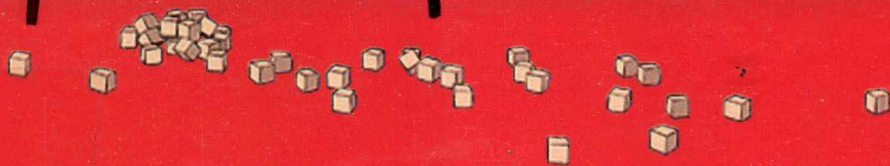


与焦虑者对话

为中国人量身定做的最佳焦虑“自愈”方案

Dialogue with anxious people

王淑英 编著



石油工业出版社

与焦虑者对话

中国心理学会注册心理师、心理咨询师、督导师、培训师

Dr. Angela Lee, Ph.D., Licensed Professional Counselor, Supervisor, and Trainer



与焦虑者对话

王淑英 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

与焦虑者对话/王淑英编著.

北京: 石油工业出版社, 2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5021 - 7626 - 6

I. ①与…

II. ①王…

III. ①焦虑—防治—通俗读物

IV. ①R749. 7 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 010588 号

与焦虑者对话

王淑英 编著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

编辑部: (010) 64523643 营销部: (010) 64523603

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

710 × 1000 毫米 开本: 1/16 印张: 16

字 数: 253 千字

定 价: 28.00 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

前 言

焦虑时代，要懂不焦虑的智慧

作为一个现代人，我们是幸运的。但我们又是不幸的。高度文明所带来的，除了丰富的物质享受之外，还有沉重的精神压力。在快节奏的现代生活中，我们早已丢失了“采菊东篱下，悠然见南山”的闲适，遗却了“独坐幽篁里，弹琴复长啸”的惬意，取而代之的是无尽的竞争与压力。

于是，焦虑就像野火一样，在地球上迅速蔓延：演艺明星为了更大的名气而烦躁不安；企业老总为了业务拓展而彻夜难眠；公务员为了升职而寝食难安；白领职员面对堆积如山的工作而心急如焚；学生不仅考学压力难以承担，毕业之后还要为工作发愁；另外，“教育、住房、医疗”三大问题，更是让普通百姓眉头紧锁……

正如著名心理学家奥登所言，现代社会已经进入了“焦虑时代”。如今，在巨大的生存压力之下，患有焦虑障碍的人越来越多。据国外权威机构调查统计，当今世界上有4.1%~6.6%的人在一生中会得焦虑症，而目前我国的这一比例为4.1%，已经达到了世界的平均水平。另外，据世界卫生组织（WHO）统计，目前全球心理疾病患者总数超过15亿，其中焦虑患者4亿、抑郁症患者3.4亿，而得到治疗和控制的患者仅占1%。

苏联著名心理学家巴甫洛夫曾说过：“一切顽固沉重的忧郁和焦虑，足以给各种疾病大开方便之门。”确实如此，据一项最新研究显示，在人类所有的疾病当中，有76%属于情绪性疾病，而焦虑作为最重要的消极情绪之一，对人体健康的负面影响可想而知。另外，如果焦虑得不到及时调治，很容易引发抑郁，并可能导致自杀。

然而，令人遗憾的是，尽管焦虑的危害如此巨大，却至今没有引起国人的足够重视。究其原因，主要是因为对焦虑没有一个准确的认识。有些人认为，焦虑只是一种情绪，很快就会过去，对自己没有什么危害；而有些人则往往将其归入抑郁，用治疗抑郁的方法加以调治。当然，这两种认识都是不科学的。

诚然，从某种程度上来说，焦虑确实只是一种负面情绪，其危害并不明显，但如果这种情绪超出了一定的限度，就会形成焦虑症，使我们沉浸于其中，并最终给我们带来极大伤害。另外，虽然很多时候焦虑会与抑郁并行，甚至可以相互转化，但它们却是两种不同类型的心理疾病，如果不加以区别对待，就会南辕北辙，使病情加重。

为了让深受焦虑困扰的朋友们能够更好地认识焦虑，了解焦虑，进而摆脱焦虑，我们编写了这本《与焦虑者对话》。

就目前来说，市场上关于焦虑的书也有一些，但不是太过专业，不适合普通读者阅读，就是停留在读者感官层面上，没有切实可行的方法——有的虽然有一些方法，也只是一些从其他地方摘录下来的小技巧，治标不治本。

在本书的编写过程中，我们总结前人的经验与教训，从文化、心理、中医、生活等诸多方面寻找调解、治疗焦虑的方法，并力图在趣味性与实用性上达到完美的统一，让读者在愉悦的心态下摆脱焦虑的困扰。

最后，希望本书能够帮助大家走出焦虑，使大家的心灵步入春天。

目 录

第一章 与焦虑者对话：今天你焦虑了吗

从哈姆雷特说开去——在焦虑中挣扎的现代人	3
焦虑的人总焦虑，从容的人总从容——探寻现代人焦虑的根源	4
平凡者的快乐与成功者的焦虑——焦虑引发人生的博弈	6
从崔永元到帕瓦罗蒂——名人的焦虑几多重	8
为何考生自杀的悲剧总是重演——考试焦虑引发社会问题	10
焦虑自评量表——测一测你焦虑了没有	11

第二章 身体不听话，都是焦虑惹的祸——焦虑最易引发的 9 种疾病

“鬼剃头”，究竟是谁在作怪——焦虑导致的脱发	17
“急”心“痛”首——焦虑会引起偏头痛	18
紧张得说不出话来——焦虑与喉咙之间的“亲密”关系	19
耳病也与情绪相通——焦虑易造成突发性耳聋	21
焦虑是一棵毒树，结出溃疡之果	22
谁惹了不停点头的小男孩——焦虑下的强迫症	23
老伴的病，让老爷子住进医院——焦虑诱发心脏病	24
糖尿病，内心焦虑也是诱因	25
情绪决定生死——焦虑与癌症	26

第三章 我的情绪我做主——学会焦虑操控术

驱逐焦虑，做自己情绪的主人	31
拒绝愤怒，不拿别人的错误惩罚自己	33
改掉忧虑恶习，重拾快乐心情	34
告别紧张，赶走心中那只蝶	36
克服恐惧，给生命注入勇气	37
走出浮躁，学会沉淀自我	39
摒弃空虚，发掘生命的意义	41

第四章 牵上你的蜗牛去散步——“慢生活”让你远离焦虑

快节奏是现代人的“焦虑之源”	45
放松身心，享受快乐“慢生活”	47
慢餐：一种新的饮食文化理念	48
慢运动：不求速度，只要精彩	50
慢睡眠：还清自己欠身体的债	51
养花种草，给自己建一座心灵花园	53
有个小长假，正好出去旅旅游	55

第五章 陪佛陀赏花，随庄子畅游——传统文化中的“不焦虑”智慧

不欲以静，像老子一样做“自然之子”	59
孔子的中庸之道：给心灵一种平衡	60
兼相爱，让生活变得更美好	62
庄子：别让外界干扰心灵的自由	64
佛说：放下就踏上了苦海之岸	66

第六章 摆脱焦虑的关键词——走进心灵春天的 8 个人口

乐观：泅渡焦虑的冰河，让阳光与心灵同行	71
知足：为利欲膨胀的心减减“肥”	72
开放：打开你的心窗，让幸福光临	74
快乐：面向太阳，把阴影留在你的背后	75
宽容：原谅生活，是为了更好地生活	77
博爱：用爱人之心，给你的焦虑下一场“春雨”	78
奉献：赠人玫瑰，手有余香	80
舍得：有时候，放弃也是一种收获	82

第七章 快乐总是自找的——走出焦虑的 7 个心理定律

快乐者越来越快乐，焦虑者越来越焦虑——马太定律	87
焦虑，是因为你封闭了自己——感觉剥夺定律	88
相信快乐，快乐就在你身边——心理暗示定律	89
如果焦虑无法消除，不妨用快乐代替——代偿定律	91
排解焦虑，说出来是最好的方法——宣泄定律	94
情绪可以传染，靠近快乐你就快乐——共鸣定律	96
颜色影响心情，给生活加点阳光颜料——色彩定律	97

第八章 让情绪在性格中“融化”——九型人格与焦虑应对

情绪是性格的外延——九型人格中的情绪调控	103
追求完美是一种自我惩罚——完美主义者焦虑调控	105
学会说“不”，给自己留点空间——给予者焦虑调控	107
用一颗平常心看待功利得失——现实主义者焦虑调控	109
学会在现实之中游泳——浪漫主义者焦虑调控	111
开放人生，才能融入世界——观察者焦虑调控	112

与其战战兢兢生活，不如放开自己——怀疑论者焦虑调控	114
快乐不是感官享受，而是心灵自由——享乐主义者焦虑调控	115
疏散压力，做事不必亲力亲为——领导者焦虑调控	117
当断则断，不断则乱——协调者焦虑调控	119

第九章 心灵瑜伽，帮你抚平心灵的皱纹

听听音乐，让心灵在舒缓中回归	125
练练书法，让自己气定神闲	126
静下心来，发现读书之妙	128
冥想，放飞心灵的翅膀	129
情绪宜疏不宜堵——自我疏导排焦虑	131

第十章 催眠术：一种神奇的心理疗法

催眠术，科学还是迷信	135
自我催眠将你的焦虑一扫而光	137
催眠术帮你找回睡眠——治焦虑先治失眠	139
神经衰弱的催眠疗法	141
社交恐惧不要紧，催眠帮你树信心	142
癔症，过不了催眠这一关	144
考生怯场别着急，可用催眠来帮你	145

第十一章 调节情志，做最阳光的自己——中医妙招去焦虑

用中医理论给焦虑者“把把脉”	151
中草药妙方让焦虑束手就擒	153
按摩，让你从身体轻松到心里	155
刮痧，把焦虑从身上“刮”掉	158

被焦虑折磨，不妨试试拔罐	160
一针下去，百虑全消——针灸疗法治焦虑	163
脐疗法，治疗焦虑的“非常规武器”	165
耳压疗法，与焦虑抗争到底	167

第十二章 焦虑的世界没有微笑——必须避开的 10 种焦虑误区

焦虑是一种病，需要及时治疗	171
焦虑没有特效药，自我调节最重要	172
焦虑面前，自杀不是勇敢，而是懦弱	173
借酒浇愁愁更愁，焦虑是喝不走的	174
零食减压，小心患上暴食症	176
赌瘾，一种让人倾家荡产的焦虑	178
购物癖，也是一种心理疾病	180
吸烟缓解焦虑：弊大于利	182
吸毒，最愚蠢的减压方式	184
网瘾，腐蚀灵魂的精神病毒	186

第十三章 家会伤人：藏起焦虑的“菜刀”

孩子，你伤了妈妈的心——认识青春期焦虑	191
第四次逃婚的新郎——走出婚前恐惧的阴影	193
一个用拳头诠释爱情的男人——走到家庭暴力的背后	194
37 岁男人，长成 60 岁的样子——家之累与早衰	195
别让家人和你一起“更年期”——从容应对更年期焦虑	197
爱已逝，就洒脱地走——离婚后的心理调整	199
一进医院病就好的老太太——老年人的焦虑	200

第十四章 职场中打拼：躲开焦虑的“弹头”

应届毕业生，别让面试吓破胆	207
工作不合适，焦虑自然来	208
上夜班，做好身心保健操	210
打工一族，小心跳槽焦虑症	211
职场生存，别让挫折扰了你的心情	213
企业高管，别被工作闪了腰	215
身在职场，警惕年关焦虑症	217
重拾旧河山，走出失业焦虑	218

第十五章 商海里游泳：不要被焦虑窒息

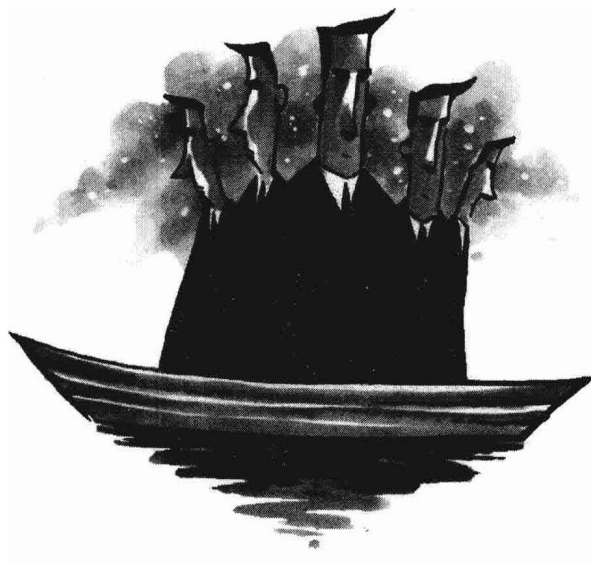
创业焦虑：当梦想照进现实	223
社会精英，谁动了你的健康	226
亿万家财，换不来片刻的安宁	228
谈判桌上，焦虑泄露你的底牌	230
股市中看淡得失，健康才不会崩盘	232
飞来飞去，别让时差影响情绪	234

第十六章 官场上行走：小心焦虑这块绊脚石

害怕当官，源于成功恐惧症	239
公务员焦虑，不是一个伪命题	240
贪污，让你提前进入黑暗世界	242
老干部，防控离退休焦虑症	243

| 第一章 |

与焦虑者对话：今天你焦虑了吗



从哈姆雷特说开去——在焦虑中挣扎的现代人

哈姆雷特的故事我们都很熟悉：他本是丹麦王子，父亲去世后不到两个月，母亲乔特鲁德王后就和他的叔叔、新国王克劳狄斯结了婚。这让一向把父亲当做偶像崇拜的哈姆雷特难以接受。在随后的日子里，年轻的王子反复思量着父亲的死因。虽然克劳狄斯宣称国王是被一条蛇咬死的，但敏锐的哈姆雷特怀疑克劳狄斯就是那条蛇，而且，他猜测母亲乔特鲁德也有可能参与了谋杀。这些怀疑和猜测令哈姆雷特无比焦虑，他不断地试探，直到证实了自己的想法。然而，这让他陷入了更大的焦虑中……

很多人喜欢把哈姆雷特称为“忧郁王子”，其实这个称呼并不恰当。他实际上是一个“焦虑王子”，他每天都在徘徊、都在犹疑，他的内心是焦躁的、不安的，而这些正是焦虑的特征。可以说，哈姆雷特之所以让我们感觉那样痛苦，正是因为他处于深深的焦虑之中。

不过，并不是所有的焦虑都像哈姆雷特一样痛苦得难以自拔，甚至有些焦虑也并不一定是件坏事。这就要求我们对焦虑有一个正确的认识。

其实，每一个身心健康的人在生活中随时都有可能与焦虑打交道——

小时候，你做错了事，不敢回家，怕回去被爸爸打屁股。后来不得已，还是回到了家里。这时，听到爸爸下班进门时的咳嗽声，你当时的心情就是典型的焦虑。

到了青春期，你和异性第一次约会，怀里像揣了二十五只兔子——百爪挠心的滋味：心慌，心跳加快，心神不定，坐立不宁，说话也是结结巴巴，前言不搭后语……种种类似的表现，也是焦虑。

当然，这些都是焦虑的现象，但它究竟是一种什么样的情绪呢？科学地说，焦虑是一种缺乏明显客观原因的内心不安或无根据的恐惧，其特点是焦躁、忧虑、恐惧，为预感凶事而紧张不安。焦虑迫使人们萌生逃避或



摆脱不良环境的愿望，因此可以说是一种“保护性反应”。但是，我们在这本书里所强调的焦虑是一种“过激反应”，它超过了人体所能承受的范围，从而对身心造成伤害，我们把它称为“焦虑症”。

焦虑症，又称焦虑障碍，是以广泛和持续焦虑或反复发作的惶恐不安为主要特征的神经症，除焦虑心情之外，还常伴有头晕、胸闷、心悸、呼吸急促、口干、尿频尿急、出汗、震颤等植物神经症状和运动性紧张。

近几年，由于抑郁患者自杀率的升高，引起了人们对抑郁症的重视，但焦虑症对社会的影响却仍然没有得到人们的重视。殊不知，焦虑症和抑郁症一样，是一种严重影响人们生活质量的精神性疾病，甚至它的危害比抑郁症更大、更广。如果焦虑长期得不到处理，40%~50%的人会出现抑郁症状，严重时也会导致自杀。因此，我们必须增加对焦虑症患者的重视。

焦虑的人总焦虑，从容的人总从容 ——探寻现代人焦虑的根源

在现代社会，越来越多的人为焦虑所困扰，买东西排长队焦虑，火车晚点焦虑，完不成工作焦虑，甚至什么事情也不干闲坐在家里也焦虑……于是，人们开始羡慕那些趿拉着拖鞋在太阳底下下棋的北京爷们儿，羡慕那些一有积蓄就云游四方的人，羡慕那些在落日余晖里弹马头琴的草原牧人……然而，羡慕归羡慕，却没有几个人能够放下身边的一切，做一个逍遥自在的人。焦虑的人还在焦虑，从容的人依然从容。

于是，很多人都发出这样的疑问：为什么？为什么焦虑的人总是焦虑，从容的人总是从容？关于这个问题，我们可以从前两年热播的一部电视剧——《士兵突击》中找到一些线索。

在电视剧《士兵突击》中，两个主要人物——许三多和成才，形成了

鲜明的对比，而焦虑与否是他们之间最大的区别。许三多与成才就像一把尺子的两端，许三多不知焦虑为何物，他判断一件事情的标准简单得可怕：“有意义”、“没意义”。而成才则不同，他从一开始就把军旅生涯的每一天看成一场比赛，在他周围几乎没有战友，只有竞争对手。他和许三多一样都有改变命运的强烈渴望，不同的是他一直在想的是我需要什么，而许三多想的是我缺少什么。

在剧中，A大队的袁朗曾对许三多说：“有很多人每天都在焦虑，怕失去，怕得不到。我不喜欢焦虑的人。”不错，与许三多相比，成才的目标非常明确，也非常努力，但是他的求胜心太强，以致在目标暂时不能顺利实现的时候产生“焦虑”，于是又选择新的开始，新的努力，新的困难，新的放弃……而许三多呢，入伍当兵、从红三连到钢七连、留在部队当士官、从钢七连到老A……他基本上没有主动选择什么道路，一些看起来的主动选择也大都水到渠成。这与他的成长经历以及由此形成的性格有关。他的想法很简单，就是要像他爸说的那样“好好活，做有意义的事”。

在现实生活中，很多人都像成才一样头脑灵活，做事目标明确，却也往往带有“成才式”的焦虑，这种焦虑正是对生活的强烈欲望造成的。

诚然，无论哪一个时代，渴望成功都是个人的天然欲望，但在当下，这种欲望却浓烈得让人喘不过气来。毫无疑问，三十多年来的市场化改革，不仅给我们带来了物质生活的进步，也使得社会严重地物质化。当我们还沉溺在信息高速发展所带来的便利生活方式中，并对快节奏的生活方式津津乐道时，一种窒息性的时代产物——焦虑，正在肆无忌惮地泛滥开来。

焦虑太多，是因为欲望太多。现代人的欲望根源并不是为了生存、为了舒适，而是为了所谓的“自我价值的实现”，为了自我炫耀，为了别人的认可。

少一份焦虑，多一份坚持！这正是《士兵突击》告诉我们的生活哲学。从今天开始，做一个简单的人，做一个快乐的人，做一个从容的人，焦虑将不再是你的梦魇。