

焦虑怎么办

焦虑是一种情绪。实际上并不是事情真正值得你焦虑，只是你想得太多、太远了。每个人都有焦虑的时候，不过程度有轻有重，时间有长有短罢了。适当调整，会有好转的。

焦虑怎么办呢？给你几个建议：

1.问一下自己：焦虑有助于解决问题吗？

理智思考一下，你的焦虑能解决问题吗？如果不能，不如想想办法，焦虑只能增加你的内耗。就好像敌人还没来呢，你自己先吓死了。不如整理兵器，布置战略战法，琢磨怎么克敌制胜。这样还有赢的胜算，总比吓死强啊！

2.相信一切都是最好的安排

俗话说得好“没有过不去的火焰山”，“船到桥头自然直”，“兵来将挡，水来土掩”……焦虑，近似于杞人忧天。一是你焦虑的事情不一定会发生，二是即是发生了，也有应对方法，为什么还要焦虑不安呢？比如说，你焦虑孩子的学习成绩不好，怕孩子将来考不上好大学，找不到好工作。你看看你的周围，生活的好的，生活幸福的人都是高学历的人吗？肯定不是。这只是举个例子，其它的事情也一样，没有必要忧虑。该努力努力，做最大限度地争取。尽人事，听天命。成则成矣，不成，另辟蹊径。条条大路通罗马，何必一条道走到黑呢！

3.让自己忙起来

闲则多思虑，忙则望忧烦。好好工作，把心思放在工作上，你就能收获满满成就感，得到领导和同事的认可。业余时间培养自己的爱好，打球、跳舞、游泳、健身、踢毽子、画画、唱歌、做手工……什么都行，忙起来，让自己没有时间焦虑。只要投入到某项喜欢的活动中，你就乐在其中，乐以忘忧啦！不妨一试，期待。

常言说，“天下本无事，庸人自扰之。”大家都是平常人，谁还没有焦虑的时候？想开点就行了，没有什么大不了的。人生不过三万天，甩掉你的焦虑，投入到热火朝天的生活中去吧！创造我们幸福的明天。

希望我的回答能帮助到你。谢谢！

最近股市流行的对联

上联：绿肥红瘦心莫急，价值投资待春归
下联：蓝筹白马长情在，风险控制保本真
横批：智慧投资这副对联描绘了当前股市投资者应有的心态和智慧。上联的“绿肥红瘦”形容股市波动，提示投资者不必过于焦虑，要坚持价值投资，等待市场的春天。下联则强调了选择优质蓝筹股和白马股的重要性，同时强调了风险控制，以保障投资本金的安全。横批“智慧投资”则是对上下联的总结，强调了投资者应该具备的智慧和理性。