

关于你的和我的

# 焦虑简史

A BRIEF HISTORY OF ANXIETY

[加拿大] 帕特里夏·皮尔逊◎著

王宝泉◎译



生活在这个焦虑时代的幸事之一，  
就是我们能够充分地认识自己；  
所幸，你我仍未失去勇气。



深圳出版发行集团  
海天出版社

# 关于你的和我的 焦虑简史

## A BRIEF HISTORY OF ANXIETY

[加拿大] 帕特里夏·皮尔逊◎著  
王宝泉◎译



深圳出版发行集团  
海天出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

焦虑简史 / (加) 皮尔逊著; 王宝泉译. —深圳:  
海天出版社, 2010.9

ISBN 978-7-80747-940-6

I. ①焦… II. ①皮… ②王… III. ①报告文学—加  
拿大—现代 IV. ①I711.55

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第144878号  
著作权合同登记号: 图字19-2010-063

A BRIEF HISTORY OF ANXIETY... YOURS AND MINE by Patricia Pearson  
Simplified Chinese translation copyright©2010  
By Sea-Sky Publishing House  
Published by arrangement with Patricia Pearson c/o Sarah Lazin Books  
ALL RIGHTS RESERVED.

## 焦虑简史

JIAOLÜ JIANSHI

丛书策划: 明名文化

出品人: 陈锦涛

出版策划: 毛世屏

责任编辑: 薛惠文

责任技编: 蔡梅琴

---

出版发行: 海天出版社

地 址: 深圳市彩田南路海天大厦 (518033)

网 址: [www.htph.com.cn](http://www.htph.com.cn)

订购电话: 0755-83460137 (批发) 83460397 (邮购)

印 刷: 深圳市英雅印刷包装有限公司

版 次: 2010年9月第1版

印 次: 2010年9月第1次印刷

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16

印 张: 12.25

字 数: 128千

定 价: 28.00元

---

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

# 权威媒体与西方畅销书作家

## 联袂推荐

皮尔逊充满传奇色彩的回忆录与四千万备受焦虑折磨的美国人产生了共鸣。

——《出版人周刊》*Publishers Weekly*

---

《焦虑简史》是相当有趣的作品……皮尔逊透过这部作品探讨现代文明、揭示社会的潜藏问题，并反思造成心灵痛苦的根源，观点缜密精辟，尽显智慧与天赋。

——《纽约时报》*New York Times*

---

皮尔逊宛若纸张上的鬼马精灵，跌宕有致的文笔、巧妙的心理剖析，使读者从这部充满慧黠的作品中得到放松和愉悦，身为调查记者能写出如此灵巧的作品，令人不禁为之惊喜。

——《新闻日报》*Newsday*

---

这是一部精雕细琢、令人兴奋的作品。在本书中，皮尔逊提出了耐人寻味又有理有据的观点。若你时常感到焦虑，并为此忧心忡忡的话，本书有如为你排忧解难的益友。

——知名网络杂志《Slate》

深入探索人类最本源、最难以捉摸的心理状态……作品结构完美、文字生动活泼。皮尔逊把自己的个人经历与深厚的历史文化背景完美融合于此书，读起来酣畅淋漓。这部作品不但兼备作者诙谐而充满诗意的笔调、引起共鸣的文字，还包含数之不尽的引人入胜的历史例证，广泛涉猎古代哲学、医学和宗教等多个领域，堪称一部完美融合了个人传记、人文史学与社会调查报告的精彩之作。

——《柯克斯评论》*Kirkus Reviews*

.....

作者在叙事中成功地穿插了文化分析、心理学和个人的反思。相信读者会喜欢这本书，并从中获益良多。倘若你和我一样曾经害怕黑暗、人群、高楼或自己熟悉的人忽然失去理智的话，也许本书能给予你心灵的抚慰。

——托马斯·莫尔，作家

.....

《焦虑简史》道出作者冷峻的诙谐和有说服力的心声。皮尔逊将个人经历穿插在丰富的文化分析之中，作品不但引人入胜而且真实生动。她创作了一本给予我们所有人安慰、深具洞察力和智慧的好书。

——佩吉·奥伦斯坦，作家

.....

# 目 录

## *Contents*

|               |     |
|---------------|-----|
| 第一章 让我们开始吧    | 1   |
| 第二章 儿童的信任和恐惧  | 17  |
| 第三章 神经崩溃的课堂评语 | 39  |
| 第四章 犯罪生活史     | 63  |
| 第五章 恐惧的地理学    | 83  |
| 第六章 恐惧症的肇因    | 103 |
| 第七章 职场的焦虑     | 127 |
| 第八章 药物的天路历程   | 147 |
| 第九章 做自己的医生    | 173 |
| 鸣 谢           | 183 |



## 第一章 让我们开始吧

---

要是各国政府和社会团体再不采取行动废除核武器，并防止气候进一步恶化，我预言，这场浩劫迟早要降临我们头上。

—— 史蒂芬·霍金，物理学家，2007年

每天早晨醒来时，我总是对胃里阵阵不舒服感到极为恐惧，其中夹杂着对生活的的不安全感。

—— 威廉·詹姆斯，心理学家，1902年



如果可以的话，我真的不愿意再担心这些事情：电话账单、卵巢癌、黑熊、苍蝇、疯牛病、气候变化；夜晚在高尔夫球场散步却被一群飞虫包围，弄得兴味索然。我总感觉有一团黑乎乎的东西，从很高的地方奔袭而来，落在我的后背，不知不觉中皮肤就会生出一种恶性黑素瘤——这可是很严重的问题。还有，约塞米蒂国家公园的超级火山随时都会喷发，那足以要了每个人的命。难以预料的肝病肯定也会对我们的生命带来威胁……我徘徊在焦虑边缘，心头时不时掠过一种恐惧感，甚至有时还会莫名地担心我正在开的车随时会爆炸。

这些恐惧感也许是与生俱来的。或许正因如此，人们才必须保持警觉，极力避免令他们担惊受怕的事情发生。然而令我困惑的是，犯罪、蝙蝠、房屋失火、负面舆论、恐怖主义、乳腺癌、变胖，以及可能会对我的两个孩子造成伤害的事……这一切可能没有必要去事先担心。

“难道是我自相矛盾吗？没错，我是自相矛盾的。”沃尔特·惠特曼（这位美国诗人很怕蜘蛛）写道。显然，我与美国四千万成年人一样（这是令人震惊的数字），对矛盾的事有着奇怪

的癖好。在美国这块土地上，有近五分之一勇敢的成年人跟我一样焦虑不止，有的人甚至已经表现出非常明显的症状：惧怕，暴力攻击倾向、歇斯底里、创伤过后的紧张失调、强迫性神经失调……我们忍受着焦虑带来的伤害，犹如穿着一件布满棘刺的披风。

我想象这四千万神经紧绷的芸芸众生，是否也体验过我在2006年1月所感受到的恐惧。当时，我注意到美国卫生部发布了一期有关流感的公报。卫生部在新建立的专门网站上告诫各州公民：请务必储存足够维持六至八周生活所需的食物和水……这事可真够新鲜的啊。

“这是为什么呢？发生什么事了？”我很纳闷，感觉到心脏怦怦直跳。这暗示着可怕的事情即将发生，比如大范围的灾难和死亡。我连忙用Google搜寻，才知道1918年的大流感曾导致人们呼吸急促、声音嘶哑，黄热病瘟疫肆虐——那是一种新的传染病，在很短时间内就会导致大量的人死亡。

直至2006年冬季，这种病毒还不断在变异，以演化得能比感染鸟类更快感染人类……情况就是这样。你明白吗？这是灾难。我接着访问政府的传染病网站pandemicflu.gov，却只发现一份乏善可陈的报告。看来，还是不能对官方的援助抱太大期望。我们确实需要在地下室储存鲑鱼罐头和矿泉水。因为一旦食物供应系统崩溃，大家就等着饿死吧。

我该怎么办？那四千万焦虑的美国人该如何是好？当你遭到焦虑的折磨时，总要找到一个贴切的原因来解释你的恐惧。让嗅

喋不休的忠告见鬼去吧，我不需要来自官方的安抚，我只想知道此刻应该做什么。我必须得做什么。

“帕特里夏？”大约一个月后，我丈夫在门口签收了邮包，转身问我，“你又买了什么东西？”

“怎么了？”我在二楼的工作室朝楼下喊道。

“噢……”他说着上了楼。每踏一步台阶，平日里非常平和的声调就提高一级，“上周有个快递公司运来一只大箱子，里面足足装着十二个冷冻蔬菜的储存器！我早前就想要问你的，后来忘记了……”他往箱子里探头，“噢，这次你好像买了一大罐奶粉。”

他站在我的工作室门口，手里拿着刚刚被拆开的包裹。“看来你需要加二十七杯水，才能冲泡这些奶粉。”我亲爱的丈夫若有所思地看着我，看那架势要么会哈哈爆笑，要么就会给我一个安慰的拥抱。事情总是这样的。

我让他稍安勿躁。我们来讨论一下济慈<sup>①</sup>所称被“清醒状态下的焦虑”折磨的人，他们都会明确地告诉你——那种痛苦是肉眼所无法看到的。这种经年不息的焦虑并非表现为胆小怯弱，或蜷缩在角落。我们不会被脚步声吓得瑟瑟发抖，也不会由于呼啸云端的隆隆声而在飞机上呜咽抽泣。在民俗传说和趣闻轶事中，

---

① John Keats, 1795-1821, 杰出的英国诗人。

恐惧总是与不成熟联系在一起，一律被率性地称为“神经兮兮的懦夫反应”——这样的理解完全是一种偏见！焦虑的来势之凶猛，是外人永远无从探知的。我们的焦虑情绪是私密、随意、怪异的，并且通常会被伪装和掩饰起来。它总是隐秘而又疯狂地在不知不觉中蔓延。

无论泛泛之交还是多年旧识，无论是孩子还是恋人，都会被焦虑症患者的伪装所愚弄。你知道吗？达尔文在晚年一直试图压抑无法自拔的惊恐感；谁能洞悉丁尼生<sup>①</sup>或叶芝<sup>②</sup>所感知到的恐惧？艾瑞莎·弗兰克林<sup>③</sup>在舞台中间歌唱、贝克汉姆在球场上大秀技艺，这两个人在任何时候都有泰然自若的镇定表现。在他们喜悦和优雅的外表底下，难道真的没有隐藏一丝丝恐惧吗？我认识一位CEO，他不论何时进入地下通道都会全身僵硬。就在他和生意伙伴共同乘坐大轿车、从东河下方的拉瓜迪亚隧道前往曼哈顿时，想必他们也注意到了他的异样。另一个例子是我的一位朋友，她将业余时间都用来制订应变飓风的计划，因为她确信飓风会将她在蒙特利尔的房子夷为平地。我还有位好友是很可爱的人，她男朋友在芝加哥的事业蒸蒸日上，可我这位朋友整天担惊受怕，原因竟是害怕有什么东西会弄断男友的脚趾。

---

① Alfred Tennyson, 1809-1892, 英国诗人。

② William Butler Yeats, 1865-1939, 爱尔兰诗人。

③ Aretha Franklin, 美国歌手，作曲家和钢琴家。

你无法从一英里以外辨认出一个人是否正在焦虑不堪。这种人的表现往往并不明显，焦虑的人甚至无法辨认出另一位同病相怜者。恐惧就像电流充满我们的身体，只有在无人注意时才会放电。

2006年3月，新西兰政府启动了全国住户邮件系统，要求人们重视一触即发的死亡和瘟疫。在别人看来，这是国家财政的益民作为，我却从中嗅到了危险的气味。我是Flu Wiki网站（一个由危机处理专家建立的百科网站）的常客，每天都会登录浏览。这家网站好像是专为神经质匿名者准备的一个非正式、无需寒暄的讨论空间。你可以在这里发现来自世界各地言辞犀利以及行为怪诞的人。交谈的范围无所不及，从病毒变异的科学对话到传染病的历史沿革，以及“我们该怎么对待自己的身体”“怎样储备家庭燃料”这样的话题——所有一切都基于这样的推测：自我隔离是预防病毒感染唯一有效的方式。

“这星期我洗手很勤，都洗出血了。”一位来自德克萨斯州的母亲说，光是一个晚上她就在Flu Wiki网站发表了七篇文章。她是个独立自主的女性，已经提前准备好孩子们的生日礼物和圣诞礼盒，这样一来，孩子们即使是在检疫时需要被隔离也能够愉快度过节日。她考虑问题总是相当周全。不过，这正是问题所在。焦虑症患者通常会陷入无休止的假设中，为很多不必要的事情杞人忧天。而引起焦虑的根源问题在于，他们难以接受不可预期的事情，偏执于不确定性而无法释然。正如心理学家玛丽亚·米塞利所说，这必然会造成一种要对未来拥有绝对支配能力的心理。

上述这位德克萨斯州母亲是该网站的常客，她似乎也总是为他人承担起母亲角色的职责，然而，她也坦言这已令她精疲力竭。我推断，她可能患有轻度的强迫性精神失调症，并不只是因为她不停洗手的行为，还有常会发送暗示社区混乱的帖子。这类帖子时常出现，并瞬间引起一片热烈讨论。

我也曾兴致勃勃地读着《只用罐头食品烧饭》一文，由此产生了一种对拓荒时代的缅怀之情——就像阅读《草原小屋》<sup>①</sup>时一样。后者描绘了真切而清晰的恐惧，让我边读边为之庆幸：还好爸爸拥有一支猎枪。关于“世界末日”的预言在网上被炒得沸沸扬扬。参与讨论的人们往往做出这样的假设：没有为传染病流行做好准备的人会陷入绝望，不顾一切四处寻找食物。这种耸人听闻的话题引发了“如何避免家庭遭到侵袭”之类的热烈献策，甚至有人提出了“262项建议”，仿佛玛莎·斯图尔特<sup>②</sup>在杂志专栏里传授家政技巧和纸杯蛋糕的制作方法那样。不过我对此并不十分热衷。

为了不使浏览过Flu Wiki网站的人指责我们“对威胁给予选择性的关注”，我有必要说明一下。正如研究者所指出的，我们

---

①《*Little House on the Prairie*》，美国女作家劳拉·英格尔斯·怀尔德的杰作，作者以充满诗意的笔调描述了他们纯朴的小木屋生活，平凡而动人的善良人性吸引了成千上万的读者。

② **Martha Stewart**，有“家政女王”之称，透过广播电视、杂志及数十本著作，向全球千万户家庭兜售烹饪、持家、装潢、育儿秘诀。

这些人都是在焦虑的驱使下这么做的，人们也总能从禽流感专家那儿得到支持的引证。按照明尼苏达大学传染病研究中心主任、流行病学家迈克尔·奥斯特霍姆的观点，如果在冬季爆发大范围的流行病，“除了说说以外，我不晓得我们还能做什么……我们根本束手无策。”

可是，怎么能够坐以待毙呢？2007年，就在我写作本书之际，伦敦的科学家刚刚将“末日时钟”<sup>①</sup>调快了一分钟，象征文明末日的临近。对这种富有戏剧性的仪式，我不确定他们期望人们作何反应，总不会是希望看到人们长叹后躺倒在地上，把自己埋在秋天的枯叶里面吧！在十一月阴冷彻骨的早晨，我就在后院里亲眼目睹一只受伤的松鼠用这种方法来应对。

如果是大规模的流行病或灾难，我起码还能为此做点准备：储存足够的食品，设法搬离市中心。但我能为“文明的末日”做些什么？那些操弄“末日时钟”的科学家反复演练着一套自我毁灭的假说，实际上引发的是压抑，而不是焦虑。焦虑与压抑的不同之处在于：尽管信心十分微薄，但它总是偏执地带着“能够幸免于难”的希望。举个例子，公事包掉落在地了，压抑的表现会是嘟囔着咒骂“真是见鬼了”；而处在焦虑之中的人则将公文包捡起来，然后避免其再次发生。

---

① Doomsday Clock，1947年由芝加哥大学《原子科学家公报》设立，根据世界局势将分针拨前或拨后，标示世界受核武威胁的程度：12时象征核战爆发。

对付恐惧的方法有很多，但我专门研究了心理学家玛利亚·米塞利提出的“假设分析方案”——晚上躺在床上，尽可能想象自己期望出现的情况，然后从各种不同的角度去叙述它：使用法语，或者假想自己是只猫。“一个人对事件的掌控能力与他的预见能力息息相关，”米塞利指出，“如果无法预知，我就什么都做不了。”因此，为了采取有效的预防措施，我不得不肩负艰巨的任务，去构想突发事件的可能走向。但事态的发展也存在很大的不确定性，结果这种构想非但没有减轻我的焦虑，反而像唱片的纹路一样益发深刻：

要是我不能胜任怎么办？

坐上我的马自达汽车？连同狗和孩子？

我们就待在这儿？在地下室里？

如果狗狗要去外面遛达，回来时脚上怎样才能不沾上病毒？

它可能会踩到鸟粪。

我是不是应该给狗狗买一副足套呢？

焦虑是我们这个时代的特征。这段日子，我们谈了很多与恐惧有关的事：恐惧政治学、恐惧的文化、恐惧“天赋”，对恐惧感的恐惧等等。然而，焦虑与恐惧是两种大相径庭的体验：恐惧来自于直接的威胁，并会激起本能的反应。一头熊追你，你只有狂奔；一辆失控的汽车横冲直撞，你肯定要纵身逃到路外。恐怖分子劫持了你所搭乘的班机，目标直指华盛顿，你只能说“听天由命吧”。

德国心理医生库尔特·戈德斯坦指出，“恐惧能令感觉更加敏锐，焦虑则使人瘫痪。”

这两种反应看起来似乎只有行为上的差别，但其实它们是不同的困境。焦虑的人并非麻木不仁或缺乏勇气。恰恰相反，最近核磁共振成像方面的研究已表明，当得到危险的讯号时，遭受焦虑失调折磨的人会做出完全正常的反应——这部分大脑，也就是我们所熟知的杏仁体<sup>①</sup>。换句话说，在其他人对迫在眉睫的威胁做出敏捷而勇敢的反应时，焦虑症患者也能快速应变。

焦虑最令人恼火的特征是它的漫无目标。它就像无形的波浪席卷你的全身，将你往下拖，压得人透不过气来的窒息变成令人惊恐的庞然大物，让人如坠深渊。我就快要淹死了。正如精神分析学家卡伦·霍妮所强调的：“充满了混乱和不确定，那是对威胁无能为力的体验。”

我就曾有过这样的亲身体验。那是在陪伴我的儿子参加一年级学生远足的旅途上。我们坐在校车上，正前往剧院观看以庆贺中国新年为主题的歌舞表演。我的儿子跟他六岁的同学兴致勃勃地玩起了“侦察兵”游戏。凝视着车窗外的景致：一月的多伦多格外单调，道路满是泥泞，交通滞缓。两个孩子沉醉于快乐的游戏，此情此景是如此曼妙：车厢里散发出湿手套和积雪融化的

---

① Amygdala，大脑核之一，位于侧脑室下角的前端，因形似杏仁而得名。与情感、行为、内脏活动及自主神经功能有关