

为什么有的人心理时刻紧绷 没有一刻松弛

B “时刻紧绷”其实有双面影响

需要说明的是，从适应性的角度来看，不管是“状态性焦虑”还是“适度警觉”，其实是有其进化价值的。

在真正危险的环境中，高度敏感的威胁检测系统能促发快速反应，提高生存几率。即使在现代生活中，这样的特质也并非没有合理之处：例如警觉度高的人能更早发现工作细节中的错误线索或人际互动中的微妙信号，而且有一些职业甚至需要这种特质倾向的人来完成，例如安全监控和质量控制等。

因此，“时刻紧绷”并非有或无的两个极端，而是一个连续谱，我们每个人都身处谱系中。所以，无需给自己贴标签，或是一味对自身性格特质作批判，只要别让这种状态成为常态就可以。毕竟，如果让这种状态成为常态，就可能要付出很大代价了：

①持续保持警觉消耗大量心理资源，导致注意力狭窄、工作记忆容量下降。这就能很好地解释为什么长期焦虑者常抱怨“脑子转不动”；

②情绪方面，长期紧绷导致情绪耗竭和快感缺失，令人难以享受生活中的愉悦时刻；

③过度警觉对人际关系的伤害则可能表现在过于敏感或控制倾向，影响社交质量；

④长期保持紧张还会影响身体，增加心血管疾病、免疫功能障碍等风险。

C 如何培养“松弛感”？

长期形成的警觉模式如同一条走熟的小路，即使知道新路径更佳，大脑仍会惯性选择旧路。一个人应对环境的“策略”并非是一朝一夕形成的，而改变起来也必定需要足够的时间。培养“松弛感”可从以下方面开始。

认知觉察

觉察和识别过度警觉的思维模式，而非其内容。当注意到自己像雷达一样又在“扫描威胁”的时候，可以告诉自己“我的焦虑系统又在常规扫描了”，这种外化的观察方式能打破思维的自动化控制。

正念训练

试试通过正念训练，将注意力从“对威胁的监测”转向对于当下情境的体验。简单的“五感练习”（依次关注当前环境中视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉五种感官的输入）能帮助打破担忧性思维的沉浸状态。

行为实验

为自己设置实验题，测试过度警觉信念的准确性。例如，相信“必须担忧才能预防坏事”的人可以尝试记录：担忧的事件实际发生的比率到底有多大？这种基于证据的信念修正，往往比单纯的说理更有说服力。

生理调节

通过规律运动、呼吸训练和渐进式肌肉放松等方法降低基础警觉水平。身体放松状态会向大脑发送“安全信号”，打破心身互相强化的焦虑循环。

D 如何让自己进入放松状态？

如果你意识到自己处于“时刻紧绷”的状态，并且决定改变，那么以下方法不妨一试。

首先，可以尝试在工作间隙进行小睡。研究显示，午休时进行15分钟-30分钟的小睡，不仅有助于提升记忆力，还能为大脑充电，为接收新信息做好准备。但需注意，小睡时间不宜过长，否则可能会影响之后的兴奋水平。

其次，选择合适的社交方式也是关键。并非所有社交都能带来放松效果，因此，在选择社交对象时，应倾向于那些你信任且熟悉的朋友。与他们相处，即使只是静静地待在一起，也能感受到放松与安抚。若要交流，建议避免谈论可能引发紧张情绪的话题。

在快节奏、高不确定性的现代社会中，“松弛感”变得尤为重要，或许这也是心理健康的真正标志——不是永远放松，而是能够根据环境需要在警觉与宁静之间自如切换。

据“科普中国”微信公众号

“松弛感缺失”的人，在生活中往往会表现出一些典型特征。在心理上，他们就像一台雷达般持续保持警戒状态，即使在没有实际危险的环境中，也在不停扫描“威胁信号”，例如别人微妙的表情变化、工作中的小失误或身体的轻微不适。他们还往往会过度解读轻微的负面事件，或把中性事件解读为带有威胁性的风险。例如：孩子稍微晚了几分钟回家，紧张过度的父母就会产生一系列灾难性的联想；同事之间正常的邮件往来，也可能让一位过于紧张的员工担忧，认为自己的工作出了纰漏。你有过这样的经历吗？今天我们就来聊聊，为什么会出现这种情况以及出现这种情况该怎么办。

A “紧绷感”到底是怎么来的？

同样的压力环境，为何有人举重若轻，有人战战兢兢？

特质性焦虑

心理学用特质性焦虑来描述某种稳定的焦虑倾向。与特定情境引发的状态性焦虑不同，特质性焦虑是一种跨情境、跨时间的性格特征，使个体在各种环境中都倾向于感知到更多威胁。

有研究指出，高特质性焦虑的人在情绪调节上更依赖“表达抑制”，即倾向于强行压抑掉情绪，而非“认知重评”——即换个角度解读情绪事件。这种调节方式效果比较差，而且会消耗更多心理资源。

而从气质角度看，特质性焦虑与“高神经质”（对负性情绪的敏感度）和“低可控性”（调节情绪的能力不足）关联，神经质使人更容易产生焦虑心境和注意偏向（优先关注威胁信息），而可控性则决定了个人能否有效调节这种倾向。

因此，虽然是面对同样的压力，有些人具备更好的情绪调节能力来平衡先天的敏感倾向，便能“随遇而安”，而有人此项能力比较弱，于是更易陷入“杞人忧天”的境地。

过度警觉

在认知行为治疗（CBT）视角下，个体日常时刻紧绷的状态与“过度警觉”的认知策略也密切相关。

习惯于采取这种策略的人，会不停地通过扫描环境威胁来预防危险。这种做法短期可能带来掌控感，但长期维持却加剧了焦虑。

很多习惯性紧张，很难体会到松弛感的人，往往会有这样的核心信念：“世界是危险的，我是没有能力应对的。”面对生活中的压力时，他们的内心潜台词是：“只有时刻警惕，才能避免灾难”或“放松警惕就意味着危险降临”。

这样的不合理信念通常形成于早期经验（例如在高风险环境中长大），个体不得不通过持续警觉来应对潜在威胁，保护自己。

但是，这种策略上的“矫枉过正”引发了更多的负面循环：过度关注某些身体感觉，可能会放大不适感，甚至因为反复就医检查的焦虑引发了更多身体症状；在人际关系里过度紧张，害怕拒绝则可能表现出紧张不安，反而更加影响社交。

