

焦虑 真的不见了

(澳) 贝芙·艾斯贝特 著
周一玲 译



焦虑把你的世界搞得天翻地覆，

你已经花了好长一段时间，费尽心力善后。

今后，你能够与它和平共处，

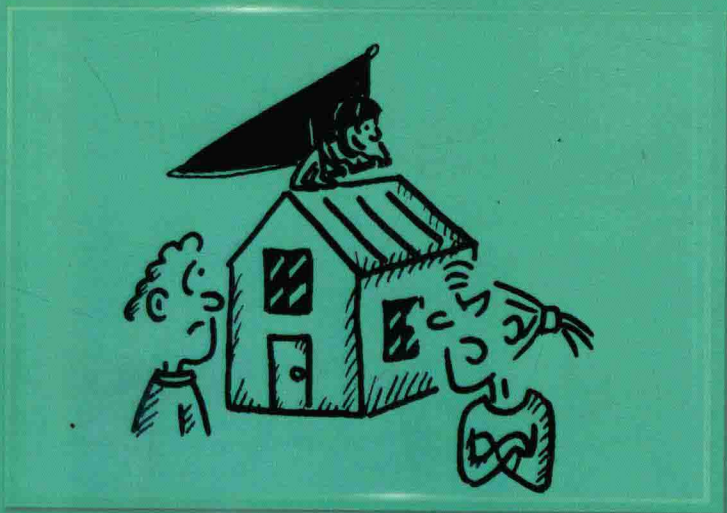
一起快乐地生活吗？

或只是保持着兵来将挡、水来土掩的心态，

随便应付而已？

本书将告诉你：如何在不同形式的焦虑症状中存活下来，
如何把焦虑转换为成长与改变的最有价值的工具！

青少年情绪美学漫画心理丛书



Jacky Zhende Bujiame

青少年情绪美学漫

焦虑 真的不见了

Jiaolv
Zhende Bujianle

(澳) 贝芙·艾斯贝特 著
周一玲 译



江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

焦虑真的不见了 / (澳) 艾斯贝特著; 周一玲译. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2012.10 (2013.4 重印)

ISBN 978-7-5390-3841-4

I. ①焦… II. ①艾… ②周… III. ①焦虑—防治 IV. ①R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 066020 号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号: KX2010002

图书代码: D11002-102

版权合同登记号: 14-2010-544

焦虑真的不见了

(澳) 贝芙·艾斯贝特 / 著 周一玲 / 译

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街 2 号附 1 号

邮 编 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京一鑫印务有限责任公司

经 销 各地新华书店

开 本 850mm × 1168mm 1/16

字 数 80 千字

印 张 12

版 次 2013 年 6 月第 1 版第 2 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-3841-4

定 价 23.80 元

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错问、可向承印厂调换)



谨将本书献给我所有的老师，
以最深的爱意。



作者简介

1991年，贝芙·艾斯贝特开始了她的全职卡通与绘画作家的生涯。大约就在那时，贝芙也经历了一段相当痛苦的时期——她患上了焦虑症。从这次经验中，她发展出了“它”这个角色，带领“它”成功地出版了《与恐慌跳支舞》《焦虑真的不见了》《游出忧郁之海》以及《扭转情绪危机》等书。另外，贝芙还出版了《它的小书与走上康复之路：治疗之旅（The Little Book of IT and Recovery: A Journey of Healing）》。她也是《面对现实（Get Real）》的作者之一，书里讨论的是身体意象与饮食失调的议题。贝芙是受过训练的顾问，她还为焦虑症患者开设康复计划课程。她四处公开演讲，探讨处理与面对恐慌症之道，并协助忧郁症患者恢复正常生活。





引言

在从恐慌症的失序状况中幸存下来，并且撰写了《与恐慌跳支舞》之后，我所学到的最重要的一件事便是：要学的东西还多着呢！

尽管它（恐慌症）在最极端的状态下也已不再入侵我的生活，但仍有好几次，它那隆隆的咆哮声依然令我非常不快。

我已经学会很多事情，包括去接受我必须与它共同生活，而且这种状况会一直继续下去。换句话说，自从撰写了《与恐慌跳支舞》一书后，我的确进步到能够与它一起生活。但在内心深处，我还是感到不太满意。

理所当然的推论是，既然我能够把最糟糕、最恶劣的它所带来的强大破坏力，转化成独立思考的力量，那么就一定有方法清除它的余孽！

因此，我开始更密切地观察它。我发现有趣的是，当我面临一个全新的挑战或重大的决定、有冲突的情境，或是可能的失败时，尤其是当我的自我价值显得有些模糊不清时，它就会变得特别猖狂与嚣张。



很明显，我要学习的东西还有很多。当然，过去的我曾犯下错误，但我还是存活下来了，而且恢复得还不错。可是，我能够“与它快乐地生活”吗？那倒不见得。我只是在处理与应付而已。

早在恐慌症发作之前，过去的那个我已经被证明是不稳定的了。它的基础是动摇的，然而它也是我所知的全部的我。我不停地回忆过去，把它当成参照物。我要怎样成为全新的我——坚强、可靠、一切OK？指导方针是什么？我已经停止自我攻击，但生活中永远充满着新挑战，而我只有那些陈旧的方法可以应付。关键究竟是什么？

讽刺的是，答案往往就在问题当中。

我渐渐开始了解，当它与我共享同一个灵魂时，我们从未真正地和平共处过。它是个完全不受拘束的房客，我想把它逐出我的灵魂，可是未能成功。因此，只要战争持续下去（即使只是零星的小冲突），我就永远是输家。

依此推论下去，问题的症结就在于，我必须找出一个新方法来对待它，那就是去辨识它实际想要达到的目的为何！那就是我必须要去改变的关键所在！

我不再全心全意地去应付与处理它，而是将全部精力投入到生活中，进入一个缓慢（有时甚至让人感到挫折）的自我教育过程中。

本书是深入探索自我之旅的成果，在这里，恐惧成为学习、成长与改变的工具，包含了想法、哲学、问题、练习与原则，这些都有助于我向前迈进。不单单只是走出焦虑的幽谷，而是对整个世界与身在世界中的我，都能拥有全新的认识。

我不是孤身上路的，在这一路上，有许多人走进我的生活，有时留下只言片语，有时给我某个想法，甚至是一双抚慰我的手、一个无私的举动、一个温柔的提醒、一个重要的测试。对于某些协助，我会当即就表达对他们的感激，有些则是稍后才向他们表达谢意。现在，我的努

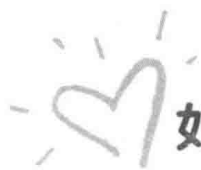


力尝试也拥有了些许回报，其中之一正是让我有向外伸出双手的机会，提供我所能给予的协助，让你们每个人也能够完全找到真正的自己与生活。

我期盼你们也能享受到我的它所给予我的——一个让生活比以前更加美好的机会，一个让我们变得比以前更好的契机。



贝芙·艾斯贝特



如何使用本书

1. 本书是协助你开发自我并形成你全新思维的工具，所以，在你阅读个人感兴趣的要点之前，最好的方法就是将它从头到尾熟读一遍。

2. 尽力去做每一个练习，慢慢来，让它们与你的真实生活结合。

3. 使用任何对你有用的东西，做出你需要的调整与调适，发现任何你所需要的东西。

4. 把这些原则当做是必须努力达成的理想。有些时候，你会很容易达成它，有时则不然。当你没办法那么完美时，原谅自己的不完美。

5. 要有耐心。学习新事物需要时间与练习。

6. 继续下去。继续尝试，继续学习，继续成长。

7. 对自己温柔一点。

8. 如果你觉得好一些了，对其他尚未达到相同境界的人伸出援手。

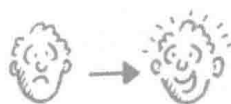
9. 做你所热爱的事。

10. “知道”与“彻底了解”是不同的，好好体验你的转变，就能知道其中的差异。与焦虑共存，并且快乐地生活！





目 录



注意事项 1

你和它 3

恐慌克星 41

这就是它! 77

它的家族相簿 93

生活情境 121

健康的它 151

那就是它 171



注意事项

致没有焦虑问题的读者：

事实上，即使你未曾经历过严重的焦虑、忧郁，或任何其他情绪危机的痛苦，你还是可以从本书与本系列图书的信息与练习中，获得许多帮助。

我们之中只有少数人，终其一生不曾遭遇过某种形式的它。不论它以何种形式出现，成瘾症、依赖、疾病、愤怒、缺乏耐性、无法忍受，或是各种其他关于自我价值问题的组合，以上种种都让我们无法展现真正的自我，阻挡我们全心全意地享受和参与生活中的愉悦。

对于因极度焦虑而痛苦不已的人而言，未必一定需要比其他他人改变或成长得更多才行——只不过，他们对这样的需求较为紧急与迫切罢了。

我邀请你与这些勇敢面对恐惧与障碍的焦虑症患者一起，共同努力建设美好生活。不单单只是帮助他们从焦虑症中复原，还能让他们变得更受人喜爱、独立且有同情心，成为对这个世界更具有责任感的公民。

谢谢你的加入！







你和它



记得它吗？

嗨！



你怎么忘得了！这就是它——你的它。在恐慌症发作时，你就遇上了它，而且，它把你的世界搞得天翻地覆。你已经花了好长一段时间、费尽好大心力对付它。从你们第一次相遇的那天起，你已经遇见它无数次，而且从中学习到好多东西。

你是个幸存者！

该是做点小修正的时候了……



让我们再看一次它是如何出现的。



啦唧啦

你在这里，心里只想着自己的事情……



突然间，没有任何明显的征兆，
你开始感觉害怕与恐惧。



不单单只是害怕与恐惧，你简直是彻头彻尾地
被吓坏了！



你的手掌开始流汗……

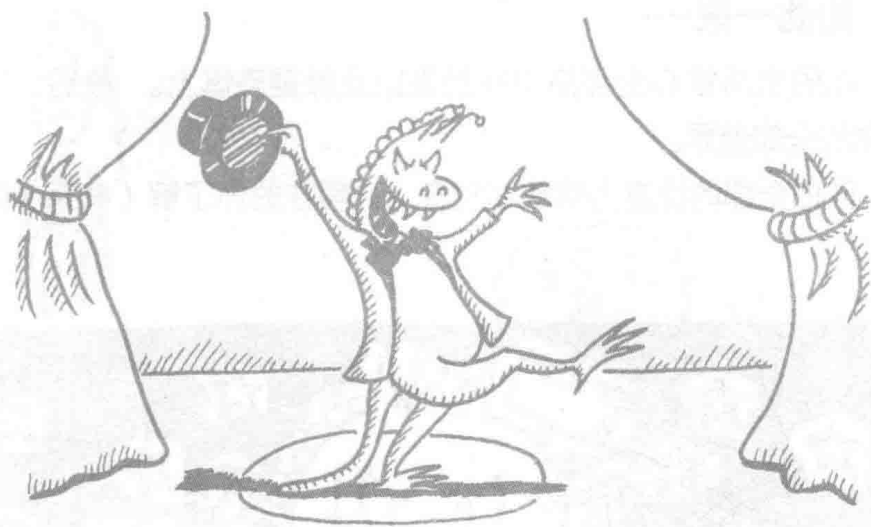


心脏开始狂跳……

你想逃跑……



你的身体在抖动、摇晃着——
你觉得自己完全失控了！



你刚碰上生平第一次的恐慌症来袭。从那一刻起，它就占据了舞台中央的位置。因为它是如此令人害怕，而且似乎无所不在，你一直处于警戒状态，害怕另一次毫无预警的攻击。



换句话说……

你开始害怕你的
“恐惧”！