事！但这也代表示在一天之内其他它的23.5小时里，您要尝试放下您的担忧不去想它们，直到所定下的“担忧时间”。我们的《延迟缓担忧》练习会引指导您按照具体的步骤来练习 。

- **以同理和关怀之心对待自己。**有时忧虑是由关心他人而生——当我们关心别人时，我们会担心他们，为他们而操心。认知行为疗法里有一项传统的技巧，用以对付负面消极、焦虑或让人沮丧的想法，就是把这些想法给写下来，然后用不同的方式去回应。您可以使用《以同理和关怀挑战您的思维想》的作业练习表，以仁慈和同情回应您的焦虑或担忧思想法。我们也为您提供了一个示例以帮助您开始 练习。

- **练习正念。**学习和操练正念可以帮助我们放下忧虑，把我们带回当下。比方说，专注细察您轻微的呼吸动作，或专注聆听您周围的声音，都是很有效的“锚”，把您的重心带回到现实和当下，进而放下担忧。

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

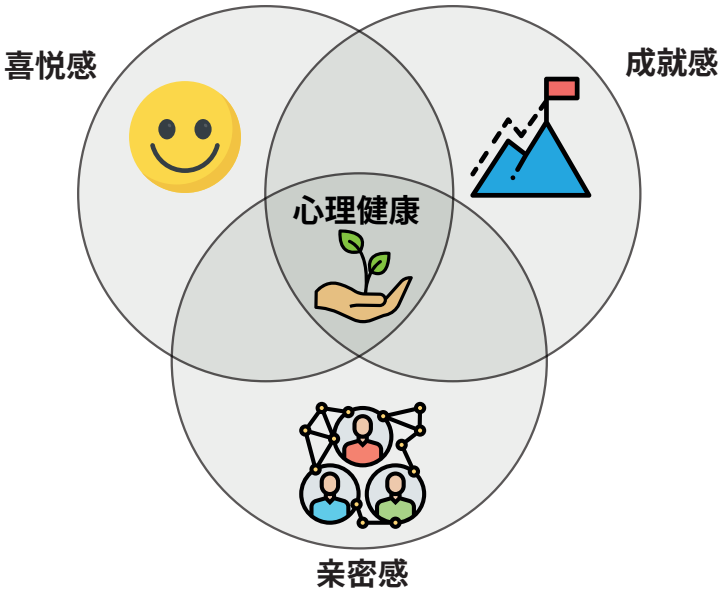
寻找平衡以照顾您的健康

面对着眼前的健康危情，我们很多日常的作息和活动都改变了。这自然令人不安，我们会发现那些平日里维持幸福感的事情，操作起来变得困难了。无论你是居家办公还是身处隔离，制定一个权衡包含以下几个方面活动的日程会有很大的帮助：

- 给您带来**成就感**的活动，
- 帮助您感到与人保持**亲密**联系的活动，以及
- 能够单纯给您带来喜**悦享**受的活动。

当我们在焦虑与担忧中挣扎时，我们会与那些曾经为我们带来快感的活动和事物脱节。所以请在每一天安排一些会给您带来愉快和喜悦的活动。比如：读本好书、看部轻松喜剧、听着您所喜爱的音乐，伴歌起舞、泡个舒展筋骨的澡、或吃您爱吃的食物。

当我们完成或成就了一件事，我们的感觉会很良好。所以在每一天安排一些会给您带来成就感的活动，这对您很有帮助。比如：做做家务、把家里给打扫美化一番、园艺、完成一项工作任务、尝试烹煮一些新的菜肴、完成一段身体锻炼的练习、或完成一些“生活管理”的任务（如支付账单）。



人类是群居的动物，所以我们需要，也自然地会渴望和别人有亲密的联系。在这受疫情影响的当儿前·，许多人需要被隔离或和其他人保持距离，所以我们需要考虑使用一些有创意的方法，继续和他人维持关系和联系变得极为重要，以致我们不会在社交上变得疏离而感到孤独。您可以怎样使用科技继续和家人朋友有社交的时光？或许透过使用社交媒体，电话联系，或视频通话，您可以安排一些和大家隔空网络共享的活动，如网上读书会会或电影共享会。您也可以浏览您当地的社区网络群组，看看有什么机参与或支持社区里的活动。

若是喜悦感、成就感和亲密感不能达到平衡，我们的情绪就会受影响。比方说，如果您把所有的时间都花在工作上，而没时间给自己享受或参与社交，您可能会开始感到情绪低落和孤立。反过来如果您都一直在放松享乐，而不完成对您一些重要的任务，这也会影响到您的情绪。

在每天的结束时，您是否可以自我反省一下“我今天做了什么给我带来成就感的？喜悦感的？亲密感的？我是否有达到平衡，或有什么是我明天需要改进的？”

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

以下的活动菜单给您提供一些可充实自己的活动建议

动物
和动物玩耍
遛狗
听鸟儿歌唱

活跃动起来
散步
跑步
游泳
骑自行车
在家随着家具健
身视跟频做运动

家居清洁
打扫房屋
打扫庭院
清洗浴室
打扫卧室
清理冰箱
清洁烤炉
把洗刷鞋子
清理厨房
把清洗碗碟
洗衣服
做些家务
整理工作空间
橱柜大扫除

与人交流
联系一位朋友
加入新的群组
参与政治活动
加入约会网站
给朋友发信息
给朋友写封信
联系一位老朋友

厨艺
为自己做饭
为别人做饭
烤个蛋糕 / 一些饼干
烤棉花糖
寻找新食谱

创作
画一幅画
绘一副幅肖像
拍一张照片
随手涂鸦 / 素描
整理照片
制作相册
制作剪贴簿
完成一项计划
做些缝纫 / 针织

情绪表达
笑
哭
唱歌
喊叫
尖叫

表做善事
协帮助一位朋友 /
邻居 / 陌生人
为别人准备一份礼物
尝试随意的善举
帮助别人完成一件事
教别人一项新技能
为别人做一件美好的事
为别人安排一个惊喜
做个列表写下您的优点
做个列表写下您
想感谢的人的名字

学习
学习新事物
学习一项新技能
学习一项新资讯
看一段教学视频

修理
修理家中的东西
修理您的自行车 /
汽车 / 摩托车
更换个灯泡
把房间装饰一下

心灵世界
做个白日梦
静思
祈祷
自我反思
思考
尝试自我放松运动
练瑜伽

音乐
听您爱听的音乐
换个口味听
新的音乐
打开收音机
音乐创作
唱一首歌
弹奏乐器
听一段播客

大自然
做园艺
种些东西
修剪花草
修剪草坪
摘些花
买些花
到大自然中散步
坐在阳光下
晒太阳

计划
给自己定下一些目标
制定一份钱财预算
为自己制定五年计划
做一份待办事项清单
做一份遗愿清单
做一份购物清单

阅读
阅读您喜好的书
阅读一本新书
阅读报纸
浏览您喜欢
的阅读网站

日程表
提早起床
熬夜
晚睡
从“待办事项”清单上
选一些事项来完成

自我护理
泡个澡
洗个沐浴
洗头发
敷面膜
修剪指甲
晒晒个日光浴
(记得要涂防晒晒霜!)
睡个午觉

尝试新事物
品尝新食物
听一些新的音乐
观看新的电视
节目或电影
穿新衣裳
阅读一本新书
即兴地做些事
表达你自己

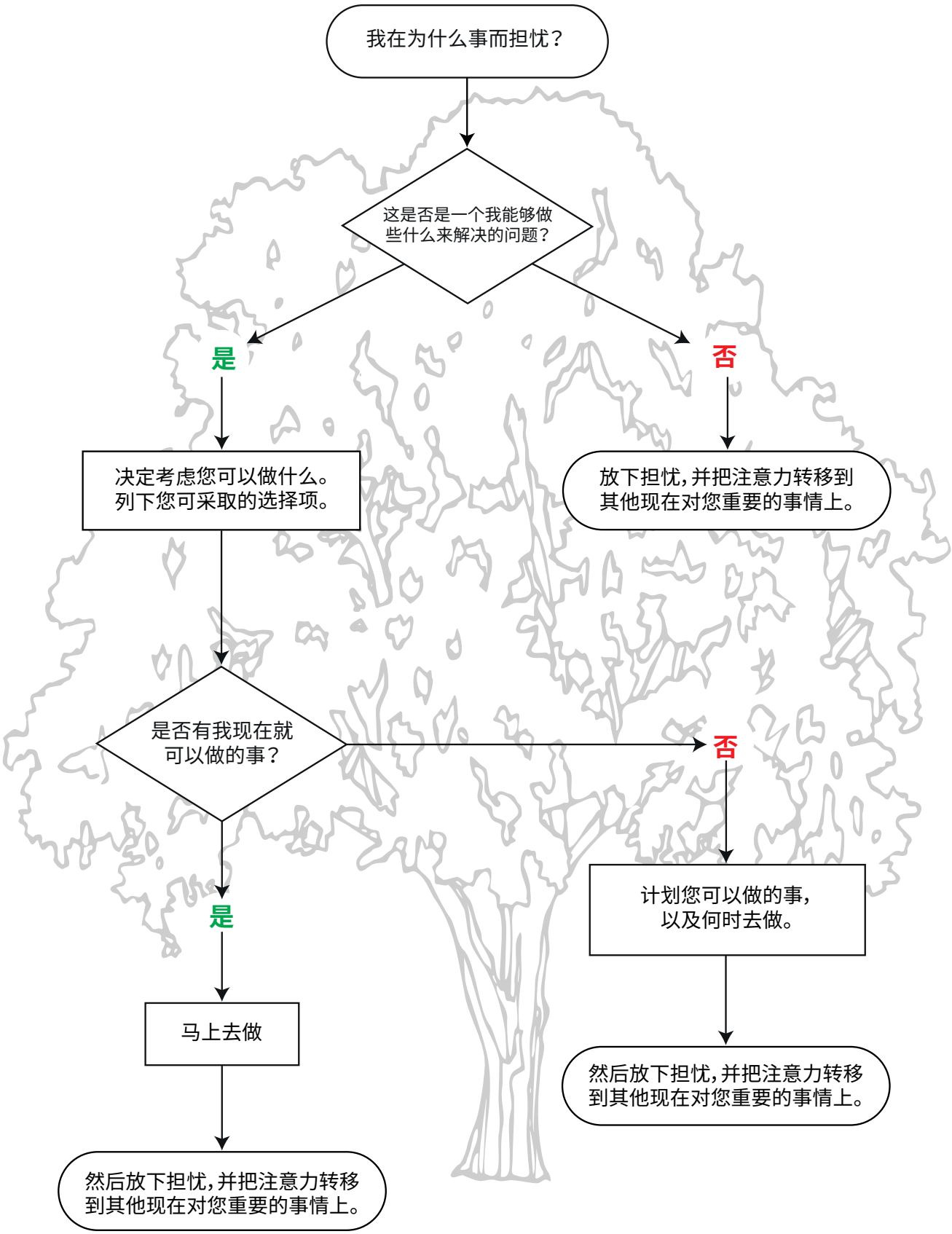
观看
观赏一部电影
观赏电视节目
看一段视频

写作
给别人写一封赞
美的言语的信
写一封投诉信
写一封感谢信
写一张感谢卡
写日记 / 心得
写您的履历表
开始写作一本书

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

使用这一棵决策树帮助您辨认“真实担忧”和“假想担忧”



© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

在充满变数和不定的时代期练习延迟担忧

心理学家认为担忧有可分为两个类型：

1. **真实问题的担忧**是关系到现实具体、目前直接对您有产生的影响，以及您可以即刻采取行动处理的问题。“我做完园艺所以我的手很脏，我需要洗手“，”我该给我的朋友打个电话，要不然她会以为我忘了她的生日“，”我找不到钥匙“，”我负担不起这笔电费账单“，“我的男朋友不和我说话”。
2. **假想的担忧**是关于那些现在并不存在，但将来有可能会发生的事情。“如果我死了怎么办？”，“如果我所认识的人都死了怎么办？”，“或许这担心的感觉使我快疯了”。

备受担忧困扰的人经常会感到它是无法控制的，耗时的，有时会认为随着忧思的产生去担忧是有益的。尝试将你的担忧延迟——每天特意空出一段时间不做别的，就只去担忧并且限定时间——这是一个探索你与忧虑之间关系的有用途径。请按以下步骤进行至少一周：

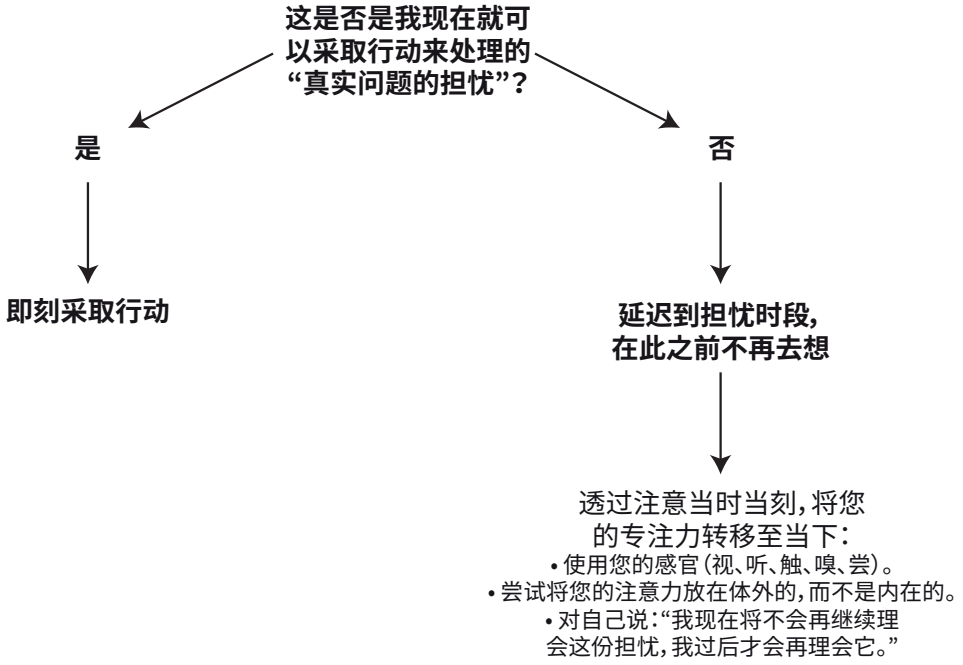
步骤1：作准备

先定下您要在什么时间，以及要花多长的时间，作为您的担忧时段。

- “担忧时段”就是您给每一天刻意拨出专做让您忧虑操心的时间。
- 您认为在一天中，哪个时段是可以让您有最佳的心态去面对您所有的担忧？
- 哪个时段是最不会受干扰的？
- 如果您还不确定，每天的下午7点，花个大约15至30分钟做为起点是不错的选择。

步骤2：延迟担忧

在白天，您需要确定表面上的担忧是您现在可以立即采取行动的“实际问题”担忧，还是只是需要推迟的假想性担忧。



步骤3：担忧时段

现在使用您所定下的担忧时段来忧虑担心。您可以考虑写下您一天下来所出现及记得的假想忧虑。它们现在对您有多重要？这当中有哪些忧虑是会推动您去采取实际行动的？

- 尝试使用您所定好的所有担忧时间，即使您感觉到已经没有什么好烦恼的，甚至此时此刻这些烦恼已经变得没那么急迫了。
- 现在请您反思您的担忧——当您现在回想这些担忧时，相较比起您首次想到这些担忧的时候，它们是否依然给您带来相同的情绪“感撼“或激动？
- 在这些的担忧当中，有哪些是您可以将之转换成实际的问题，且是您可以想办法去解决的？

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

在面临国际健康危机时以富有同理和关怀之心挑战您的思想法

境况 您当时和谁在一起？您当时在做什么？ 您当时在哪里？这是什么时候发生的？	情绪感受以及身体感受 您有什么感觉？ (以 0 - 100% 评定感受的强烈度)	自动化思维 您脑海里浮现了什么？ (想法、画面、或回忆)	富有同理和关怀的回应 对您有才是带有真正自 我怜悯与关怀的回应？
连续花了两个小时的时间不停看新闻	感觉到焦虑不安，并渐渐有恐慌的感受	这真是太糟糕了。许多人很可能会死掉。我和家人会怎样？ 如果所浮现的是一个画面或回忆，它对您有何意义？	您有这样担心的感觉是可以理解的——若你没有感到担忧，这才不寻常。现在什么是最好的事情是您可以做，好让自己比较好受的？也许您可以看一部喜剧，而不看新闻，或者您可以起来动一动，做些别的事情。 尝试以富有智慧、力量、温情、仁慈以及无评判的同理关怀素质回应您自己 • 我最好的朋友会对我说些什么？ • 一位真正富有同理和关怀的人会对我说些什么？ • 该用怎样的语调和我说话，才能让我感到安心？

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

在面临国际健康危机时以富有同理和关怀之心挑战您的思想法

境况 您当时和谁在一起？您当时在做什么？ 您当时在哪里？这是什么时候发生的？	情绪感受以及身体感受 您有什么感觉？ (以 0 - 100% 评定感受的强烈度)	自动化思维 您脑海里浮现了什么？ (想法、画面、或回忆)	富有同理和关怀的回应 对您有才是带有真正自 我怜悯与关怀的回应？
		如果所浮现的是一个画面或回忆，它对您有何意义？	尝试以富有智慧、力量、温情、仁慈以及无评判的同理关怀素质回应您自己 • 我最好的朋友会对我说些什么？ • 一位真正富有同理和关怀的人会对我说些什么？ • 该用怎样的语调和我说话，才能让我感到安心？

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

一些最后的提示

- **给自己定下作息惯例作息。**若是您大部分的时间将待在家里，保持日常作息惯例作息是很重要的。定下规律的起床时间以及休息睡眠时间，规律的进食，以及每天早上起来梳洗保持整齐洁，预备接下来的一天。您可以使用时间表来给每日生活定下固定的作息。

- **保持身体以及心理的活跃。**在安排每日的作息时间表时，请加入一些可维持您的思想维和身体活跃健康的活动。比方说，您可以尝试加入线上课程来学习新的东西，或是挑战自己学一个新的语言。保持身体活跃也一样地重要。例如：做30分钟的家务劳动，或随着网上的视频做运动。

- **学会感恩。**在充满变数的时期，学会感恩的习惯可以帮助您抓住喜乐、有生命力，以及享受的时刻。在每天结束时，花一点时间去反思您当天可以 感恩的事情。尽量每天尝试发觉现可为之感恩的新事物，比如说，”我很感恩今天是个大晴天，午餐时间我可以坐在花园享受好天气“。您可以开始做个感恩日记，或者是有个感恩罐子收藏记录感恩事项的小字条。您也可以鼓励家中的其他人参与这项活动。

- **注意并限制忧虑的触发点。**随着疫情的发展，我们可能会感到需要时时刻刻地关注新闻或社交媒体上的最新资讯。但您也很可能发现，这会触发您的担忧和焦虑。尝试发现有什么是会触发您的忧虑的。比如说，连续看30分钟的新闻会不会是个触发点？或者是每小时查看社交媒体上的资讯？尝试限制您每天接触这些触发点的时间。您也许可以选择只在每日一定的时段收听新闻，或是限制您花在社交媒体上查看最新资讯的时间。

- **依赖可靠的新闻来源。**注意您从什么地方收获取您的资讯和新闻，请小心选择可靠、有信誉的新闻来源。世界卫生组织就为大众提供了关于此病毒的良好资讯，可以从以下的网站获取：
  https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty
Language: Simplified Chinese
Translated title: 如何在全球陷入不确定、充满担忧和焦虑的情况中生活
Translated by: Earnest Chiam, Nemo Zang
Type: Guide
Document orientation: Portrait
URL: https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty

Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.