

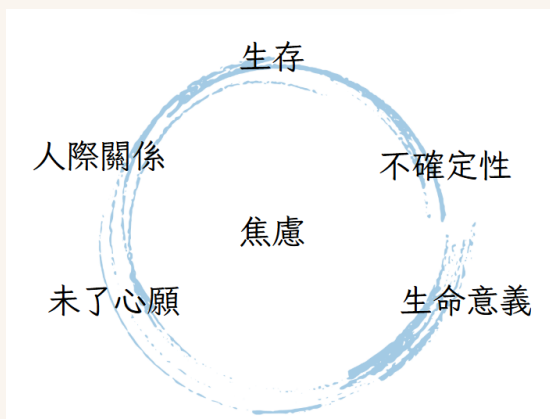
諮商心聞報

【第 519 期】

焦慮來襲！我能如何陪伴自己

諮商輔導中心 呂仁捷 兼任心理師 整理提供

面對生活不同的壓力，往往會喚起我們的焦慮。Yalom (1980/2003) 提到，焦慮是一種空無的感受，因為它的抽象與無形，我們往往會轉化成具體的恐懼，如怕狗、怕蟲，讓自己能有所對應。本文將焦慮拆分為五種面向，並簡單分享可嘗試的調適策略。



一、生存焦慮

生存焦慮包含經濟、身體健康，以及與他人不同帶來的焦慮，像是性別認同、性傾向、政治傾向、新二代身分或精神疾病等，都可能讓人覺得孤單與不安。面對生存焦慮，往往很難立刻改變一切，但可以一點一滴累積安全感：如找到適合的理財方式、培養健康習慣，或參與倡議，讓社會更尊重差異，而慢慢降低焦慮。

二、未知的焦慮

未知讓人不安，像是對意外的擔心，或日常中訊息已讀未回的焦躁。除了回顧過往對自己有效的應對方式外，試著擁抱未知，讓生活保留一點冒險與驚喜，若每一刻都在掌握之中，生活反而少了許多滋味。

諮商心聞報

三、生命意義的焦慮

覺得「一切到頭來都是空」時，有可能會陷入生活毫無意義的焦慮。建議可以探索屬於自己的信仰與依靠，不論是宗教、科學、心理學、星座或是喜愛的偶像，只要能帶來安定與希望，都是很棒的支持。

四、未了心願的焦慮

擔心好多想做的事來不及完成，也是一種常見的焦慮。有些人覺得沒有動力，不知道該從何開始，這時可與前輩、師長討論適合的精進策略；另一種是把生活塞得太滿，試著放慢腳步、分出事情的輕重緩急，才能更穩定前行。

五、人際關係的斷裂

從親友離世到轉學、分手、畢業，人生充滿各種告別。若能以「四道人生」——道愛、道歉、道謝、道別，珍惜每一次的相遇與分離，並勇敢說出心裡的話，就能讓每一份關係多一些圓滿與祝福。

結語

焦慮是個很不舒服的感受，卻也是提醒我們好好活著的驚嘆號。當我們願意正視這份焦慮，與它同行，就更懂得擁抱此刻，擁抱他人，擁抱那個在風雨裡依然願意前行的自己。

參考資料：

易之新（譯）（2003）。存在心理治療（上）（原作者 Yalom, I. D.）。張老師文化。
（原著出版年 1980 年）

諮商心聞報

各學院院心理師，歡迎各位老師指教	
諮商輔導中心主任	游慧光 (2200)
工程與科學學院 (機電系、纖複系、工工系、化工系、精密系、航太系) (電聲碩士學位學程、綠色能源科技碩士學位學程)	紀明學心理師 (2264)
工程與科學學院 (應數系、材料系、光電系、環科系) (數據科學碩士學位學程)	宦宇宣心理師 (2285)
資訊電機學院、創能學院	李宜臻心理師 (2286)
建設學院、建築專業學院	張怡文心理師 (2292)
商學院 (企管系、財稅系、國貿系、財經法律研究所) (商碩、商學博、商進、國企全英班(BIBA)、科管碩)	廖嘉齡心理師 (2263)
商學院 (合經系、會計系、行銷系、行銷系全球行銷碩士班、經濟系) (統計系、統計與精算碩士班)	李婉瑜心理師 (2293)
國際科技與管理學院、經營管理學院、 通識中心全校國際生大一不分系學士班	余孟恩心理師 (2283)
人文社會學院	蔡孟瑋心理師 (2284)
金融學院	賴佳樺心理師 (2290)