

一分钟彻底克制小情绪

一个能控制小情绪的人
比一个能拿下一座城池的人更强大

[美] 弗雷德曼·肖普 (Friedemann Schaub) / 著 于非 / 译

The Fear &
Anxiety Solution



别让 小情绪 害了你



湖南文艺出版社



明鉴天卷
CS-BOOKY

别让 小情绪 害了你

The Fear &
Anxiety Solution

[美] 弗雷德曼·肖普 (Friedemann Schaub) / 著 于非 / 译

图书在版编目(CIP)数据

别让小情绪害了你 / (美) 肖普(Schaub, F.) 著; 于非译. —
长沙: 湖南文艺出版社, 2014.6

书名原文: The fear & anxiety solution

ISBN 978-7-5404-6711-1

I. ①别… II. ①肖…②于… III. ①情绪—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090237号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号: 图字 18-2014-053

Copyrights ©2012 Friedemann Schaub

Originally published in English under the title

The Fear and Anxiety Solution: A Breakthrough Process for Healing and Empowerment with Your Subconscious Mind

by Sounds True, Inc.

All rights reserved.

Simplified Chinese Character rights arranged with Sounds True, Inc.

through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

上架建议: 心理自助·通俗读物

别让小情绪害了你

著者: [美] 弗雷德曼·肖普(Friedemann Schaub)

译者: 于非

出版人: 刘清华

责任编辑: 薛健 刘诗哲

监制: 刘丹

特约策划: 张小雨

特约编辑: 田宇

版权支持: 文赛峰

封面设计: 利锐

版式设计: 李洁

插图: 张小雨

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司

经 销: 新华书店

开 本: 700mm × 1000mm 1/16

字 数: 233千字

印 张: 18

版 次: 2014年7月第1版

印 次: 2014年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-6711-1

定 价: 36.00元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)

前言

Preface

在这本书完成之际，我的父母都已经去世了，母亲是在父亲去世不到四个月后的某一天夜里，在大汗淋漓地醒来，大口大口地喘着粗气，完全不知所措。我感到天旋地转，过了好一会儿才清醒过来。这正是惊恐发作^①的症状。虽然父母的离世不免会对我造成一定的影响，但我没有预料到自己会陷入这种完全失控的焦虑状态之中。当我的呼吸逐渐缓慢下来，我注意到内心深处有个微小但毋庸置疑的声音在问：“我要做什么？谁会照顾我？谁来保护我的安全？”

我知道，这些可怕的想法不该出现在一个成年人的正常思维当中。从逻辑上讲，我根本不用去担心这些事。因为在过去的20年中，我从未依靠过父母。但我也明白，逻辑推理并不足以解释这次惊恐发作，因为这可怕的声音来自一个更深的地方：我的潜意识。于是，我有意在潜意识当中使用了本书的一些原则和方法，几分钟

^①又称急性焦虑发作。病人突然发生强烈不适，可有胸闷、气短、心悸、出汗、胃不适、颤抖、手足发麻、伴濒死感等症状。——译者注

之后，我感觉平静多了，心情也放松下来。尽管我仍然想念我的父母，也依旧为他们的离世悲伤，但那天晚上我再也没有感到恐惧。

心灵的力量

你也许想知道关于这种通过“意识—潜意识”克服恐惧与焦虑的方法的所有事情，包括我为什么要开发出这种方法，以及我是如何开发出这种方法的。好的，它实际上起源于我的父母。他们都曾是劳特巴赫的家庭医生，这座小镇位于德国美丽的黑森林中部。父母对病人的奉献精神总是让我很敬慕，许多病人成了他们一生的朋友。他们会花时间倾听病人的诉说，然后仔细思考所有的事情——包括他们的生活状况、心理和情绪的状态，以及病史——最后出具诊断和治疗计划。我的父母教会我把每个病人当作一个整体来衡量，而不能只把注意力放在他 / 她的症状和病情上。

在父母平日的治疗当中，有一项最吸引我。每当小孩子的手或脚上长了疣时，他们总会拿出一个巨大的瓶子，里面装着一些神秘而色彩斑斓的液体。他们非常小心地盛出一小瓶药水给孩子们，告诉他们用一把小刷子把药水涂在疣上，每天三次。“只要你坚持天天这么做，”他们说，“几个星期之后，那些疣就会消失。”这种治疗的成功率是惊人的。

然而，当我长了疣的时候，父亲并没有拿出那个神奇的瓶子。相反，他悄悄地告诉我，那种液体其实只是用水和食用色素混合成的。“你需要做的就是相信疣会自己消失，它们一定会的。”他解释说。那些疣后来确实消失了。它是由一种病毒引起的，你坚信它会消失的时候，它就会消失。这是我第一次注意到心灵的力量，并且真切地感受到它的影响。

不过，多年以后真正促使我进一步发展和完善这种克服恐惧与

焦虑的方法并写出这样一本书的，是另外一件事情。我在医学院读一年级的時候，曾有一段时间在当地的医院实习。我遇到一位上了年纪的农民，他被诊断断了一条腿。尽管一辈子从事着艰苦的体力劳动，但他的身体依然比年轻人有活力得多。他骄傲地宣称，这是他第一次到医院看病。但是一天下午，他悄悄地跟我说，他对即将开始的手术非常担心。“不知道为什么，我总觉得要是医生给我动手术的话，我就死定了。”他说。我向他保证，这只是一个简单的手术，没有什么好担心的，一切都按计划进行，不会有任何的并发症。事实也的确如此。

但是做完手术的第二天早晨，这位农民被发现死在了医院的病床上。因为没有进行尸检，我至今不知道他的死因。我常常怀疑是焦虑导致了他的意外死亡。也许是因为手术带来的身体压力和心理压力超出他的承受能力了吧。

细胞的智慧

在成为一名医生之后，我曾在德国慕尼黑大学的一个很大的心脏病学研究所工作。我诊治过的大多数病人都饱受中风或心脏病发作带来的痛苦。尽管越来越多的研究表明，压力与焦虑会导致心血管疾病，但病人的情感因素从未在治疗方案中被仔细地研究和考虑过，我们的重点都放在对身体症状的诊治和常见危险因素的控制上了，比如高血压、尼古丁摄取、过高的体重，以及高胆固醇水平等所有能够导致慢性压力的因素。我常常想坐下来和我的病人聊聊天，看看疾病是如何在心理上和感情上影响他们的。然而，在一般的大医院中，我们每天花在一个病人身上的时间只有10~15分钟。显然，想要真正了解这些把性命交到我们手上的人，这点时间根本就不够用。

几年后，高强度的工作压力以及对死板的对抗疗法^①越来越多的不满终于使我精疲力竭。我决定休息一下，于是接受了西雅图华盛顿大学的一个博士后奖学金。四年后，我拿到了分子生物学的博士学位。我的研究方向集中在细胞凋亡上面，或者叫程序性细胞死亡。它描述了一种现象，即细胞为了整个机体获得更大利益而牺牲自己。这其实并不罕见。每一天，我们的身体中有大约 500 亿个细胞“决定”终止自己的存在，以保持和稳定系统的平衡。

基础研究显著地改变了我对人类潜能的观点。作为一名医生，我过去接受的教育理念认为人类的身体是相当脆弱的，极易受到伤害。然而，科学告诉我一个以前从未充分意识到的简单事实：我们身体中的每个细胞都是有智慧的，并且具有无限的潜力去生长、适应和康复。这种方式非常复杂，我们至今仍然难以完全理解。我们的身体有能力维持数万亿个细胞微妙的平衡、生长、康复直到死亡。这种能力是独一无二的，它表明了冥冥中有一种规范的意识会联系和指引所有的细胞。于是对我来说，下一个逻辑上的问题就是：这种规范的意识到底是什么？我们又该如何通过它来尽可能有效地使用自我康复的潜能呢？

对健康和自我康复的一种全新的观点

那个时候我就知道，上面这两个问题的答案绝不会出现在试管里，也不会从充当研究对象的红眼费希尔老鼠身上找到。那个时候，有两件事情的发生对我的生活产生了极大的影响。

^①对抗疗法是现代西医使用的理论和治疗系统。对抗疗法即针对症状进行直接对抗治疗，如开刀切除肿瘤、用抗生素抑制细菌等。——译者注

第一件事是我参加了一个瑜伽和冥想的课程，把注意力放在了自己的潜意识上。很快，我就发现练习瑜伽和冥想有助于放松和改善我的心灵和身体，效果比我以前做过的任何事情都好。于是我加强了自己的练习，很快我就发现，在那段时间里我竟然再没有得过感冒或花粉热。而我做的仅仅就是把思想的重点集中在瑜伽上——身体、思想和灵魂的统一。

第二件事是我在自己的书架上发现了保罗·图尼耶博士的书《聆听的耳朵》^①。这本书是15年前一位朋友送给我的，从那时起，它就一直待在书架上落灰。早在20世纪40年代，瑞士医生图尼耶就宣称，对抗疗法的医学理论未能考虑到人的整体，而根据他的言论，人的整体应该包括身体、思想和灵魂。图尼耶大大地超越了他所处的时代，在实践当中将医学治疗和心理咨询相结合，经常邀请病人到自己家里，一起坐在壁炉旁边聊天。在他的书中，描述了这样一种场景：当给予病人时间和空间来分享他们的思想、感情以及病情背后的故事之后，他们便开始放松下来，打开心扉，进而达到一种自我康复的状态。图尼耶发现，谈话的治疗效果往往要好于服药。

在过去几年的临床治疗中，我有机会目睹了许多类似的情况。我相信，当人们有机会发现并讲出自己的心事时，他们的身体、思想和灵魂便会开始做相应的调整，从而为他们开启自我康复的真正潜能。

我研究“身体—思想—灵魂”之间的联系越久，就越感到自己在健康和自我康复方面的传统观念正在迅速地发生转变。治疗不应该是好与坏、健康与疾病之间的战争，医生也不应该是身着闪亮盔甲、手拿强大致命武器的骑士。病人的身体并不是战场，你应该“消极”和“耐心”地等待，直到战争结束。

①此处原文为德文。——译者注

当然，医学在很多方面极大地促进和改善了我们的生活，对此，我满怀敬意。我自己也会使用止痛药或抗生素，并且会在必要的时候继续这样做。但是，现行医学中的对抗疗法并不鼓励人们相信自己的先天智慧和自愈潜力。相反，它会使人滋生依赖感、无助感以及对疾病的恐惧感。从“身体—思想—灵魂”疗法的全新角度来看，疾病并不是健康的敌人，而是一个完整而健康的机体的有机组成部分。在过去的几十万年中，它始终在进化着。疾病的主要目的在于提醒我们：在某种程度上，我们正处在痛苦之中，身体失去了平衡。要想治愈和恢复身体的自然状态，也就是身体、思想和灵魂的协调统一，我们需要去了解这种压力和失衡的更深层次的原因，并且解决它。更重要的是，我们必须学会如何利用自己与生俱来的康复能力。

情感疗法

是什么力量促使身体、思想和灵魂协调统一的呢？我们该如何有意识地利用这种力量来促进健康、加速自我康复呢？

关键就在于我们的潜意识，尤其是我们的情绪，它可以触及我们身体中的每一个细胞。那么它是怎样做到的呢？情绪促使身体释放出神经递质和微小的肽，它们流经我们的身体，到达并停留在细胞的表面。就像用钥匙开锁一样，它们可以激活特定的基因、触发蛋白质的产生、刺激内分泌物和激素的释放等。研究表明，积极的情绪能够强化人体的免疫系统，减轻糖尿病的症状，改善心脏的功能；另一方面，负面的情绪，比如压力、焦虑和抑郁，则会产生相反的效果，引发严重的健康问题。

所以，为了促进健康和自我康复，我们理应利用好我们的潜意识，控制自己的情绪，对吧？嗯，这里还有一个问题。有多少人曾

被自己的情绪，尤其是恐惧与焦虑折磨得束手无策过？有多少人宁愿逃避自己的情感，也不愿意受其所累？实话实说，我们中又有多少人相信自己的潜意识，知道如何更好地理解它呢？

一方面，潜意识是我们开启康复潜能的关键所在；另一方面，潜意识创造出诸如恐惧与焦虑这样的情绪，损害着我们的健康和幸福。那么，在潜意识当中，有没有一片空白的地方呢？没有。只不过在我们的意识和潜意识之间，确实存在着一个分界线。通常意义下，诸如恐惧与焦虑这样的情绪，总被我们认为是“负面”的。我们只把它们当作需要克服、束缚或抑制的缺陷和弱点，从未去理解它们，更没有在潜意识当中与它们进行交流过。结果，这些“负面”的情绪得不到充分解决。于是，它们在我们的潜意识中越积越多，最终导致更加严重的情感问题和身体疾病。换句话说，真正的问题就是，我们不知该如何倾听自己的潜意识，更不用说有意识地引导和应对它了。

在弄清楚意识和潜意识的结合可以大大提高自我康复的机会之后，我开始对思维刺激疗法进行广泛的研究，例如神经语言规划(NLP)^①、时间轨迹疗法，以及临床催眠治疗等。我开发了一项“突破与自我强化计划”，并将这些理论融入我的医学和科研实践当中，帮助人们学会理解、克服并利用这些最具挑战性的情绪——恐惧与焦虑。

根据我的计划，在本书中，恐惧与焦虑将不再被视为问题或阻碍，而是潜意识所表现出的症状和发出的信息：你体内的平衡被打破了，请及时调整。当你踏上这段自我康复、自我强化和自我觉醒的旅程后，每一章讲到的过程和方法都会告诉你如何在意识和潜意

^①又译作神经语言程式学、身心语言程式学，是一套原理、信念和技术，其意图为探索心灵和神经学、语言模式和人类感知与认知，安排组织以使之成为系统化模式，以及在互动中建立主观现实的人类行为，属于实用心理学和行动策略的一种。——译者注

识之间搭起桥梁。它们教你精确地找出和理解恐惧与焦虑的根本原因以及深层次的含义，指引你走出情感与情绪的困扰，帮你点亮内心的火种，使你可以更加清楚地观察自己和整个世界。

与过程和方法相比，更重要的是你将学会如何发现你自己和你的潜力。驾驭这种潜力不仅仅包括抑制那些强大的力量，比如恐惧与焦虑，还包括将这些力量转变为强大的盟友、使者和自我康复的催化剂，这会带给你更多的自信、自尊和自我完善。真正的神医就在你的身体里。

第一部分

· 那些让人无法抗拒的心理 问题，寻找小情绪的根源 · 001

恐惧与焦虑经常会毫无预期地突袭而来。你会心跳加速，呼吸急促，肌肉紧绷，手心出汗，汗毛倒竖，从头到脚抖成一团！可以说，恐惧与焦虑已经成为21世纪现代人的流行病。

第一章 恐惧与焦虑等小情绪是怎么来的？

002

理性是可以帮你解决焦虑的 _003

恐惧与焦虑什么时候成了一个问题呢？ _004

利用好情绪，你能变成更强大真实的自己 _006

当初，你是怎样陷入困境的？ _007

如何开始，从哪里开始？ _010

第二章 疗愈，控制小情绪，首先就要改变自己

012

找到自己内心的情感地图 _013

重新找回你充满灵活性的那些时光 _015

想要得到真正的自由，必须做出选择 _019

说做就做，行动永远走在前面 _021

合而为一 _023

第三章 那些谁都难免的抑郁

025

焦虑从哪儿来？_025

我们在害怕什么？_026

焦虑保证了我们的安全，这是真的吗？_028

焦虑的真相_030

在你的脑袋里发生了什么？_032

吃药是治疗抑郁的第一步，但绝不是全部_034

第二部分

· 重新找回你充满灵活性的

那些时光 · 037

潜意识当中，有三个特殊的过滤系统，它们可以被看作恐惧与焦虑产生的根源：内心的冲突、情绪的堆积和局限的信念。想要冲破恐惧与焦虑的羁绊，这三个根源就必须得到解决。

第四章 潜意识及焦虑产生的根本原因

038

潜意识：我们的朋友还是敌人？_040

我们是如何被潜意识吓住的? _043

为什么会产生恐惧和焦虑等情绪? _046

即将开始的旅程 _052

第三部分

· 想要得到真正的自由，必须—— 做出选择，掌控好小情绪 · 055

潜意识像一颗有不同切面的钻石，每个切面分别代表思想的一部分。由于这些切面的存在，我们可以轻松扮演众多角色，其中就有由恐惧与焦虑所定义的角色。你要做的，就是重新和这个角色建立联系。

第五章 如何发现自己的目标，怎样完成它？

056

动机：左右改变的力量 _057

可以帮你确立目标的一些基本问题 _059

第六章 是谁在讲话？消极的独白和纷乱的思绪

084

由焦虑引发的内心独白 _085

消极的独白和负面的小情绪从哪儿来？ _088

找到消极情绪，安抚它，并消除它的疑虑 _092

你怎样才能冲抵那些缥缈不定的焦虑呢？ _100

第七章 为了完善和超越自我： 解决内心的冲突

103

保卫者崛起 _105

摆脱陷在泥潭里的恐慌 _107

内心中的批评者——好心办坏事 _111

安静下来，重新调整心态 _114

重新调整心态的过程：六个步骤带来内心的平静 _116

接下来，我们该做些什么？ _133

第八章 是时候解放自己了： 如何释放堆积在潜意识

136

当中的小情绪？

潜意识能抑制创伤性的记忆 _138

回溯、了解、释放 _139

潜意识是如何储存记忆的？ _141

找出你的人生轨迹 _144

模式解决程序的原则 _147

模式解决程序的七个步骤 _155

一场畅快淋漓的体验 _167

第四部分

· 重新调整， 平静从不会离开 · 175

现在，你已经放下负担，为开始新生活做好了准备，然而，最重要的工作现在才刚刚开始。因为，同释放那些不再对你有用的东西相比，更重要的是保持这种改变和康复的持久性。

第九章 核心身份的定位

176

细胞身份 _178

本质的真实面目 _181

冥想：通往本质的桥梁 _183

重新调整自我：指引型冥想 _188

第十章 向着自我强化突破

196

受制于一个局限性的信念 _197

为什么这些局限性的信念会如此顽固？ _199

你以为你是谁？ _201

局限版的自我 _205

如何赋予自己强大的力量？ _209

什么才是全新而强大的信念？ _210

三个步骤，为你建立全新的核心信念 _213

变成一个强大的自己 _222

潜意识的身份转换 _222

带着你的新身份走向自己的生活 _225

第十一章 继续前进： 如何保持强大和平衡的状态？

227

持续的挑战 _228

承诺：自信和自爱成长的沃土 _230

一种协调的感觉：对生活充满信心 _232

CARE：一个为期 40 天的自我强化的承诺 _235

关注 _236

调整 _238

巩固 _241

提高 _260

CARE 的总结 _262

卷末语 同恐惧与焦虑等情绪重归于好

265

恐惧与忧虑的备忘录 _267