



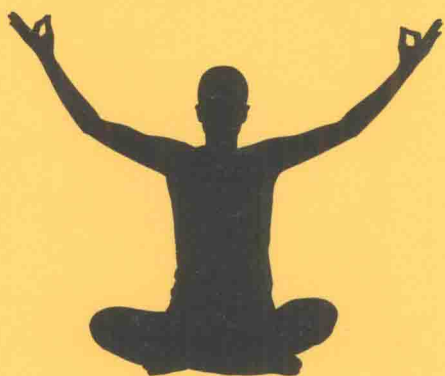
心理健康自助丛书 丁成标 主编

XINLI JIANGANG ZI ZHU CONGSHU

焦虑 这个可以有



魏卓 尚登飞 编著



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

丁成标 主编

焦虑 这个可以有



魏卓 尚登飞 编著



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

焦虑 这个可以有/魏卓,尚登飞编著. —武汉:武汉大学出版社,2014.5

心理健康自助丛书/丁成标主编

ISBN 978-7-307-11936-9

I. 焦… II. ①魏… ②尚… III. 焦虑—自我控制—通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 251952 号

责任编辑:郭倩 谢超凡 责任校对:汪欣怡 版式设计:马佳

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:cbs22@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:武汉中远印务有限公司

开本:720×1000 1/16 印张:12 字数:157千字 插页:2

版次:2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

ISBN 978-7-307-11936-9 定价:24.00元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

总 序

心理健康是人人追求的目标，它与生理健康一样，是幸福生活的前提和基础，但不是每个人的心理都是健康的，这就需要我们学会自我调节或寻求帮助，以达到健康或趋于健康的心理状态。

时下，由于全球化、信息化带来的社会剧变和中西文明的冲突，造成了人们观念杂陈、思想混沌和心理困惑的社会现状，加之竞争和挑战并存的生存状态，使人们的压力越来越大。现代文明就像一把双刃剑，在带给人们享受的同时，也带来了伤害。人们的物质生活水平不断提高，安全感和幸福感却在不断下降，变得越来越敏感，越来越脆弱。晚睡强迫症、手机控、路怒症、拖延症、选择障碍、假期综合症等现象不断出现，这些耳熟能详、说法并不专业的心理“病”反映了人们对自身心理状态的关注或担忧。

其实每个人都有碰到压力的时候，只是程度不同而已，这时，抑郁、焦虑的情绪就在所难免。但它们并不可怕，仅仅是心理“感冒”，同身体感冒一样，过一段时间就会好。而如果长期心理“感冒”，那就要当心是否已经处于心理亚健康状态了。

处于心理亚健康状态的人并不在少数。有学者认为，在我国，去医院就诊的人中，至少有一半应该去看心理医生。但是，由于经济条件不允许、观念保守和从业人员不足等原因，很多人因为求助无门而承受着痛苦和煎熬，有的人甚至自杀轻生。正是为了弥补专业咨询队伍的不足，解决供求矛盾，帮助解除人们的精神痛苦和提高人们的心理健康水平，我们组织国内一批心理咨询专家，编写了这套具有本土化特色的“心理健康自助”丛书。

“心理健康自助”丛书是针对各种心理亚健康状态的读者写的，这些亚健康状态包括焦虑、抑郁、社交恐惧、强迫、疑病、睡眠障碍等。本丛书力求通俗易懂，具有很强的知识性、可读性和操作性，深入浅出，从理论到实践给人以指导，以使各类读者都能从中得到自我调适、自我疗治的知识和方法，从而提高心理保健能力和心理健康水平，提高生活和生命质量。

丛书由我国著名催眠与心理咨询专家、国家一级心理咨询师、中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会常务委员、中国心理咨询突出贡献奖获得者武汉大学丁成标教授任主编。在全套丛书的编写过程中，得到了武汉大学出版社的大力支持，尤其是夏敏玲编辑做了大量的组织策划和编辑工作，提出了很多修改意见；各书作者将多年咨询工作实践经验融入书中，投入大量时间和精力完成书稿；艾波参与了大纲的讨论并做了许多的组织联络工作，在此一并表示感谢！

编 者

与焦虑成为好朋友

焦虑作为一种人类最基本的情绪状态，像我们的影子一样，从未真正离开过我们，有光的时候，影子就会显现。当我们的现实生活和价值体系，或者生存发展遇到挑战，身边出现了恐惧或不可预知因素的时候，焦虑就会自然而然地出现。光带给世界阴影，但同时它也是人类的基本生存需要。正如《圣经》所讲的那样：造物主之所以创造黑暗，就是为了让混沌的世界有区分，因为造物主看到光是好的。与之相似，焦虑情绪产生的源头，或者焦虑的另一面，就是人类的发展和进步。当我们身边出现了恐惧和不可知、不可控因素的时候，同时也就出现了一个发展进步的契机，因为人类的发展进步永远都是在探索未知、掌控不可控中进行的。如果说阴影让我们看到光，那么焦虑就是让我们能够在不安甚至痛苦中看到进步和发展。

提到焦虑，人们头脑中往往会浮现出一连串痛苦的体验：烦躁不安、说话语无伦次、脸红、呼吸不畅、打冷战、出汗、食欲减退、失眠等等，似乎焦虑和痛苦成了一对共生体，因此，许多人把焦虑当做洪水猛兽，总是试图拒之于千里之外。

不可否认，焦虑是一种不愉快的情绪体验，甚至与痛苦紧密相连，不过，它也像穿衣吃饭、喜怒哀乐一样，是生活的一部分，只要我们面对穿衣吃饭、喜怒哀乐，就必须面对焦虑。并且，焦虑也并没有我们想象的那么可怕，适度的焦虑反而是人类进步的推手，是前进的驱动力，也是一个人成功的保障。面对焦虑，我们要做的不是如何消灭它，而是如何和它交朋友，如何调整自己的焦虑情绪，把握好焦虑的尺度，只有这样我们才能走向成功，我们的生活才能更丰富多彩和真实。

如何才能与焦虑成为好朋友呢？本书将与你一起认识焦虑，解读焦虑，并提供一些简单易行的了解焦虑层次、水平的自我检测方法和工具，从而让我们能够对工作、生活中出现的不同层面的焦虑加以区分，及时调节那些超出正常合理范围的焦虑情绪，使之回到合理范围之内，让超警戒范围的焦虑不再成为痛苦和疾病的罪魁祸首；而对于那些正常合理的焦虑则加以好好利用，不再害怕它的存在，与它成为好朋友。

例如，研究表明，考前焦虑和考试成绩就呈现出一种倒 U 形关联，考前焦虑程度非常低和非常高的人的成绩往往都不理想，真正取得优秀考试成绩的人是那些适度焦虑者。因此，面对考试，我们要做的不是不焦虑，而是把焦虑控制在一个合理的水平和层级，让焦虑成为我们考试的助推剂，帮助我们提高考试成绩。在工作、生活中，我们同样需要适度的焦虑，以促使我们发挥最大的潜能。

目 录

与焦虑成为好朋友

/ 001

认 识 篇

第一章 形形色色的焦虑

/ 003

第一节 焦虑是什么

/ 005

第二节 焦虑从何处而来，又向何方而去

/ 009

第三节 形形色色的焦虑

/ 012

第四节 打开焦虑症的潘多拉盒子

/ 018

第二章 焦虑了，意味着什么

/ 025

第一节 焦虑的力量

/ 026

第二节 适度焦虑，痛并快乐着

/ 032

第三章 识别焦虑 / 038

- 第一节 焦虑的表现 / 040
- 第二节 如何识别“好孩子”和“坏孩子” / 048
 - 【心理测试】焦虑状态/特质调查测试 / 049
 - 【心理测试】焦虑自测 / 052

实 战 篇

第四章 与焦虑一起走向成功 / 061

- 第一节 让自己焦虑 / 062
- 第二节 把握适度焦虑的水平 / 068

第五章 认识常见的过度焦虑情绪反应 / 078

- 第一节 考前焦虑 / 079
 - 【心理测试】考试焦虑自测 / 079
- 第二节 面试焦虑 / 087
 - 【心理测试】面试焦虑程度小测验 / 087
- 第三节 社交焦虑 / 094
 - 【心理测试】社交焦虑自测 / 094
- 第四节 过错焦虑 / 104
 - 【心理测试】内疚感测试 / 105
- 第五节 职场焦虑 / 113
 - 【心理测试】职场压力状况测试 / 113

第六章 驯服“坏孩子”——缓解焦虑的自助方法 / 122

第一节 面对焦虑症——专业治疗 / 123

第二节 修炼当下的力量——与自己在一起 / 127

第三节 天人合一——与自然在一起 / 147

第四节 把焦虑吃回去——饮食缓解焦虑 / 158

第五节 爱——缓解过度焦虑的“制胜宝典” / 166

【心理测试】 社会支持评定量表 (SSRS)

/ 170

参考书目 / 179

认识篇



第一章

形形色色的焦虑

在开始探讨本章内容之前，请先看看你是否有以下症状：

我感到比往常更加神经过敏；

我无缘无故感到担心；

我容易心烦意乱或感到恐慌；

我感到事事都不顺利，好像总有倒霉的事情发生；

我的四肢抖动和震颤；

我正在因头痛、颈痛和背痛而烦恼；

我感到无力而且容易疲劳；

我感到心跳较快；

我常因阵阵的眩晕而不舒服；

我经常有呼吸时费力的感觉；

我的手指和脚趾感到麻木和刺痛；
我因胃痛和消化不良而苦恼；
我必须频繁排尿；
我觉得脸发烧发红；
我不容易入睡，晚上休息得不好；
我经常做噩梦。

好了，对照一下，你有几条症状符合。这些症状就是焦虑情绪的症状表现，如果你有全部或者部分症状，那么，你很可能邂逅了焦虑情绪。你现在需要进一步了解焦虑，以便能够应对它。

第一节 焦虑是什么

【案例】

老秦已43岁，事业还算顺利，就是工作和生活的压力比较大，但他自我感觉还能够承受。可最近一段时间，他经常出现手心出汗、心悸、心慌的症状，有时还有口干和肌肉紧绷现象，并且经常莫名的焦躁不安，注意力不能集中。除此之外，他还常常出现许多莫名的担心：担心父亲某一天高血压病发作，出现脑出血；担心女儿在学校和男生谈恋爱，受男生欺负，等等。老秦也明白实际上父亲虽然有高血压，但整体状况平稳；女儿在学校学习非常优秀，而且很乖很懂事。但他不知道为什么老是担心这些东西，甚至有些痛恨自己的这种杞人忧天的状态。他曾经到医院做了相关的身体检查，并没有发现异常。

在此我们不难发现，老秦出现的躯体及心理症状和几个生活中常听说的词语相关联：烦躁、焦躁、不安、忧虑、担心、恐惧等。如果将描写老秦的情绪和心理状态的这些词语用一个心理学专业用语表述，那就是——焦虑。

一、我这个状况是焦虑吗

怎样才算焦虑呢？焦虑不就是紧张不安、心烦意乱吗？这种理解也无可厚非，但那是我们普通人理解的焦虑，可不是心理学家眼里的焦虑。专业领域界定的焦虑与日常生活中人们理解的焦虑有所差异。要想真正

了解焦虑，就需要先从心理学角度了解焦虑是什么，弄清楚它的来龙去脉，而要了解什么是焦虑，要先看看什么不是焦虑。

1. 烦躁和焦虑

从词面分析，焦虑，顾名思义就是焦急、忧虑。焦急可以进一步解读成烦躁、忐忑不安。烦躁、忐忑不安是焦虑的一种主要表现，因此，我们经常听见有人这么说：“这次考试考得一塌糊涂，有点烦，你别再烦我呀。我只想一个人待着，用音乐来缓解一下焦虑”。在此使用“焦虑”一词，实际上是混淆了“烦躁”和“焦虑”的含义。这里“有点烦”中的“烦”，是一种有着明确的原因，即考试不顺，而引起的不愉快的情绪状态，充其量可称之为“烦躁”，或者通俗点称之为“郁闷”。“烦躁”或者“郁闷”，往往是一种因为未达到我们想要的预期结果而产生的强烈的不愉快感和失落感，严格来讲这并不是“焦虑”。“焦虑”一词的使用，往往是对将要发生的事情或者产生的结果的不愉快情绪反应，而不是对已经产生的结果的不满情绪。

2. 恐惧和焦虑

恐惧和焦虑本来就是一对孪生兄弟，要把恐惧和焦虑做个区分，这是一个挑战，因为很多心理学专业人士都不能够真正把这两者的差异完全弄清楚，但这个区分对于我们理解焦虑特别重要。在此结合两个例子来谈谈。

一位女性来访者这样向心理咨询师描述自己的一段经历：“自从听一个老先生讲我家附近那栋 50 年代的老楼曾经闹过鬼，我每次经过那栋老楼，就会感到焦虑，浑身直冒冷汗，心跳加速，呼吸加快，恨不得长翅膀飞走。”

这位来访者描述自己情绪体验时使用了“焦虑”一词，但准确地讲，这种情绪体验应该用“恐惧”来描述，她所谓经过那栋老楼的“焦虑”，其实就是一种“恐惧”。

恐惧，是一种对当下面临的真实的威胁的担心、害怕，其主要特点是有逃避意图。上面例子中那位来访者的害怕是一种思想层面对“鬼”的恐惧，虽然这个层面的害怕在许多人看来是无根据的害怕，但对于一个相信鬼存在的人来讲就是当下的真实的威胁。

再看看另外一个例子：中考即将来临，某中学初三的周同学非常担心自己考不好，进不了重点高中，在他人眼里一直成绩优秀的他没法向父母交代。他最近出现了失眠、盗汗等症状，并且经常为很小的事情紧张不安，有时候还莫名地对父母发脾气。很显然，此处周同学也出现了担心、害怕，但与上文那位“怕鬼”的来访者不同，我们可以定义为：周同学出现了考前焦虑症状。

在心理学中，“焦虑”一词的使用，往往是指对即将出现的不确定结果的无根据的担心害怕。这种来自焦虑情绪的担心害怕是涉及尊严、价值、人格层面的不安，同时焦虑者也并无逃避企图，只是担心伤害结果的出现。此处，周同学的担心害怕，并没有表现出逃避考试的意愿，只是担心考不好会影响自己的人生，或者说会让别人瞧不起。简单地讲，焦虑就是渴望得到价值认同，或者渴望成功，害怕出现负面结果而产生的一种无端的担心。

区分恐惧和焦虑，我们不用陷入概念游戏，只要抓住以下几点就足够：

恐惧是一种对当下真实威胁的担心害怕的情绪状态，更多表现出的是回避某种场所或对象的行为，是人的基础生存本能的体现。例如，人在山洞中遇见猛兽后产生的情绪状态。

焦虑是对未来可能发生，但没有根据的威胁的担心害怕的情绪状态。那是一种对成功的渴望，是想做某件事情，而又担心不能完成，担心因为不能完成而使自己的价值得不到肯定的纠结的情绪状态。相对恐惧而言，焦虑是更高价值层面上的无端担心。例如，演讲开始前产生的极其不安的情绪状态。