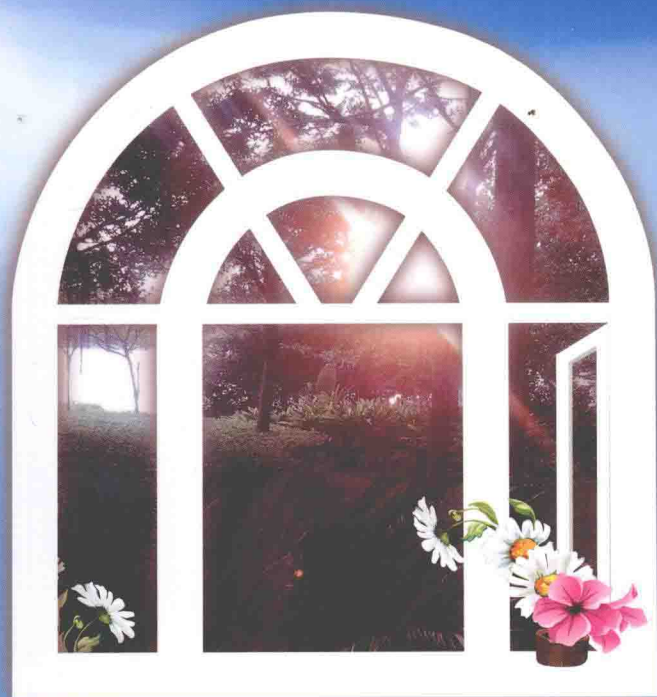




T H E S E C R E T O F N O A N X I E T Y

不焦虑的秘密

心灵自愈术

秦泉 / 主编

拥有轻松自由的心灵

找回快乐

获得幸福美满的生活



汕头大学出版社

T H E S E C R E T O F N O A N X I E T Y

不焦虑的秘密

心灵自愈术

秦泉 / 主编

—— 心灵自愈术 ——

找回快乐

获得幸福美满的生活



汕头大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

不焦虑的秘密:心灵自愈术 / 秦泉主编. — 汕头:

汕头大学出版社, 2014. 5

ISBN 978-7-5658-1336-8

I. ①不… II. ①秦… 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(2014)第 093003 号

不焦虑的秘密:心灵自愈术

BUJIAOLV DE MIMI: XINLING ZIYUSHU

总 策 划:杨建峰

主 编:秦 泉

责任编辑:汪艳蕾

责任技编:黄东生

装帧设计:松雪图文 王 进

印刷监制:高 峰 苏画眉

出版发行:汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编:515063

电 话:0754-82904613

印 刷:北京德富泰印务有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:27.5

字 数:704 千字

版 次:2014 年 5 月第 1 版

印 次:2014 年 5 月第 1 次印刷

定 价:59.00 元

ISBN 978-7-5658-1336-8

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A 室 邮编/510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有,翻版必究

如发现印装质量问题,请与承印厂联系退换

敬启

本书在编写过程中,参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难,我们未能和部分作品的作者(或译者)取得联系,对此谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后,及时与我们联系相关事宜。联系电话:010-84853028 联系人:松雪

前言

PREFACE

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。这让一向把父亲当作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，哈姆雷特之所以那样痛苦，正是因为他总是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，甚至有时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25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

影响却并未得到人们的关注。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。

著名心理学家奥登认为,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%。

我们知道,肉体组织可以自愈,殊不知,心理、精神方面的问题同样也可以自愈。《不焦虑的秘密：心灵自愈术》作为一本忙碌的现代人的心理减压与治疗自助手册,根据一个个经典的案例和小故事,运用西方心理学和中国传统文化智慧来帮助大家建立起对焦虑的正确认知,由此处理好自己与自己、自己与家人、自己与事业、自己与朋友之间的关系;让你突破焦虑迷雾,消解生活压力,保持身心平衡,达到精神愉悦。

目录

CONTENTS

第一篇 寻根究底,揭开焦虑的面纱

第一章 无处不在的焦虑

为外貌欠佳而烦恼	2
因害怕失败而不安	4
因出身贫穷而苦恼	5
因压力过大而紧张	8
因面对难题而烦恼	11
因过度忙碌而疲倦	13
因郁郁寡欢而苦闷	15
因盲目攀比而失落	18
因内心空虚而消沉	22
因情绪失控而冲动	25
因心存怯懦而惶恐	28
因内心孤独而痛苦	31
因牢骚满腹而抱怨	33
因心怀仇恨而煎熬	37
因盲目悲观而绝望	39
因无法完美而沮丧	41

第二章 寻找焦虑的根源

焦虑太多,是因为欲望太多	43
--------------------	----

烦恼,都是自己找来的	47
嫉妒别人是在伤害自己	48
急功近利的浮躁陷阱	52
与生俱来的恐惧	55
别让虚荣毁了你	57
无法独立的悲剧	63
都是偏执惹的祸	65
自卑是最大的心理危机	67
杞人忧天,自寻烦恼	70
贪得无厌是一种病	72

第三章 测试你的焦虑指数

你是何种气质类型	77
你具有哪种性格倾向	81
你具备哪种精神机能	83
你是一个孤独的人吗	85
你是一个豪爽的人吗	88
你是一个敏感的人吗	90
你经常感到焦虑吗	92
你经常感到自卑吗	93
你是一个自信的人吗	95
你是一个幽默的人吗	97
你是一个积极进取的人吗	99
你具有坚韧性吗	103
你是一个耿直的人吗	105
你是一个独立的人吗	108
你具有自我克制能力吗	110
你具有果断决策能力吗	112
你具有实际行动能力吗	113
你具有灵活应变能力吗	114
你具有开拓创造能力吗	117
你具有自我创业能力吗	118
你具有组织管理能力吗	119
你具有融入社会的能力吗	123

第二篇 改造自我,摆脱焦虑的困扰

第一章 接纳最真实的自己

发现最真实的自己	128
全面地认识自己	130
包容自己的缺陷	132
不要为难自己	134
别做无谓的坚持	137
解除自我怀疑	139
给自己一份信心	140
学会为自己鼓掌	143
积极地自我暗示	145
打开心灵之门	147

第二章 拥有明朗心态

积极心态的力量	150
正确对待幸运与不幸	152
心态决定心情	153
懂得平衡心态	154
心存美好的期盼	156
凡事要往好处想	157
学会自我安慰	160
用乐观战胜忧郁	161
对自己说“OK”	163
抛开烦心小事	165

第三章 化解负面情绪

揭开情绪的面纱	167
别忽视情绪的力量	168
正确对待情绪	171
适当调整情绪	173

告别不安情绪	174
别让理智迷失	176
振作低落的情绪	178
消除憎恨情绪	179
避免过激情绪	180
拒绝过度的内疚	183
理智应对冲突	184
平静化解矛盾	187
以微笑感染情绪	188
时刻保持冷静	190
适度宣泄情绪	193

第四章 学会适应现实

别为打翻的牛奶哭泣	197
人生不可能一帆风顺	199
做人要实际一点	201
不要好高骛远	203
放下身价,脚踏实地	206
承认生活中的现实	209
懂得适应环境	211
无法改变就学会适应	212
耐心等待机会	214

第三篇 缓解压力,用放松战胜焦虑

第一章 坦然面对逆境与失败

不要惧怕失败	216
承受人生中的风雨	217
这并不是最棘手的问题	219
逃避不能解决问题	221
在逆境中给自己希望	223
任何磨砺都是有益的	226

人生没有真正的绝境	227
视挫折为人生财富	229
在痛苦中学会坚强	231
重新理解“失败”的意义	234
相信苦难不会长久	239

第二章 舍得放下才能轻松

把心放下才能轻松	241
输得起的人也赢得起	244
舍得,是一种智慧	250
该放手时就放手	252
拿得起还要放得下	254
人生要知难而退	256
知足才能常乐	257
懂得适可而止	260
珍惜自己拥有的一切	263
丢弃过盛的物欲	265
消除心中的魔障	267
无所求是一种境界	268

第三章 拥有平和豁达的心胸

把名利看淡些	270
宠辱不惊,去留无意	273
学会随遇而安	276
心胸豁达,达观洒脱	277
贵在拥有一颗平常心	279
生活原本就是平淡的	281
凡事不必太较真	284
能上还要能下	286
知进还需知退	288

第四章 放松心情,从容生活

学会放松,人生轻松	292
做自己想做的事	294

减轻心头的负重	295
放松紧绷的心弦	296
给心灵洗个澡	298
消除多余的忧虑	298
学会给心情松绑	300
追求简单的生活	301
摒弃无谓的忙碌	303
人生不要装得太满	305
学习一点“阿 Q 精神”	314
学会休息,善于休息	316

第四篇 快乐生活,把焦虑抛到脑后

第一章 快乐掌握在自己手里

你为什么不快乐	320
快乐是一种选择	321
快乐取决于心态	322
快乐无处不在	324
将快乐掌握在自己手中	326
学会开心地过日子	328
让快乐成为习惯	330
快乐是可以创造的	331

第二章 敞开心胸,宽容能带来快乐

用宽容消除怨恨	334
宽容别人就是善待自己	336
多一份宽容,就会多一份快乐	338
宽容是一种力量	340
用宽容化解痛苦的回忆	343
让爱心多于怨恨	344
原谅别人的错误	346
让阳光扫去是非	348

具有容纳的雅量	349
宽容别人的成功	351

第三章 多行善举,爱是快乐的源泉

懂得与人为善	354
在分享中收获快乐	358
拥有一颗感恩的心	361
把奉献当作一种快乐	367
在给予中享受快乐	369
保持真诚的本色	370
播撒爱的种子	372

第四章 愉快工作,开发职业中的快乐

别让心情影响工作	376
工作就是快乐的中心	377
别把工作当苦役	378
掌控你的职场情绪	379
找回工作的激情	380
降低自己的期望值	382
进入“瓦伦达心态”	384
以老板的心态去工作	385
给自己一份希望	387
不要让自己太疲惫	388
正确看待批评与受挫	389
用积极化解抱怨	390
冷静应对争论与冲动	391
与同事融洽相处	393

第五章 善待朋友,从友谊中收获快乐

对待朋友有方法	397
对朋友要区别对待	399
交友要广,选择要慎	401
朋友交往要有“度”	403
相互宽容才是真朋友	406

避免伤害朋友	407
多从对方的角度看问题	408
言出必行,不要轻易承诺	410
给朋友留点面子	412

第六章 呵护爱人,在家庭中享受快乐

了解爱情的真谛	416
合适的才是最好的	418
爱情和婚姻需要悉心呵护	419
欣赏你的另一半	422
拒绝沉默,加强沟通	423
婚姻细节不容忽视	425
别以爱的名义改变他	427

第一篇
寻根究底，
揭开焦虑的面纱

第一章 无处不在的焦虑

现在,人们总是觉得自己能够把握的东西越来越少。我们担忧自己,担忧工作,担忧家庭,担忧一切近在眼前的和遥不可及的事情,于是,焦虑就产生了。它如同空气一样弥漫在我们周围,不可抵御。

为外貌欠佳而烦恼

一位从事医学美学与美容心理学的专家,遇到过形形色色的求美者。他们中间有因容貌或形体缺陷,而为之痛苦悲伤的;也有身体并没有多大的缺陷,但却为自己的容貌与外表焦虑不安的人。

英国有一位妇女,20多年来,她每天都要花上几个小时的时间照镜子,细看自己的相貌,每天早上又要经邻居过目后才敢出门,烦得邻居叫苦连天。她因耗费许多时间照镜子而多次失去工作,甚至连自己的婚礼也错过了。别以为这是虚构的故事,现实生活中确实有不少人因为对自己的相貌不满意而做出种种缺乏理性甚至怪异的举动。

其实,以较宽的标准讲,漂亮的人大约占总人口的1%;以较严的标准讲,漂亮的人大约只占总人口的3‰。可见,漂亮与否不仅是生下来就已经大致确定了的,而且绝大多数人肯定是要被排除在漂亮的行列之外的。

有一句话说得好:“人不是因为美丽才可爱,而是因为可爱才美丽。”容貌的美丽只是一时的,随着岁月的流逝,它终究会被苍老、体态变化等很难与美丽相提并论的另一面所替代。而一个人的内在美,却不会被时间冲毁。所以说,一个人的美并不在于靓丽的外表,而在于美的心灵。若以相貌的丑俊来衡量一个人的美丽与否,实在是幼稚之举。如果仅仅因为自己长得不漂亮而焦虑,更是不应该。

你因过分自卑而使得自己处处缩手缩脚,这样你就“美丽”了吗?你封闭了自己所谓的缺点的同时,也掩埋了自己许多的优点和长处,这样你就快乐了吗?其实,你刻意追求的美只是人生的一种点缀,它终会随着岁月而枯萎。而无论什么时候,展露真实的自我才是最美的。有句名言是这样说的:“因为真实,所以美丽。”培根也讲过:“真实是一切价值的根基。”人生的主要内容不是浮华和虚荣,我们还应有更高的目标。

当你恢复了自信,带着青春朝气,带着对生活的热爱去工作、去学习、去生活时,那种从内心焕发出的光彩会使你整个人看上去很美丽。

有个女孩儿一直想当歌手,却不幸长了阔嘴和暴牙。第一次公开演唱的时候,为了显

得有魅力,她一直想办法把上唇向下撇,好盖住暴出的门牙。她这样做反而让别人觉得十分滑稽可笑。这场演唱会,注定要以失败告终。有个人觉得她颇有歌唱天赋,便率直地告诉她:“我看了你的表演,知道你想掩饰什么,你不喜欢自己的那口牙齿!”女孩儿听了很害羞。那人继续说:“这有什么呢?长暴牙并不犯法,为什么要掩饰它呢?何况,这口牙齿说不定会给你带来好运气呢!”

女孩儿接受了这个人的建议,她张大了嘴巴,尽情地演唱,终于成了顶尖的歌星。她就是卡丝·黛莉。

长相欠佳,这是自己没法选择的,但一个人的价值却不是靠长相决定的。所以,我们没必要为此焦虑不安,自寻烦恼。另外,我们为什么要以别人的好恶来左右自己的心境呢?

现在的瘦身风,令许多根本就不胖的女人也拼命地节食、运动、减肥。广告中也一直暗示:只有瘦女人才会拥有幸福。

幸福跟胖瘦又有什么关系呢?杨贵妃胖得丰腴,赵飞燕瘦得小巧,但她们同样赢得了美丽。时下很多男人喜欢瘦女人没错,但那“很多男人”跟你自己的幸福并不一定有直接的关系,因为我们需要的只是“一个男人”,真爱只有一个。

有一个胖胖的女士,她的男朋友长得很帅。许多人开始时总怀疑他们是否般配,直到后来发现这位胖女孩儿的诸多优点时,才顿悟容貌只是人的一种装饰,本质的东西才是最重要的。

这位女士曾说过:“胖并不是我的致命伤,它是上天送给我的礼物。它让每个在我身边的人,并不是因我的外表而和我在一起。所以,我的男朋友对我是真心的。”

每个人都有自己特定的优缺点,我们实在没有必要因为某些世俗的观念,就将自己改造成他人。

我们来看一段精彩的演讲:

“从身材上看,不用我说大家也可以看出,我属三等残废之列。但大家知道吗?我比拿破仑还高出一厘米呢!他是一米五九,我是一米六;再有维克多·雨果,我们的个头都差不多;我的前额不宽,天庭欠圆,可伟大的哲人苏格拉底也是如此;我承认自己有些未老先衰的迹象,还没到20岁便开始秃顶,这并不寒碜,因为有大名鼎鼎的莎士比亚与我为伴;我的鼻子略显高耸了些,如同伏尔泰和乔治·华盛顿一样;我的双眼凹陷,但圣徒保罗和哲人尼采亦是这般;我这肥厚的嘴唇足以同法国君主路易十四相媲美;而我粗胖的颈脖堪与马克·安东尼齐肩。

“也许有人会说我的耳朵大了些,可是听说过耳大有福,而且塞万提斯的招风耳可是举世闻名的啊!我的颧骨隆耸,面颊凹陷,这多像美国独立战争的英雄林肯啊!我那后缩的下颌与威廉·皮特不分轩輊;我的手掌肥厚,手指粗短,大天文学家丁顿也是这样。不错,我的外貌有点对不起观众,但要注意,这是伟大的思想家们的共同特点。”

这次演讲,可以说是我所听到的最精彩的一场,因为它教我学会了一种坦然对待自己缺点的方法。

春秋时,齐国的大臣晏子个子很矮。一次他出使楚国,楚人想羞辱他,就在大门旁开了一个小门“请”晏子进去。晏子说:“使狗国者,从狗门入。今臣使楚,不当从此门入。”楚人只得请晏子从大门进去。

晏子不辱使命,维护了自己及国家的尊严,他懂得“人岂能使我轻重哉”的道理。但很多人还要以貌取人,以貌去悦人,这多么可悲啊!我们为什么就不能挺起胸,自信乐观地做人呢?

有一个女孩儿因貌丑而被一家酒吧拒之门外,她勇敢地拿起法律武器来维护自己的名誉

权。还有一个男青年，考上一所大学后，校方竟以“长相欠佳”拒绝录取。这个小伙子也通过法律手段，获得了进大学深造的权利。

一个人可以没有靓丽的容貌，但她（他）不能没有做人的尊严。别人怎么看你，那是他个人的问题，与你没多大关系。而你怎样看待自己，才是最重要的。

心灵悟语

一个人的美并不在于靓丽的外表，而在于美的心灵。若以相貌的丑俊来衡量一个人的美丽与否，实在是幼稚之举。如果仅仅因为自己长得不漂亮而焦虑，更是不应该。

因害怕失败而不安

小安原以为凭着名牌大学的本科学历在上海找份工作很容易，可是三个月过去了，他还在失业！小安想利用考研给自己一个新的选择机会，可现在考研的人这么多，他又有几分把握呢？自己的前途在哪里？小安深深陷入了焦虑之中。

因害怕失败而焦虑不安，这是现代社会中很多人都有的感觉。每个人都不可避免地要在人生道路上艰难地跋涉着，有失败，也有成功。没有走到生命的尽头，我们谁也无法判断自己到底是成功了还是失败了，所以我们在生命的任何阶段都不能泄气，都要充满希望。

造成失败的原因无外乎主观和客观两方面因素。有的失败是由于我们自身能力有限所致。在这种情况下，我们就要反省一番，再做冲击。

上官云珠是我国著名的电影演员。她第一次拍戏时，浑身发抖，紧张得一句台词也说不出。连试了三次，她都无法投入到角色中去，最终只好作罢。眼看着梦想就要破灭了，上官云珠心急如焚。她又找到导演，争取来一个角色。当正式拍摄时，她那个临场紧张发抖的毛病又犯了，第二次又以失败告终。这回，上官云珠既没有自卑自责，也没有放弃梦想，而是认真分析失败的原因，认识到发抖是因为自己缺乏表演基本功。于是她先后到上海戏剧学校、新华公司演员培训班学习。后来，上官云珠参加《玫瑰飘零》影片的拍摄，终于获得了成功。

可见，每一种挫折或不利的突变，都带着同样或较大的有利的种子。如果上官云珠没有经受失败，第一次拍摄就“顺利”地通过了，而她的表演基本功很差，那么，她就只可能做一个昙花一现的“明星”，不会有后来长久的辉煌。

卡耐尔·桑达斯是肯德基炸鸡的创始人。他曾自己经营一家汽车加油站，但不久受经济危机的影响，加油站倒闭了。第二年，他又重新开了一家带有餐馆的汽车加油站。但是，一场无情的大火把他的餐馆烧为灰烬。他最终还是振奋起来，建了一个比以前规模更大的餐馆。可是，厄运又找上门来。因为附近另外一条新的交通要道建成通车，卡耐尔餐馆前的那条道路因而变得背街背巷了，顾客也因此而剧减。

后来，卡耐尔放弃了餐馆。他不想再保留那个极为珍贵的专利——制作炸鸡的秘方，他决定卖掉它。他教授给各家餐馆制作炸鸡的秘诀——调味酱。每售出一份炸鸡他将获得五美分的回报。五年之后，出售这种炸鸡的餐馆遍布美国及加拿大，共计四百家。当时，