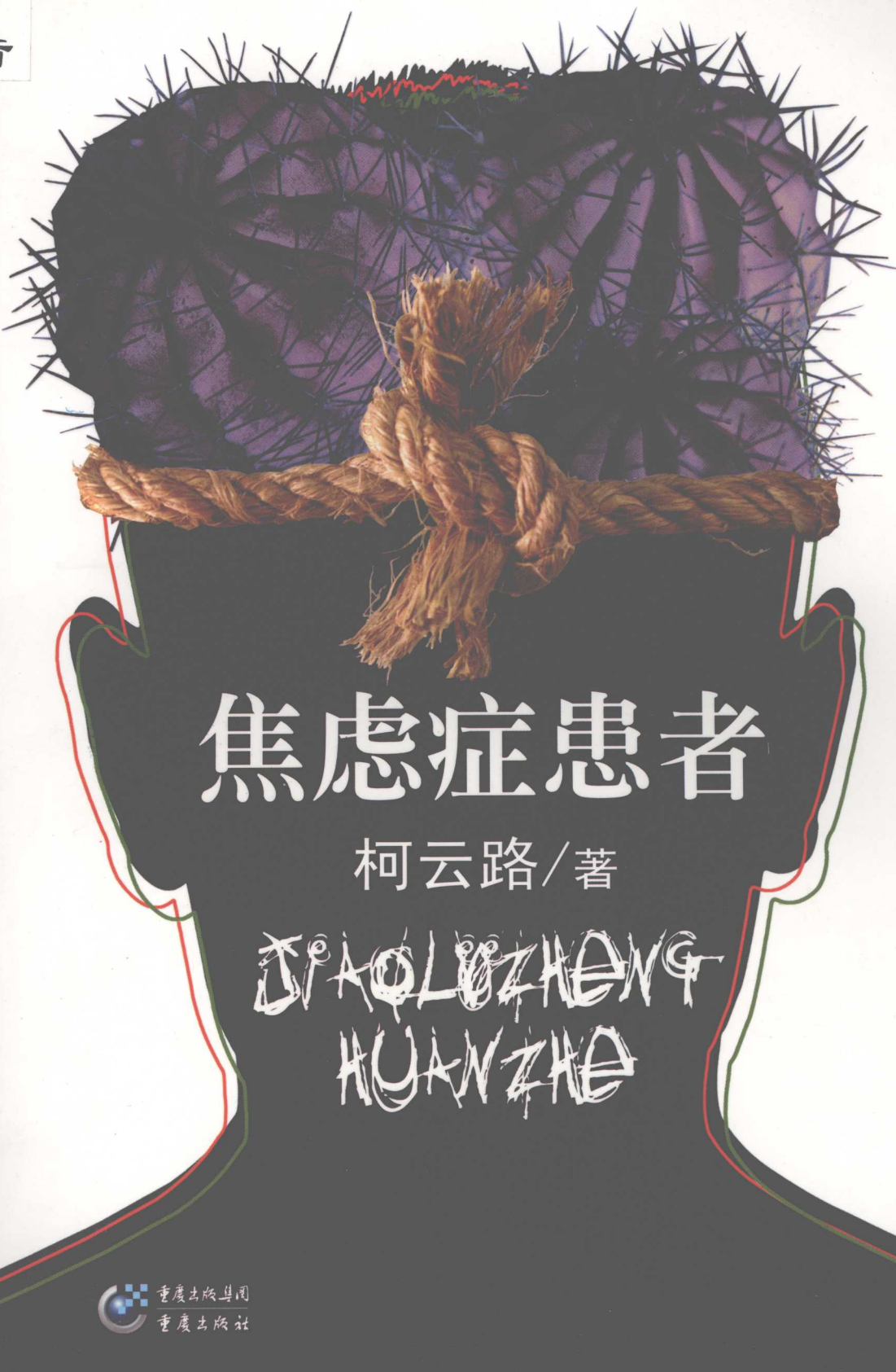




# 焦虑症患者

柯云路/著

JIAXUOLUZHENG  
HUANZHE

一个事业有成的大学教授在高目标压力下患上焦虑症，多方求医却效果不佳。  
一位心理学家帮助他找到正确的认知，并授以一套有效方法，最终使他战胜疾病，获得康复……

R749.17

39

# 焦虑症患者

柯云路/著

JIAOLUZHENG  
HUANZHENG



重庆出版集团  
重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

焦虑症患者 /柯云路著. —重庆: 重庆出版社, 2007.5

ISBN 978-7-5366-8504-8

I. 焦... II. 柯... III. 焦虑-防治-通俗读物 IV.  
R749.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 022704 号

焦虑症患者

JIAOLÜZHENG HUANZHE

柯云路 著

---

出版人: 罗小卫

策划: 位秀平

责任编辑: 周英斌 位秀平 (特邀)

责任校对: 位秀平

装帧设计: 曹颖



重庆出版集团 出版  
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆升光电力印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 电话: 023-68809452

全国新华书店经销

---

开本: 787 mm × 1 092 mm 1/16 印张: 13.25 字数: 160 千

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1 ~ 10 000

ISBN 978-7-5366-8504-8

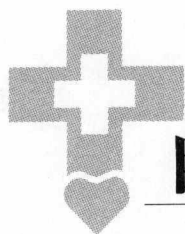
定价: 22.00 元

---

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

---

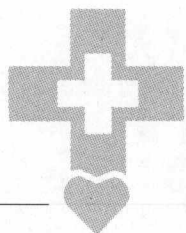
版权所有 侵权必究



## 目录

---

- |        |                     |
|--------|---------------------|
| 第 1 章  | 重压下精英成了神经症/ 1       |
| 第 2 章  | 房奴困境与普遍的生存焦虑/ 9     |
| 第 3 章  | 焦虑症如何应对随时升级的野心/ 19  |
| 第 4 章  | 走出困境的最初建议/ 27       |
| 第 5 章  | 像实验室的猫系统脱敏/ 37      |
| 第 6 章  | 强迫症背后的男人隐秘/ 47      |
| 第 7 章  | 心灵深处的另一个神秘人物/ 57    |
| 第 8 章  | 强迫人格中潜伏的乱伦渴望与自虐/ 65 |
| 第 9 章  | 理性的完美设计与本能的病态反抗/ 75 |
| 第 10 章 | 女人面对躺倒不干的男人/ 85     |
| 第 11 章 | 恐怖症释放压抑的心理能量/ 93    |
| 第 12 章 | 捕风捉影的疑病症从何而来/ 101   |



## 目录

- 第 13 章 疑病性人格的八大特点/ 109
- 第 14 章 地狱之梦与绝症患者的妄想/ 117
- 第 15 章 焦虑与焦虑性人格/ 125
- 第 16 章 焦虑症提醒人成本核算/ 135
- 第 17 章 真假禅宗: 苏东坡曾是抑郁症患者/ 147
- 第 18 章 成功与超脱两极之间的合理分布/ 159
- 第 19 章 救赎之旅: 洒脱自在始于去贪/ 169
- 第 20 章 告别焦虑症的十条锦囊妙计/ 181
- 尾 声/ 201
- 最后注释/ 204

## 第1章



# 重压下 精英成了神经症

一位年轻部门经理忧心忡忡地说，他因为得了焦虑症，所以每天焦虑不堪。

心理咨询师却对他说，你是因为每天焦虑不堪，所以才得了焦虑症。

年轻人问什么意思。

咨询师让他回顾一下自己得焦虑症以前是什么样子。

年轻人一回顾，发现自己早在得焦虑症之前的两三年中，就是一个每日焦虑太多的人。别人眼里很正常的事情，比如住高楼、坐飞机，他都看着危险丛生而焦虑不堪。

而究其原因，似乎都来自最初的工作紧张。

所以，当我们在日常工作生活中，焦虑已经超出了正常状态而过多时，就该警惕，需要防患于未然了。

正像本章正文中写到的：过多的焦虑很可能会造成焦虑症。

—

洛丁，北京某大学教授，负责一个研究所，写过多部思想文化史著作和评论集，有几本很畅销，在业界内是名家。

阿凡则是著名的心理学家，做过多年心理医生，现在主持学术研究。

两人是朋友。

这一天，洛丁找到阿凡，说他陷入严重的精神危机。

说起来，他患的其实是神经症\*。

## 第1章 重压下精英成了神经症

\*神经症即是通常所说的神经官能症的简称。

这种精神障碍不同于通常所说的精神病。

它是一种更轻一些的心理疾病。

它的特点是：

一、没有任何可查明的器质性基础的精神障碍。

二、病人对疾病有相当完全的自知力，对现实检验能力没损害，不将主观体验与幻想和现实混淆。

三、行为很可能受到不同程度甚至比较大程度的影响，但一般仍为社会所接受。人格没有遭受破坏。

四、主要表现为过分的焦虑、抑郁、恐怖、癔病状态、强迫观念与强迫行为等，而且大多求治心切。

神经症大致可以分为焦虑症、抑郁症、强迫症、恐怖症、疑病症、神经衰弱、癔病症等等。

简单说来，如果你整天焦虑不安，总觉得会发生不好的事情，凡事都往最坏处想，并且伴有这样那样的查无器质原因的生理不适，那你很可能患有焦虑症。

如果你整日情绪抑郁，觉得活着没有意思，甚至有自杀倾向，伴有身心各种功能性的衰退，还伴有各种查无明显器质原因的身体不适，那么，你很可能患有抑郁症。

如果你一天数十次甚至上百次地受强迫观念支配，反复洗手不已，或者锁一次门检查几十次仍不放心，那很可能就患有强迫症。

如果你特别恐惧某一种动物、植物或什么物体，或者特别恐惧某一种自然现象，如雷、电、风、火，或者特别恐惧某一种社交场合，如广场、车站、礼堂、商店等等，那么，你很可能患有恐怖症。

如果你天长日久地怀疑身体这儿有病那儿有病，跑遍各个医院检查，又不相信那些阴性结果，那么，这种自寻烦恼很可能是疑病症。

如果你终日感觉疲倦无力，精神萎靡，注意力不集中，或还伴有失眠或嗜睡、头痛、食欲不振等，你很可能患有神经衰弱。

上述几种“症”，总起来在心理学通称“神经症”。

神经症是折磨人的地狱，很多现代人深受其害。

因为现代中国读者不太习惯神经症这个概念，熟悉心理学的读者会发现，我们在本书中除了迫不得已，在大多数情况下会用“焦虑症”“抑郁症”等来替换它。

更具体说，是焦虑症、强迫症、恐怖症、疑病症并发。

最初表现为失眠及头痛。

一年前心脏开始有多种过敏反应，从医学上说便是“激惹”。

而焦虑等症由此就开始了。

洛丁苦不堪言——别人都拿他当成功人士，而他自觉活得毫无乐趣。

他现在无法工作，只要一坐到电脑前，就心慌、胸闷、紧张。到医院检查，无非是心动过速，还有频发性室性早搏。而这一切，医生说还尚属功能性，应该是可治疗的。然而，洛丁依然每天疑心自己得了心脏病。这种疑神猜鬼弄得他更加焦虑不安，结果就更不能工作。

阿凡问：你看过有关心理疾病的书籍没有？

洛丁叹了口气：这类书我买了一大堆。我这个人并不盲从医生，怕他们某些不当的言语给我不良暗示。我有时去医院只是想从医生那里得到一句明确话，你没事。有时候还不得不诱导着医生这样说。比如，我竭力说明，我虽然常常心动过速、心律不齐，但并不是时时刻刻都这样，心情好的时候一天都没事，只有情绪紧张的时候才突然出现。医生对这种叙述很不耐烦，说你来看病，就不要主观主观见地说那么多，你怎么知道你没感觉的时候心律就齐着呢？我对医生讲，我一天几十次为自己号脉。医生说，你号脉专业吗？你号脉的时候漏掉你的心律不齐了吗？

阿凡说：你早该看心理医生了。

洛丁说：心理医生也看过了，还化了个名。

阿凡问：接受心理治疗见效吗？

洛丁说：效果是有一点，但要长期配合。心理医生说的那些道

理，我基本也都清楚，你知道我虽然主攻思想文化史，但过去也拿过心理学学位——只不过不像你们这样专业。

阿凡笑了，眼前这位得心理疾病的朋友，不是不懂心理学的。

阿凡接着说：既然清楚，为什么走不出来呢？

洛丁说：我不讲你也知道，一旦陷进神经症就不是一个理性的问题，往往不可自拔。

阿凡说：不错，神经症是一种情绪态的东西，或者更准确地说，是潜意识操纵的一种模糊不定的人格。它控制住你，就扭曲了你的认知。神经症如同一种有色眼镜，一戴上它，就看不清真理，看不清全貌。

比如说心律不齐，放在别人身上，你会安慰他放开胸怀不用恐怖，放到自己身上就不得了了。

洛丁说：是，道理很简单，我就是这一步迈不出来。经常是高兴了就好像完全健康的人，特别到了晚上，再遇到一两个好友聊聊天，那简直就雄辩滔滔了。可是一到早晨，看到屋里光线比较暗，再看看工作间的电脑和堆放的书稿资料，就烦从心头起。

阿凡问：你的家庭近况如何？

洛丁说：你都知道，女儿不久前出国留学，儿子正在读大学，妻子在单位搞专业研究，自从我生病，就成日照顾我。

我每天一面对妻子，就尤其控制不住自己。

阿凡说：你根本的问题是什么呢，是不是压力太大？

洛丁说：你问得很关键，我的全部问题说白了大概就是累怕了\*。

\*焦虑症、抑郁症等除了和患者生存环境、工作压力有关，有的还可能源于童年的精神创伤以及其他种种因素。

本书对洛丁焦虑症个案的分析，在随后章节中也将广泛触及这些问题。

阿凡十分理解。这对于一个争强好胜、希望出人头地的现代精英是常见的情况。

阿凡说：你不会减轻自己的压力吗？

洛丁说：我是不得不减压。我给自己安排了三个月休假，去海边旅游了一圈，回来果然就健康如常了。我一高兴，又给自己加了码，搬出了未完成的书稿。还没干几天，旧病复发。这次复发比以往更甚，不仅是心慌、心律不齐，又出现厌食症，经常看着饭吃不下。便去化验肝功能，肝功能还正常，松了口气，可厌食还是频繁出现。

阿凡决定把话题更深入一步：其实，你现在处在想工作又畏惧工作的冲突之中。这种冲突内心消耗极大，它会造成过多焦虑。

人常常就是由过多的焦虑引发焦虑症的。

焦虑其实是一种精神痛感。正常的焦虑是正常人所需要的，也就是说精神的痛感如同肉体的痛感，在正常的度上都是人所必需的。如果肉体没有痛感，刀把手切掉你都不会知道。如果精神上没有痛感，比如说没有关于危险的焦虑感，如同兔子见了狼还优哉游哉，这样的人肯定活不下去。

但是，任何精神上的痛感过度了，就和身体上的痛感过度了一

样，都是疾病。比如说，你的皮肤如果穿衣服摩擦一下都要疼得叫起来，你的手握一下栏杆都要被硌得钻心疼，这种敏感肯定是疾病。

焦虑症其实就是这种过分敏感的精神痛感\*。

\*人的很多心理障碍，从某种意义上讲都是过分敏感、过分夸张的精神痛感。

现在，你的种种体征主要是想工作，又畏惧工作的冲突造成的。这种冲突本来就是你焦虑症的基础，反过来，焦虑症又把这种冲突当做素材，拿它加工出一个又一个新焦虑来。所以说，你的焦虑症和你目前的这种精神冲突是互相推动，恶性循环。

洛丁说：我意识到了这一点，我继续给自己减压，但是不工作心里又不安。这样，就出现了新的冲突，一方面，要强迫自己休息，另一方面，又不安心于这种休息。这个冲突，伴随着那个想工作又畏惧工作的冲突，此起彼伏。

阿凡说：这才是真正深刻的精神危机背景。

洛丁深深地叹了口气：症结就在这里。这种想休息，又不安心休息的冲突，一点都不亚于想工作，又畏惧工作的那个冲突。

阿凡笑了：你不是研究佛教文化史吗？应该对禅的一些说法很清楚啊。

洛丁摇了摇头：我知道应该放下贪心执著，有时还真有点超凡脱俗之心，要放弃功名利禄包括放弃学术方面的争强好胜，但是——

阿凡等着他把话往下说，这可能是最攸关重要的。

洛丁叹了口气：今天就说到这儿吧。



## 第2章



# 房奴困境与普遍的生存焦虑

一位搞编剧的朋友每日处在过多的焦虑中。

他找到心理咨询师想解决问题。心理咨询师说，要先搞清焦虑过多的原因。这位朋友归于工作压力。心理咨询师说，还要更具体。

编剧朋友问什么意思。

心理咨询师讲了一个实验。

在一个关猴子的大笼子里，有通往高处的铁链梯，铁链梯上还有各种转动的车轮之类，这本是猴子爱玩耍的东西，但是上边通了电，每当猴子触摸铁链梯，就被电击一下。击了几下，猴子就围着铁链梯团团转，想上去玩，又不敢玩，结果越来越焦虑，很快累倒。

咨询师问：明白这个实验的意思了吗？

真正折磨猴子的并不是攀登铁链梯的疲劳，那恰恰累不着它。但是，当它处在想玩铁链梯又怕被电击的冲突中时，就很焦虑，并焦虑垮了。

工作原本是人类最大的游戏，没有一个人不怕退休没事干。然而当你工作过头，对工作产生了畏惧，整日处在想工作又不敢工作的冲突中，就会和围着通了电的铁链梯团团转的猴子一样，先是焦虑，最后累倒。

一定要警惕内心的种种冲突。

除了想工作又畏惧工作的冲突之外，任何冲突都可能成为焦虑的源泉。譬如，生活中面临一个选择左右为难时，你的精神支出常常比干活更大。

洛丁第二次来的时候，是个阴天，窗外显得很暗淡。

阿凡把室内的几盏灯打开，笑着说：咱们进行灯光疗法。

洛丁点点头：环境有时候对人是有很大影响。天气晴朗，特别早晨的时候，朝东的窗户比较亮，心情不由得好一些。如果早晨起来一个大阴天，我也便跟着心情暗淡无光。

阿凡补充道：光亮、颜色通过视觉对情绪有影响，可以以此规律作调整。我们的听觉和视觉一样，不同的音响也对心理有种种暗示和调整。

洛丁对这些耳熟能详，点点头：我知道，现在有音乐疗法。

阿凡看着这位在精神治疗方面“博才多学”的朋友，调侃地笑了。

因为洛丁一进来，那张忧心忡忡的面孔就把一切问题显露出来了。

人确实是一半理性一半情绪的动物。当被一种情绪控制时，你对事物不会有正确的认识。就好像一个处在嫉妒中的人，可能对恋人的种种行为都有怀疑猜测；一个处在恐惧中的人，会把处境的危险扩大一千倍\*。

\*只要自省一下，我们就会发现，情绪常常会扭曲我们的认识。

处在嫉妒中的人，可能会对恋人的种种行为都有怀疑猜测。

处在恐惧中的人，常会把处境的危险扩大一千倍。

患有焦虑症、抑郁症的人，则会无时无刻不用焦虑和抑郁的眼光看待自己和世界。

现在，这位老兄陷在焦虑症、抑郁症中，其实就是陷在焦虑和抑郁的情绪之中。这不过是一种十分持久的、顽强的、无时无刻不在起作用的情绪。

它使得一个聪明绝顶的人用扭曲的眼光来看待自己。

当人用扭曲的眼光看待自己时，真是跌进了精神的地狱。

洛丁坐下了，问：可以抽烟吗？

阿凡知道这位朋友不轻易抽烟，此刻抽烟是为了进行自我精神按摩，调理出一个深谈的气氛来，便说：没问题。

洛丁把烟点着了，吸了两口，仰坐在对面沙发上沉思了一会儿，又俯身在烟灰缸上蹭着烟灰，显出一种寻找回忆的迷茫。

阿凡等着，知道他面临着是否直言不讳的选择。

洛丁突然长叹一口气，把烟摁灭，有些毅然决然地说：我今天干脆对你打开天窗说亮话，这些话我面对心理医生也说不出口。

人有时候真是少知道点好。如果我没有这么多有关焦虑症的知识，如果我对心理医生充满了崇拜和信服，也可能他们的话就更有作用。你不知道，我现在多么需要一个权威的声音告诉我说：你没有事，你一定能够从焦虑症中走出来。

阿凡说：我现在就可以给你说这句话，你没有事，你一定可以走出来。

洛丁说：我就是觉得你在我心目中还有一点这个权威，当然，这个权威也没有达到我百分之百信服的程度。不过，和你可以把心中所有的话都说出来。

阿凡说：希望你无所顾忌畅所欲言，我会终生替你保密。

洛丁说：是呀，这确是一个情面问题。我也知道，这种情面是虚荣，是有碍健康的，但我还是不愿意它成为同行、熟人都知道的一件事情。