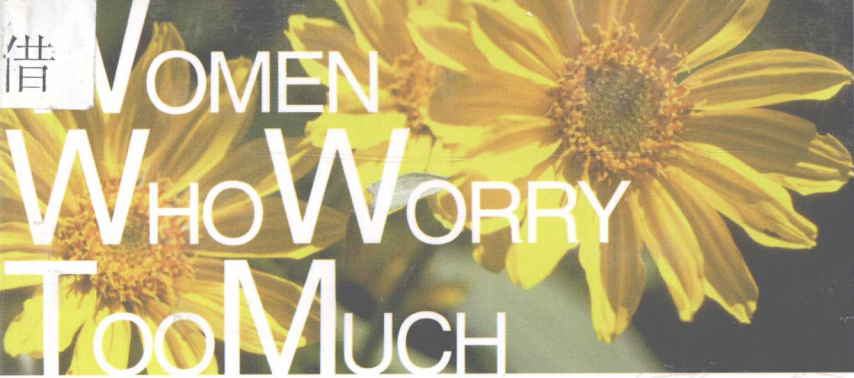




忧愁过度的女人

如何从损害生活质量和工作效率的
忧愁中解脱出来

【美】哈兹莱特·史蒂文斯博士◎著
黄志强◎译



华东师范大学出版社

R749.4
26

忧愁过度的

女人

如何从损害生活质量和工作效率的
忧愁中解脱出来

【美】哈兹莱特—史蒂文斯博士◎著
黄志强◎译

不借



心·元·素
明心
书坊

WOMEN
WHO WORRY
TOO MUCH



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

忧愁过度的女人 / (美)史蒂文斯著;黄志强译. —上海: 华东师范大学出版社, 2006. 9

(明心书坊·心元素)

ISBN 978-7-5617-4970-8

I. 忧... II. ①史...②黄... III. 女性-抑郁症-防治-通俗读物 IV. R749.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 112500 号

明心书坊·心元素

忧愁过度的女人

如何从损害生活质量和工作效率的忧愁中解脱出来

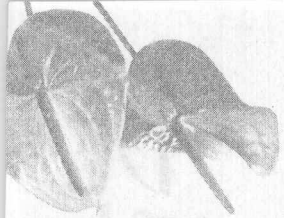
撰 著 H·哈兹莱特-史蒂文斯
译 者 黄志强
项目编辑 彭呈军
文字编辑 徐先金
责任校对 乔惠文
封面设计 卢晓红
版式设计 蒋 克

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
电 话 021-62450163 转各部 行政传真 021-62572105
网 址 www.ecnupress.com.cn www.hdsdbook.com.cn
市 场 部 传真 021-62860410 021-62602316
邮购零售 电话 021-62869887 021-54340188

印 刷 厂 江苏苏州永新印刷包装有限公司
开 本 787×1092 24 开
印 张 $6\frac{5}{6}$
字 数 107 千字
版 次 2007 年 1 月第一版
印 次 2007 年 1 月第一次
印 数 5 100
书 号 ISBN 978-7-5617-4970-8/B·279
定 价 14.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)



WOMEN WHO WORRY TOO MUCH; HOW TO STOP WORRY AND ANXIETY FROM RUINING
RELATIONSHIPS, WORK AND FUN by HOLLY HAZLETT-STEVENSON, MICHELLE G. CRASKE

Copyright: © 2005 BY HOLLY HAZLETT-STEVENSON, MICHELLE G. CRASKE

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS

Through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright: © 2006 EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

All rights reserved.

上海市版权局著作权合同登记 图字: 09-2006-078 号

在我所见到的为忧愁与广泛焦虑者提供帮助的读物中,这是最清晰明了、最井井有条的一本。虽然本书是为女性而写的,但它对企图征服慢性忧愁的男人同样也会很有帮助。分析“忧愁旋绕”并在最初阶段采用应对策略进行干预,这一方法特别有用。我将向我那些患有广泛焦虑障碍(GAD)的病人推荐此书。

——Edmund J. Bourne 博士,

《焦虑与恐惧治疗手册》(*The Anxiety and Phobia Workbook*)作者

这是我所见到的处理慢性忧愁的最佳图书。书中策略之基础,是有关忧愁本质与治疗的最新研究成果。并且,这些概念与策略解释得简单明了、通俗易懂。我向过度忧愁的任何女性、治疗忧愁的任何心理健康专家乃至过度忧愁的男性,大力推荐此书!

——Martin M. Antony 博士,

加拿大安大略省汉密尔顿市圣约瑟保健院焦虑治疗与研究中心主任,

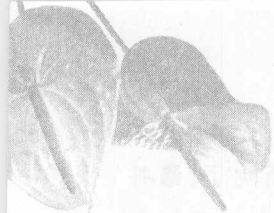
加拿大麦克马斯特大学精神病学与神经行为学系教授

女性更有可能遭受慢性忧愁的折磨。在这种情况下,这本书专门关注忧愁过度的女性之抗争,确实让人精神振作。哈兹莱特-史蒂文斯把已知最有效的技术解释给读者,使之实用、易懂、简便。该书肯定可以为忧愁的女性提供所需的工具,使她们不再那么忧愁,而是过上更美满、更有价值的生活。

——Douglas S. Mennin 博士,

美国耶鲁大学心理学助理教授,

耶鲁大学焦虑与心境障碍咨询中心主任



献给汤姆

——一位杰出人士、出色的导师

致 谢

本书介绍的知识和练习来自很多专家的基础研究、临床经验和理论工作。若干心理学研究者已经通过他们的职业生涯来帮助你了解忧愁和焦虑,以及怎样战胜它们。没有他们的无价贡献,就没有这本书。尽管难以列出完整的名单,我还是觉得,以下学者的工作和见解较大地影响了我对忧愁的思索: Thomas Borkovec, Michelle Newman, Louis Castonguay, Robert Ladouceur, Michel Dugas, Mark Freeston, David Barlow, Michelle Craske, Graham Davey, Adrian Wells, Gillian Butler, Lars-Göran Öst, Douglas Bernstein, Richard Heimberg, Lizabeth Roemer 和 Susan Orsillo。

在我接受专业训练的整个过程中,很多心理学家给了我指导和监督。我将永远感激他们。特别是 Tom Borkovec 和 Michelle Craske,这些年,一直让我分享他们的智慧,还给予我鼓励和专业方面的支持。

我还要感谢 New Harbinger 出版公司的编辑 Tesilya Hanauer 和 Heather Mitchener,感谢她们的辛勤工作以及为书稿提供的有益反馈。尤其要感谢 Tesilya,是她想出了本书的理念和标题——若无她的见解,就不会产生这一设想。我也要感谢 Michelle Craske 和 Najwa Chowdhury 为本书作序——序言写得很好。还要感谢 Jasmine Star 出色的技术编辑工作。



感谢我的丈夫 Chris 对我不变的爱与支持。

最后,我要感谢那些在我个人生活和职业生涯中遇到的所有忧愁者,他们将自己的抗争和胜利与我分享。不管有多少学术理论与研究,若不了解真实的个人体验,我们对忧愁的知识就不会完整。

术语解释

译者认为,了解以下术语的涵义,对阅读本书有帮助。

负面情绪易感性(negative affectivity):一种个性特点——有些人比其他人天生就更容易体验到恐惧、焦虑、悲伤等负面情绪。

消极的自我关注(negative self-focus):注意自身的消极方面。

应激(stress):原指一个系统在外力作用下,竭尽全力对抗外力所出现的超负荷过程。Selye(1956)将这个词引入到生物学和医学领域,认为应激是机体对环境需求固有的防卫反应,可以产生三个阶段——警戒期、对抗期和衰竭期。Lazarus(1976)则认为应激是一种察觉到的威胁,强调个体对情境的察觉和评估在应激反应中起重要作用。引起应激反应的刺激称为“应激源”(stressor)。个体对抗应激的策略称为“应对”(coping)。

强化(reinforcement):一事物提高了某一反应出现的概率。从神经机制上说,是指一个神经过程增强了另一神经过程的强度和效应。

忧愁与焦虑、畏惧及惊恐的区别:

忧愁(worry):通常被认为是焦虑中的思维成分。它是你在焦虑之时对自己说的



话,通常是对未来的结局或事件的担心。忧愁也可源于对以前事情的解释。

焦虑(anxiety):指的是伴随忧愁的所有情绪和躯体感觉。忧愁是你预先考虑未来从而预期到一些可能的威胁,焦虑则是在预期这些未来的威胁时你的身体所发生的反应(例如肌肉紧张、心跳加快、呼吸急促)。

畏惧(fear):是你感知到危险就在眼前时所产生的基本的情绪反应。与忧愁不同,畏惧是一种生理性的情绪反应,很少用到大脑。此时你的身体是在执行一套原始的生物学程序——设计这套程序是让你免遭危险。畏惧时发生的这种自动的身体反应常被称为“搏斗或逃跑的反应”(Fight-or-Flight response)——你的身体在加速运转,准备迎击或者逃离威胁。

有些人在没有真正的危险时也会体验到这种搏斗或逃跑的畏惧反应,这种体验就称为**惊恐(panic)**。

忧愁旋绕(worry spiral):每一种忧愁的思维、情绪、感觉与行为并不是独立存在的,也不是各自发展的。它们之间存在着螺旋式的相互作用——其中的任一方面都可让雪球越滚越大。也就是说,一旦你开始忧愁,恶性循环就开始了,每一个反应都可以引起下一个反应。一个简单的念头可以很快盘旋成焦虑情绪、感觉、行为和更多念头的龙卷风。这一系列的反应已经相当自动化,已经成为习惯。

暴露(exposure):有意识地接触你害怕的情境,是对恐惧症进行行为治疗的常用手段,一般采用“**暴露阶梯(exposure ladder)**”来操作——找出自己逃避的特定情境,按照恐怖等级逐渐增加的次序排列,从最容易接触的情境入手,逐渐增加任务难度。

全神贯注(mindfulness):每个人的心思都倾向于遁入过去或者未来。但是,着力于体验现在,察觉自己飘忽的心思和自动化的反应,可以迅速打破陷入忧愁旋绕的习惯。这一有意识地认真体验当前时刻的方式,常被称为“**全神贯注**”(也译为“专心”)。

序

为何女性常常比男性更焦虑、更忧愁？

Michelle G. Craske 博士

Najwa Chowdhury 学士

(加州大学洛杉矶分校心理系)

你知道吗,女性发生焦虑障碍的可能性是男性的两倍。这一性别差异的原因尚未完全弄清,但是在这篇序言里,我们将探讨是什么导致了焦虑障碍,为什么女性比男性更容易受到忧愁和焦虑的困扰,以及女性的生理因素和既往经验是怎样使她们更容易出现交流障碍的。

什么导致了焦虑障碍？

专家认为,焦虑障碍与其他的痛苦情感(例如抑郁)有着共同的潜在轨迹。





所有这些疾病的患者似乎都有感受到不愉快情感的共同倾向。换句话说,有些人比其他人生来就更容易体验到恐惧、焦虑、悲伤等负面情绪。这种个性特点被称为“负面情绪易感性”(negative affectivity)。就其本身而言,这一趋势并不一定导致情感问题。但是,假如某人具有这种倾向,又有一系列经历告诉他,外部世界的某些方面很危险,他很快就会更容易陷入焦虑之中,把世界看成不安全的,以退缩甚至彻底逃避来对某些情况作出反应。一个人的负面情绪易感性越强,越是把周围的环境看成威胁性的,他就越可能对某些情况感到焦虑。

焦虑通常包括“过度警觉”(hypervigilance)——过于关注细节并搜索威胁的来源。当心思处于高度警觉的状态,身体也会出现生理变化。这些身体上的变化使头脑更加留心危险的存在,当事人更有可能把事情和环境判断成危险的,并且尽可能逃避这些情况。你可以看到,这些因素联合起来,以一种自己使自己永存(self-perpetuating)的方式给焦虑提供能源。

为什么一个人会比其他人容易对某种情况或事物产生焦虑?这就要说到个人特别的生活经历。让我们以怕狗为例。被狗袭击之后,有了这种创伤性的经历,有的人就开始怕狗了。或者这个人只是感同身受地看到别人受到狗的伤害,或者是仅仅看到别人对狗作出极为恐惧的反应。当别人告诉他狗是危险可怕的,应该躲避狗,那么这个人也会变得怕狗。任何类似的经历,都能强化当事人的这种观点,使他认为某个特定的情况或事物,例如一只狗,存在真实的威胁。而且,倾向于体验负面情绪的人与没有这种情感倾向的人相比,可能会从这类事件中受到更大的影响。

一个人的整个生活历程也会产生重要的影响。例如,一个对狗有着多年美好记

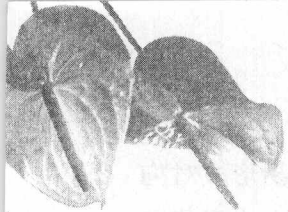
忆的人,与一个对狗没有类似体验的人相比,即使被狗袭击,也不那么容易形成对狗的恐惧。总体的生活经历也很重要。一个人若是享有很多成功体验,对人生形成了很强的控制感,那么他就不那么多愁善感。

最后,焦虑本身也会使人遭受进一步的焦虑和痛苦,特别是当人感到难以预测或控制焦虑体验的时候。

焦虑障碍何时发生?

如果我告诉你,在儿童期,女孩并不比男孩焦虑,你可能觉得惊讶。当他们接近青春期的时候,女孩才比男孩多愁善感。McGee 和同事(1992)在一项研究中,花了好几年跟踪一大群男孩女孩,查找一种称为“广泛焦虑障碍”的严重忧愁和焦虑是怎样形成的。这些孩子在十一岁的时候,他们的焦虑并未表现出丝毫的性别差异,当他们到达青春期之后,患有这种病症的女孩是相应男孩的六倍之多。而且,容易焦虑的小姑娘到达青春期之后也更容易出现焦虑方面的问题,而在青春期经常焦虑的女孩到成年早期罹患焦虑障碍的风险也大为增加。你会发现,从青春期到成年早期是女性发生焦虑障碍的易感时期。到中年期(通常是在四十五岁到六十四岁之间),女性也特别容易发生焦虑障碍(Offord 等,1996)。

尽管在焦虑障碍的发病率上,女性与男性相比存在着不可否认的差异,然而这一差异的确切原因仍然是个谜。还有一个相关的情况,就是女性也比男性更容易忧郁。这倒可以从女性较高的焦虑障碍发病率得到部分解释,因为焦虑常常引起忧郁。



是什么使女性出现焦虑障碍的风险加大？

为何女性更容易发生焦虑障碍？我们并未得到完整的答案。但是，若干已知的男女差异有助于解释这一现象。这包括男孩女孩被抚养的过程不相同，女性对某些情感的体验天生就比男性强烈，而且，男女的应激反应也存在着生物学差异。

养育过程和性别角色

早在出生后的头几个月，男孩女孩就得到了不同类型的养育。新生儿的母亲对男婴发出的信号、提出的要求更加注意，对女婴就不同了，也许是因为男婴表达出更强烈的情感需要。不论这一养育方式的差异有何原因，父母觉察婴儿的细微信号与表情对儿童的成长确实非常重要。毕竟是在这个时候，儿童正式开始了解怎样预测和控制周围的世界以及他们自己的情绪。感到情况可以预测、可受控制，对培养驾驭情绪的能力是很关键的，对决定体验到的痛苦程度也至关重要(Craske, 2003)。然而，父母的关注程度与他们的孩子发生焦虑障碍的倾向之间的关系，尚无直接的研究。

在整个儿童期，男孩和女孩会因不同的行为而受到奖赏。通常父母和其他的人 would 鼓励男孩要更加果敢、积极和独立。相反，焦虑和逃避行为常在女孩身上得到强化。害羞和焦虑这样的特点在男孩身上不易被接受，人们会鼓励焦虑的男孩去战胜其恐惧。但是，女孩常因其焦虑而受到奖赏，尽管这种奖赏可能是无意识的。

父母或其他重要的成年人对男孩和女孩实行差别对待，有时是因为他们相信男

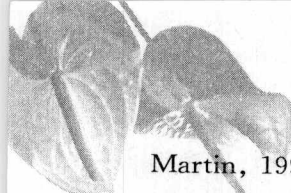
孩更有能力。结果,在培养成功技能(例如应对策略和坚毅品质)的过程中,男孩得到鼓励,去面对各种挑战。通过面对挑战,男孩可以比女孩积累更多的积极体验,这些积极体验为他们以后感受消极体验起到了缓冲作用。因此,男孩比女孩更有可能觉得自己是强大的、主导的、有掌控能力的(O'hannessian 等,1999)。这一差异持续到整个青春期和成年期。

女孩在社会化的过程中不仅变得不如男孩那样果敢和独立,人们还鼓励她们变得更加友善、更具有同情心。女性,特别是那些认为自己很温柔的女性,倾向于比男性表露出更多的同情心。与这种社会“训练”相适应,女性对别人的表情比男性具有更强的感受性。这也可能使女性在看到别人害怕时更容易产生恐惧(与男性相比),因为女性更善于通过别人的表情感受到威胁。

感到不高兴的倾向

女性更容易发生焦虑和抑郁障碍,也有可能是因为她们的负面情绪易感性,也就是说她们倾向于体验到恐惧、焦虑和悲伤等消极情绪。Arcus 和 Kagan (1995)进行的一项研究发现:大概从两岁开始,女孩就比男孩更拘谨,并且表现出更强的负面情绪易感性。而两岁左右正是“社会化”发生的时候(所谓“社会化”,是指儿童从环境中的其他人身上学习如何待人接物)。从儿童期直到青春期,负面情绪易感性在两性之间的差异继续扩大,女孩的这一点明显增强,而男孩没什么变化。由于女性具有更强的负面情绪易感性,人们认为女性更容易感到自己受威胁,更容易学会害怕某些事物,更容易对不愉快的事情产生情绪反应。

在世界上的很多人群中已经发现了负面情绪易感性的性别差异(Lynn 和



Martin, 1997)。此外,女性比男性对表情作出更多的反应。对表情的这种高度敏感性有助于解释为何女性比男性更常学会害怕某些事物——仅仅因为看到别人对某事物作出恐惧反应,人们通常就会变得害怕这种事物。

研究还表明:女性比男性有更多的忧愁和**反复琢磨**(或者说左思右想)。有时,对事情的反省可以帮助我们预先作出计划,并且认真检查生活中的重要抉择。但是,忧心忡忡、左思右想也会妨碍我们积极地解决问题,并且会导致不断加重的痛苦感受。不能确定未来可能发生的威胁,也可能引发忧愁。过多的忧愁常常反映出当事人看到的是大量潜在的问题和远方的灾难。

与男性相比,女性还更加关注自身的消极方面。这种“消极的自我关注”(negative self-focus)会产生更多的痛苦感受和糟糕心情(Mor 和 Winquist, 2002)。其他研究表明:女性比男性更注意自己内心的情感状态(Pennebaker, 2000)。注意自己的情感状态当然也有好处,可以让你发现对自己来说什么才是最好的。但是当一个人体验到的内心情感反应越是不舒适,造成这种情感反应的事物就会变得越可怕。所以女性对内心的高度关注可以产生更多的恐惧和焦虑。

女性虽然比男性更关注内心的体验,但她们对内心真正发生的反应却缺少准确的判断。与男性相比,女性更依赖周围发生的事情来决定内心的感受(Pennebaker 和 Roberts, 1992)。这不无道理,因为女性对别人的表情更敏感,也经常通过察言观色来判断周围的危险以及彼此的情感状态。当然,能够敏锐地察觉别人的感受是很有用的,可以让我们建立密切的、互相关心的人际关系,并且享受与他人的亲密友情。可是,当人们判断自己的感受时过于依赖外部环境和别人的反应,他们对自己内心感受的诠释就不再那么准确。这会引起大量的焦虑,并常对事物仓促下结论。

男性更倾向于依靠内部信号,并对之加以准确的辨认,借此来判断自己的情感状态,所以他们更能区分什么是危险的、什么并不危险。女性就不一样了,多种影响联合起来使她们不容易作出这些区分,所以她们对更多情况作出焦虑反应。这些影响包括忧愁、消极的自我关注,以及过于依赖外部细节来判断自己内心的感受、更强的情绪体验等。

女性在生活中经历的创伤性事件并不比男性多。实际上,总的来说,女性在生活中受到的损伤要少一些。所以,灾害的数量看来并不是造成女性有更高的焦虑障碍发病率的原因。但是,当女性经历重大创伤或者人生危机时比男性更容易出现痛苦情绪。这种情绪的高发性才促成了忧伤的不断循环,使女性对未来的应激产生强烈的情绪反应,最终使她们更容易发生焦虑障碍。

“搏斗或逃跑”与“照顾并协助”(Fight-or-Flight vs. Tend-or-Befriend)

生理学与行为学的研究表明,女性有一种普遍的倾向,就是对很多情况作出焦虑的反应。这一研究引起了我们的极大兴趣,因为它有助于解释女性和男性在人类历史长河中的进化有何不同。面对应激,男女的反应表现出巨大的性别差异。无论男女,在紧迫的情况面前都会出现“**搏斗或逃跑**”的反应。在这种反应过程中,体内会发生很多生理改变,例如心跳加快、肾上腺素释放等。这些变化让身体做好准备,要么对抗威胁,要么逃离险境。但是,人类形成这一反应时,所生活的环境与我们今天的情况有很大的不同。所以,这个“搏斗或逃跑”的反应在人类今天面对应激时并非总是合适。

性别差异在于,女性面对突然的应激源,某些激素会大量分泌。这些激素会把