



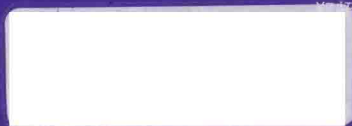
THE
*W*ORRY SOLUTION

解忧小铺

焦虑分子的治愈指南

[美] 马丁·罗斯曼 (Martin Rossman, M.D.) ◎ 著

崔旭凡 ◎ 译



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

THE
W
ORRY SOLUTION

解忧小铺
焦虑分子的治愈指南

[美] 马丁·罗斯曼 (Martin Rossman, M.D.) ◎ 著

郑超凡 ◎ 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

解忧小铺 / (美) 马丁·罗斯曼 (Martin Rossman)
著; 郑超凡译. — 北京: 人民邮电出版社, 2017.3 (2017.7重印)
ISBN 978-7-115-44900-9

I. ①解… II. ①马… ②郑… III. ①焦虑—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第027138号

内 容 提 要

为什么忧虑总是如影随形? 是否存在一些行之有效的方法可以让我们从容地应对忧虑?

马丁·罗斯曼博士是心身医学领域的先驱, 他结合多年的实践经验, 指出困扰我们的大多数忧虑并非来源于现实, 而是源于我们失控的想象。他从心理学以及医学的角度针对忧虑进行了深入的研究, 指出忧虑是一种具有双重属性的心理机制, 它既能给我们带来困扰也能让我们避开危险。通过对三重脑结构模型理论的阐述, 马丁·罗斯曼提倡借助感性脑的内在智慧来帮助我们认清忧虑, 将消极忧虑转化为积极忧虑。

《解忧小铺》是一本用于自我疗愈的心理自助指南, 它能帮助我们从容地应对压力、忧虑、焦虑, 坦然面对生活中的种种困扰。

◆ 著 【美】马丁·罗斯曼 (Martin Rossman, M. D.)

译 郑超凡

责任编辑 王飞龙

特约审稿 李 锦

执行编辑 黄书环

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 9

2017 年 3 月第 1 版

字数: 180 千字

2017 年 7 月北京第 2 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2016-2841 号

定 价: 49.00 元

读者服务热线: (010) 81055656 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字20170147号

推荐序

多年来，我的工作重心一直放在教人们（包括医生）如何提升人体自我疗愈的能力上。我的许多建议都与我们所选择的生活方式有关。正如生活中我们选择不同的食物会给身体带来不同的影响一样，明智的选择会使人充满活力、健康长寿；反之则可能会缩短人的寿命，或让人备受各种慢性疾病的困扰。不仅如此，选择每天锻炼身体可以让你保持身体的灵活性，并使你的精力更加充沛，降低患上慢性疾病的风险（包括许多老年疾病）。在所有你能做的选择中，学习管理压力或许是你能为享受健康充实的生活而做出的最为关键的选择之一。

管理压力与我们的忧虑息息相关，而管理忧虑则在很大程度上取决于我们的关注点。尽管生活中有许多风险和威胁确实需要我们给予关注并回应，但当忧虑成为一种习惯，它的破坏



性是巨大的。而媒体新闻的轮番轰炸可能强化了这种习惯。所以，当我们被电视、电脑甚至是我们的脑海里的各种信息不断地轰炸时，我们无法做到将其关闭，不受其扰。可生活还是有美丽、优雅和智慧的一面，只要我们将注意力放在这上面，就能使我们的身体状况和生活质量同时得到改善。

人类是唯一一种会给自己制造压力的生物。但事实上，大部分的压力以及随之而来的焦虑，都是不必要的。我们可以通过学习如何更好地运用我们的思维来纾解这些压力。

在这本书中，罗斯曼博士探讨并解决了现代生活中的一个关键性问题。他阐述了忧虑如何成为对人类来说弥足珍贵的心理功能，但同时，如果对忧虑不加以控制，人们就会陷于忧虑之中。他还向我们解释了如何运用意识区分有用的忧虑和无用的忧虑，如何把无用的忧虑转化为积极的想法和坚定的信念，如何从我们的“感性脑”中获取平静的智慧来提高创造力和解决问题的能力。

在我的第一本书《自然的心灵》(*The Natural Mind*)中，我描写了另一种截然不同的智慧，这种智慧产生于一个特殊的时代背景之下。20世纪60年代末，许多年轻人尝试吸食毒品来寻找和表达他们的诉求，随之而来的是人们对冥想和东方哲学产生了强烈的兴趣。当许多社会观察家把精力放在研究药物滥用的真正危险时，他们没能注意到，这种行为背后反映出的

是人类的一种思维方式，一种在现代西方文化中几乎销声匿迹的方式。这种更为全面、综合、直观、感性的思维方式，不仅扩展了我们的视野，还经常为我们提供用于有效应对生活中各种机遇与挑战的全新观点。罗斯曼博士在这本书中所教导的冥想和放松技巧，尤其是意象导引法，能够为我们提供一种挖掘直觉以及其他相关智慧的安全的方法，而不需要借助任何会改变心智的物质，无论是毒品还是其他药品。

马丁·罗斯曼是一位在现代心身医学领域取得卓越成就的领军人。通过他的著作、CD 以及由他参与创建的专业培训学院，他已经教会了成百上千的医学专业人员和非医学专业人员运用他们的想象力来增强个人意识，从而能够进行自我疗愈来更好地享受生活。我在亚利桑那大学创建“整合医学奖学金”时，马丁是少数几位由我本人亲自邀请加入执行规划委员会的专家之一，他还和我共同建立了一个“用意象导引法进行自我疗愈”的教学项目，这是我专门为公众所做的自我关爱音频系列中的第一个。鉴于马丁在思维对健康和疾病的重要影响方面的专业性和权威性，我还邀请他参与编写我与唐纳德·艾布拉姆斯博士（Donald Abrams）共同编写的《肿瘤整合学》（*Integrative Oncology*）一书中的心身医学这一章的内容。他有一种天赋，能够让想象力迅速而有效地转化为创造力和治愈力。

如果你不能巧妙地运用你的想象力，它很可能会被你的恐



惧所劫持，把你困在充满焦虑和压力的内心世界之中。这会让你自己养成罗斯曼博士所说的“消极忧虑”的习惯，就像是给你的心灵喂食垃圾食品。夺回对想象力的控制权能够让你运用创造力、智慧和动力来解决问题，从而安享生活。我很高兴能向你们推荐这样一位才华横溢的老师来教你们如何去做。

安德鲁·威尔（Andrew Weil）

哈佛大学医学博士

全球整合医学创始人

美国亚利桑那大学医学院整合医学专科主任

前言

我是一名医生。我的使命与热忱就是治病救人，尽我所能地消除病痛，以及在患者无法治愈之时，尽可能地减轻他/她的痛苦。

在美国，忧虑是所有痛苦中最常见的一种。它是焦虑症和慢性压力的主要成因，常诱发暴饮暴食、酗酒、吸烟、药物滥用等问题。为了摆脱忧虑困扰，许多人还会采取其他强迫性措施，但常常无济于事。

焦虑是最令人不安的情绪之一，这多半是源于人们“消极忧虑”的习惯。其实，如果能将这种习惯转变成另一种思维模式的话，你会变得更加轻松自在，处事也会更有成效。不仅如此，你还会发现，大多数时候，你的担忧完全是杞人忧天。

这本书里，我会教你如何避免给自己和他人制造不必要的



痛苦，以及如何善用忧虑来让自己和心爱的人远离伤害。

这本书将教会你如何看清不同类型的忧虑，即哪些忧虑是你有计可施的，而哪些是你无计可施的，之后，再指导你如何运用潜藏在大脑中的智慧创造性地解决真实存在的问题。你还会学到各种行之有效的办法，让你从消极的忧虑状态切换到积极的心智模式。你将会告别那个整日惶恐不安的你，而转向迎接一个富有创意、勇敢、沉着、自信的自己。

如果忧虑避无可避——那就勇敢面对吧。现在，我们不妨先来学学如何善用忧虑。跟我来吧。

目 录



01

第 1 章

忧虑如影随形 1

认识恐惧 //8

想象力是把双刃剑 //10

解压意象练习 //12

回顾你的解压意象练习 //14

忧虑、焦虑、压力三者的关系 //15

你的想象力失控了吗 //17

忧虑的代价 //19

为什么女性更容易忧虑 //20

我们能够改变忧虑吗 //21

为什么大多数的忧虑是可以选择的 //23



02

第2章

善用忧虑 25

思维可以改变，大脑也可以吗 //29

如何纾解忧虑 //30

计算机与解忧模型 //35

03

第3章

如何镇定自若 39

学会面对是关键 //43

掌握解忧的“工具” //45

放松身体与平复思绪 //46

我们为什么不想放松 //48

改变旧有的思维模式的途径 //50

镇定自若的三个秘诀 //51

回顾你的放松练习 //68

应该多久进行一次放松练习 //69

放松、意象与催眠、冥想的关系 //70

放松和意识 //73

04

第4章

看清忧虑 75

究竟是谁在忧虑 //79

观察者练习 I //82

回顾观察者练习 I	//83
观察者练习 II	//84
回顾观察者练习 II	//87
把你的忧虑写下来	//87
控制好你的焦虑情绪	//88
给你的忧虑分类	//89
亚瑟的内在智慧	//93
看清忧虑后该做什么	//96

05

第 5 章

开启内在智慧 97

智者箴言	//101
大师们的智慧	//102
回到你的内在智慧	//103
聆听自己的内在智慧	//105
提前准备好问题	//106
与你的内在智慧的意象碰面	//107
回顾开启内在智慧的冥想	//114
现在需要采取行动吗	//115

06

第 6 章

将“消极忧虑”转为“积极忧虑” 117

“放下”的仪式	//121
消极忧虑带来的错觉	//123



- 消极忧虑的保护功能 //125
- 忧虑对人与人之间关系的影响 //128
- 消极忧虑的短板 //129
- 我们如何改变忧虑的方式 //131
- 如何减少或消除消极忧虑 //132
- 积极忧虑意象的效果 //133
- 积极忧虑意象练习 //137
- 回顾你的积极忧虑练习 //142
- 为什么积极忧虑意象能够发挥作用 //145
- 有关心理暗示的“秘密” //148
- 减少习惯性消极忧虑的做法 //150

07

第 7 章

让积极忧虑发挥出更大的能量 155

- 为什么我们无法采取有效行动 //160
- 让改变发生：有效行动法 //161
- 激活意志力 //162
- 第一步：明确目标 //163
- 第二步：找出实现目标的路径 //164
- 第三步：选择最佳方案 //167
- 第四步：确认你的选择 //168
- 第五步：拟订计划 //170
- 第六步：意象预演 //171
- 第七步：执行计划 //174
- 为有效行动做准备 //175
- 回顾有效行动的全过程 //181

08

第 8 章

思维与大脑 183

思维存在于大脑内部吗 //188

忧虑与大脑的发育 //189

“三重脑”结构 //191

三重脑之间的相互影响 //195

情绪脑也有大脑皮层 //197

用情绪脑与思考脑纾解忧虑 //203

改变大脑中已经建立的思维模式 //204

大脑强大的变化能力 //207

我们能通过改变思维来改变大脑吗 //209

09

第 9 章

隐藏在我们的情绪与直觉中的智慧 215

意象——情绪脑的罗塞塔石碑 //221

意象是一种古老且自然的思维方式 //223

悠久并不等于优越 //225

意象思维的其他几个优点 //228

直觉与情绪的内在联系是什么 //231

直觉对科学进步的启发与理性一样多 //232



10

第 10 章

塑造优秀品格 235

何为个人品格 //239

如何利用意象塑造优秀品格 //242

在特定情况下使用优秀品格意象法 //245

塑造你的第二天性 //250

优秀品格意象法 //251

回顾优秀品格意象法练习 //258

优秀品格意象法的其他用途 //259

11

第 11 章

对待忧虑的态度 261

熟能生巧，善待忧虑 //268



THE

WORRY SOLUTION

第1章

忧虑如影随形

我们的痛苦多源于想象，而非现实。

——塞涅卡

chapter

01

第 1 章

忧虑如影随形

(扫码听练习)



解压意象练习

(参见本书 13 页至 14 页)
