**别让焦虑掌控了你**

随着十一长假和台风结束，我们又回归到了正常的学习生活中。大学再次成为学生们“内卷”的主要场所。走廊上、小路旁，随时随地都有同学们在背书的身影；图书馆又每天人满为患；空教室也不再空荡。看着室友早出晚归的背影，你是否有种“惶惶不可终日”的感觉呢？这，就是焦虑。

焦虑是指一种缺乏明显客观原因的内心不安或无根据的恐惧，是我们遇到一些自己认为无法掌控的事情时出现的一种正常的情绪反应。主要表现为：感到紧张、不愉快，甚至痛苦以至于难以自制。适度的焦虑有利于我们集中注意力、提升做事效率，而过度的焦虑则会影响到我们的情绪和正常生活。

面对焦虑，我们该怎么办呢？

一、正视焦虑，直面焦虑。每当自己心神难安的时候，我们不妨想一想，自己焦虑的原因是什么？是因为别人早出晚归而自己躺了一天？还是因为自己做事效率太低？抑或许只仅仅是因为对自己当下的表现仍不满意？找出自己焦虑的原因，逐个击破。我们的焦虑就会自然而然的淡化、消失。

二、科学规划时间，不盲从他人。我们要成为自己的时间管理大师，制定属于自己的、符合自己生活规律的作息时间表，而不是盲从他人的时间作息。盲从他人，最后的结果只能是自己的生物钟被打乱，学习效率日益低下，忙忙碌碌而又没有成果，焦虑感不降反增。

三、目标清晰合理，行动脚踏实地。给自己制定目标时，要清晰合理。结合自己当前的实际情况制定适合自己的目标，不好高骛远，也不妄自菲薄。目标过高，难以达到，我们只能在一次又一次的失败中逐渐怀疑自己、迷失自己；而目标过低，我们又容易滋生骄傲自满的情绪，并逐渐懒惰。目标既定，紧接着就是行动。如果自己的自律性不高，我们可以找同学一起做伴，互相提醒互相监督，在彼此的鼓励中共同进步。

四、懂得寻求他人帮助。如果我们感到自己的焦虑已经严重影响到我们的学习生活并且难以缓解时，我们也要学会主动寻求他人帮助。可以找自己信任的老师朋友说说话，向他们倾诉一下自己的烦恼，也可以向自己的辅导员或者班主任寻求帮助。此外，我们学校也有心理咨询中心为大家提供专业帮助。

大学只是我们人生的一个阶段，它只能改变我们的人生却不能决定我们的人生。脚踏实地，过好每一天，无愧于自己，对得起青春，就是我们度过大学最好的方式。

编辑：吴羽灵