

# 諮商心聞報

【第 528 期】

## 立即緩解焦慮指南

諮商輔導中心 蔡佳縈 兼任心理師 整理提供

在諮商室裡，常聽來談者聊起那些讓人快窒息的瞬間：可能是上台報告前的焦慮恐慌，或是卡在人際關係裡，腦袋不斷運轉著「萬一.....怎麼辦」的小劇場而停不下來。當焦慮突然來襲，常讓人不知所措且精神耗弱。很多人在這時候會要自己想開點或強迫自己冷靜，但大腦在恐慌時，往往是越用力越失控。

分享一篇 Simply Psychology 文章，有科學實證基礎，且能快速降低焦慮的實用技巧。

### 一、調節生理：「CARE」技巧

Dr. Alissa Jerud 提出 CARE(改編自辯證行為治療)的技巧，能快速降低生理激發程度：

1.C (Cool with Ice) 冰敷降溫：這是最快降低心跳的方法之一。將冰袋敷在眼睛與顴骨周圍，或將臉浸入冷水中約 30 秒。這會觸發哺乳動物的潛水反射，讓身體降低心率以節省能量。

2.A (Activate Your Body) 啟動身體：有時打破焦慮循環最有效的方法便是起來動一動，以消耗腎上腺素，讓心率降低。

3.R (Relax Your Muscles) 放鬆肌肉：用力繃緊某個肌群 3 - 4 秒，然後徹底放鬆 5 - 7 秒。這種先緊後鬆的對比，能帶動身體進入更深的放鬆狀態。

4.E (Exhale Slowly) 緩慢吐氣：吸氣時，心跳會加速，吐氣則會放慢心跳。刻意讓吐氣時間長於吸氣時間，有助於平靜下來。

### 二：生理性嘆息 ( Physiological Sigh )

# 諮商心聞報

當人感到壓力時，肺部微小的肺泡會塌陷，導致二氧化碳堆積，進而觸發大腦警報。生理性嘆息可透過快速降低生理激發程度，進而降低壓力和焦慮。操作步驟如下：

- 1.吸氣 1：用鼻子深吸一口氣直到肺部充滿。
- 2.吸氣 2：吸到滿的時候，再快速補吸一口，撐開塌陷的肺泡。
- 3.呼氣：用嘴巴長而緩慢的吐氣，直到肺部空氣排空。
- 4.重複：重複 1 至 3 次。

備註：如果你試了上述方法反而覺得更焦慮，先停下來。對某些人來說，過度專注在內在感受反而會讓恐慌感放大。這時候，試著把焦點轉到外在事物（例如仔細觀察並描述你身邊的環境），或者讓身體動一動。

## 三：接地，回到「當下」

焦慮往往活在「未來」的劇本裡，因此，為了降低焦慮，需要定錨將你拉回安全的「現在」。

1.感覺你的雙腳：將注意力移到雙腳，動動腳趾，或穩穩地將腳掌踩向地面。這有助於轉移大腦中紛亂的思緒。

2.命名環境中的物品：環顧四周，並說出你看到、聽到或觸摸到的事物。（如：「我看到一張椅子」、「我注意到地板」）。這能啟動負責理性的前額葉皮質，削弱恐慌。

3.撫慰的觸摸：身體的觸摸會釋放催產素，並讓心血管系統平靜下來。試著將一隻手放在胸口或腹部，或是用一隻手包覆著另一隻手。這種溫暖與接觸，能夠調節情緒並撫慰身體。

4.共同調節：Dr. Porges 指出，聽到溫柔的聲音或看到友善的臉孔，能讓我們的神經系統從防衛切換到安全狀態。僅 20 秒的擁抱，就能降低壓力和焦慮。

5.改變視野：Dr. Rick Hanson 建議，試著將目光看向遠方的地平線。遠眺事物，會啟動大腦中負責處理整體性的區域；相反地，近距離盯著東西看（例如手機螢幕），

# 諮商心聞報

則會增加自我為中心且緊繃狹隘的專注狀態。

6. 哼唱(Humming)：哼唱時產生的物理震動，可以刺激迷走神經，達到安撫與平靜身體的效果。

## 四、改變敘事

當生理症狀緩解後，我們內在自我對話方式，才是決定焦慮狀態延續時間的關鍵。

1. 「如果.....那就.....」計畫：焦慮經常會讓我們陷入「萬一.....怎麼辦？」的恐慌（例如：「萬一我暈倒了怎麼辦？」）。試著將這種思維換成「如果.....那就.....」（例如：「如果我感到頭暈，那我就坐下來喝口水」）。這能讓你從被動的焦慮擔憂，切換到主動的解決問題。

2. 命名情緒：僅是命名情緒（例如說出：「我現在感覺到焦慮」），就能降低其強度。這個動作能將大腦的活動，從情緒中心轉移到認知處理中心。。

3. 把想法唱出來：如果你腦海中一直卡著某個揮之不去的焦慮念頭（例如：「我一定會失敗」），試著用生日快樂歌的旋律把它唱出來。這是在「接納承諾療法（ACT）」中常用的技巧，能在你和你的想法之間拉出空間，讓它聽起來不像可怕的現實，而單純只是一串文字。

4. 將焦慮視覺化：試著把你的焦慮想像成一個獨立的客體。例如，想像把痛苦或焦慮放在手心上，去感受它的重量和質地。這種將情緒實體化的過程能為你拉出距離，幫你意識到這份情緒並不等於你，你只是承載著它的容器。

5. 拉開與情緒的距離：試著用自己的名字來拉開情緒的空間。例如：將「我很害怕」，改為「為什麼XXX(你的名字)現在會感到害怕？」。這種第三人稱的視角有助於降低情緒的強烈程度，讓情緒轉化為可以被處理的問題，而不是你的一部分。

應對焦慮並非強迫消除它，壓抑往往會帶來更強烈的反彈，而是練習溫和地允許它存在，同時不讓它掌控你的行動。

願大家找到內在的平靜。

# 諮商心聞報

參考文獻：

McLeod, S. (2026). How to reduce anxiety immediately. Simply Psychology.  
<https://www.simplypsychology.org/how-to-reduce-anxiety-immediately.html>

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、織複系、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、產業碩士專班)	劉于嘉心理師 ( 2286 )
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	張誠芳心理師 ( 2264 )
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 )