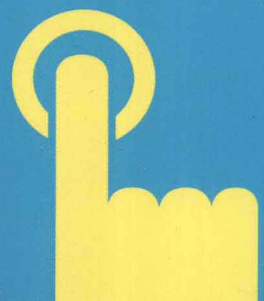


# 不 焦 虑

焦虑的年代，  
不焦虑的智慧



解读焦虑背后的心理根源，  
重拾幸福人生的坚定信念。

柯云路 著

华夏出版社

# 不焦虑

焦虑的年代，  
不焦虑的智慧

柯云路  
著

## 图书在版编目 (CIP) 数据

不焦虑 / 柯云路著. —北京: 华夏出版社,

2011.8

ISBN 978-7-5080-6311-9

I. ①不… II. ①柯… III. ①焦虑—自我控制—通俗  
读物 IV. ①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 034793 号

出品策划:



网 址: <http://www.xinhua bookstore.com>

## 不焦虑

---

作 者: 柯云路

责任编辑: 杨永龙

封面设计: 思想工社

排版制作: 蒋宏工作室

出版发行: 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028)

经 销: 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷: 三河市华晨印务有限公司

开 本: 720mm × 1020mm 1/16

印 张: 17.75

字 数: 240 千字

版 次: 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5080-6311-9

定 价: 29.80 元

---

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

作为一个作家，我对文学所下的功夫大概一般人好想象，诸如阅读古今中外的文学名著，研究各种文学流派等，而我对哲学、心理学所下的功夫大概一般人不太了解。然而，哲学、心理学是我的人生第一爱好，我对这一领域的研究与文学相比，有过之而无不及。

正是几十年对哲学、心理学的研究，使得我能够透视当代人的各种精神现象。这些成果有的隐含在我的文学作品中，有的直接以哲学、心理学著作的形式呈现出来。

据中国疾病预防控制中心精神卫生中心的保守估计，目前中国各类精神病患者在1亿人以上，其中大约1600万为重症患者。隐藏在这个冰冷数字后面的是一个极其庞大的人群，痛苦的不仅是精神疾病患者，其亲人们也同时承受着难以想象的负担。

早在1993年，我曾帮助一位画家走出了严重的精神危机。他因一次“中毒性痢疾”诱发了神经症，焦虑症、抑郁症、恐怖症并发。妻子陪他跑遍了北京各大医院，其间西医、中医、药物、心理治疗、住精神病院、电休克疗法、针灸、气功、森田疗法等一一尝试，都未根本见效。在几近绝望的情形下，他们找到了我。我用了不太长的时间帮助他恢复了健康，并以此真实过程写作出版了《走出心灵的地狱》。这本书的出版，使我在后来的一些年不断收到读者来信，在尽可能给他们指

导和帮助的同时，也累积了不少案例。

这些案例提示了人类精神领域的一个真理：“失之毫厘，谬之千里。”用禅宗三祖僧璨的话讲，就是“毫厘有差，天地悬隔”。心灵世界十分微妙，差不得一点。方法得当，一句话可以解决大问题，所谓“言下大悟”；而稍有偏差，不论多么貌似高深的说法与尖端的治疗，都可能完全无效并误人子弟。

可以这样说，对焦虑症、抑郁症，如果方法完全正确，解决起来并不算困难，难就难在不容易做到方法“完全正确”。方法正确的核心是使患者及其亲属（亲属尤为重要）很快（尽可能在第一时间）摆脱因焦虑症而更加焦虑、因抑郁症而更加抑郁、因恐怖症而更加恐怖的状态，建立起对焦虑症、抑郁症的正确认知，由此处理好自己与自己、自己与家人、自己与事业、自己与环境的关系。

这也正是作者出版本书的出发点。

本书披露的又是一个真实个案。在这个个案中，患者、亲属、医生（或咨询师）的角色与相互关系非常典型。患者该如何对待自己的心理疾病，亲属该如何对待患者，医生或咨询师又是如何引导患者及亲属正确对待一切的，这个个案提供了许多令人思索的东西。

大多数焦虑症、抑郁症患者，只要本人及其亲人的认知变得正确，情况会很快好转。症结恰恰在于患者及其亲人往往会有一大堆错误理念。譬如我认识的一个女孩，在出国留学后因环境陌生和学业压力患了焦虑症，缺乏相关心理学知识的父母得知后，以为女儿精神软弱不知上进，反而不断给她寄去励志书勉励其“战胜困难，战胜自己”，这些行为使女儿更加焦虑。我告诉这对父母，家长在此时对孩子的高目标期待正是其患焦虑症的原因之一。一旦明白了这个道理，他们的心态放松了，女儿的焦虑症状也明显减轻。

这个简单例子的道理似乎很容易明白，但是比这复杂一点的“高级错误”，许多患者及其亲属差不多都在犯。如果他们求医时又得不到正确的指导，那问题很可能得不到解决。这里，做出正确的心理指导，不仅需要广博的心理学、心理医学的知识，还要有足够的人生经验（这一点极其重要），融会贯通后才能对症下药、对

症下语。一句话下来，要恰到好处，使人“言下大悟”。

本书第一版（原名《焦虑症患者》）问世后收到大量读者来信，一些朋友在这本书的帮助下认识了焦虑症的规律，并按照书中的方法走出了心灵困境。有意思的是，一些在职场因拼搏压力而焦虑抑郁的年轻人是父母买给他们看的——希望子女能够减压；有些则相反，是年轻人买给父母看的——那些四五十、五六十岁的父母们正在各个领域肩负重任，往往会有更多的精神压力。

一本书能对读者有所帮助，这让作者感到欣慰。

本书这次再版，作者做了全面修订，并增加了“解除焦虑症方法纲要”。“纲要”既是正文的理论索引，又补充了正文中没有的内容。这样阅读全书，读者就更丰富明晰了。

本书正文分四部分。若以篇名之，则是四篇。

第一篇包括前五章，篇名该是“不可自拔的陷阱”；

第二篇从第六章到第十章，篇名该是“强迫、强迫人格与强迫症”；

第三篇从第十一章到第十六章，篇名该是“恐怖、疑病与焦虑”；

第四篇从第十七章到第二十章，篇名该是“告别精神地狱”。

习惯理论思维的读者，不妨先读“解除焦虑症方法纲要”，再读正文。而一般读者既可以按顺序先读正文再读“纲要”，还可以先浏览正文二十章每章的第一个故事。那是二十个小个案，或许会一下触动你的某种体验，找到进入本书的契合点。

相信这本书会有更多朋友读懂并受益。

如果你能够通过阅读此书迈出第一步，那么，你就已经开始摆脱焦虑症与抑郁症了。

这第一步看似简单，却非常重要，那就是你一定不要再为你有焦虑症和抑郁症而焦虑。那算不了什么，只是“精神感冒”。你此前之所以走不出来，一个重要的原因是你过分急于解决它，你在瞎用劲，结果反而使自己越陷越深。就像本书中反复说的那样，你越急于睡觉，越把睡眠当成一个任务，就越睡不着。

相反，只要你走出了这第一步，你不再着急，你的亲人也不再着急或者对你不满，大家都能放松下来顺其自然，事情的解决就有了曙光。

希望你轻轻松松读这本书，不用硬读，明白到哪儿是哪儿，不明白之处暂时放下。只要开始读，就会得到帮助。

当然，如果你的焦虑症、抑郁症比较严重，及时去看心理医生是非常必要的。对本书的阅读会帮助你更好地配合心理治疗。一切都会好起来。

焦虑症、抑郁症其实只是你对某些“难以面对”的遭遇与困境的“精神反应”。若你真正明白了这个道理，心头就会释然。那些“不正常”的精神反应其实又是很“正常”的事情，就像人吃多了会肚子痛、扛重了会肩背疼是“正常”的一样。

你要相信，只要方法得当，顺其自然，或者通过医生治疗，或者通过自我调整，你最终会从焦虑症、抑郁症中走出来，不仅能恢复正常的生活工作能力，而且还能比其他人更多一份人生悟性。你甚至能由此明白禅宗所讲的“明心见性”与“烦恼即菩提”是什么含义。

解脱与快乐在等待你。

## 焦虑的年代

- 第一章 ..... 焦虑不堪的社会精英 / 003
- 第二章 ..... 脱不开的药奴困境与生存焦虑 / 009
- 第三章 ..... 随时升级的野心 / 017
- 第四章 ..... 走出焦虑困境的开端 / 024
- 第五章 ..... 一朝被蛇咬，十年怕井绳 / 031
- 第六章 ..... 强迫症背后的男人隐秘 / 039
- 第七章 ..... 心灵深处的另一个神秘人物 / 048
- 第八章 ..... 强迫人格的罪与罚 / 054
- 第九章 ..... 理性的完美设计与本能的病态反抗 / 063
- 第十章 ..... 女人面对躺倒不干的男人 / 072
- 第十一章 ..... 人生最大的恐惧 / 079
- 第十二章 ..... 捕风捉影的疑病症 / 086
- 第十三章 ..... 拿得起，放不下 / 093
- 第十四章 ..... 绝症患者的妄想 / 100



第十五章 .....	谁有最大的野心，谁就有最大的焦虑	/ 106
第十六章 .....	越怕啥，越来啥	/ 115
第十七章 .....	苏东坡曾是抑郁症患者	/ 126
第十八章 .....	不以物喜，不以己悲	/ 136
第十九章 .....	救贖之旅	/ 144
第二十章 .....	不焦虑的秘密	/ 155
尾 声		/ 173

## 不焦虑的智慧

第 一 篇 .....	跳出不可自拔的陷阱	/ 179
第 二 篇 .....	走出强迫症的阴影	/ 191
第 三 篇 .....	直面内心的恐怖、疑病与焦虑	/ 209
第 四 篇 .....	告别精神地狱	/ 234
附 录：	消除受挫和不安全感的良方	/ 265
后 记		/ 273

焦虑的年代





## 第一章

# 焦虑不堪的社会精英

一位年轻的部门经理忧心忡忡地说，他因为得了焦虑症，所以每天焦虑不堪。

心理咨询师却对他说，你是因为每天焦虑不堪，所以才得了焦虑症。

年轻人问，什么意思？

咨询师让他回顾一下自己得焦虑症以前是什么样子。

年轻人一回顾，发现自己早在患焦虑症之前的两三年中，就是一个每日焦虑太多的人。别人眼里很正常的事情，比如住高楼、坐飞机，他都觉着危险丛生而焦虑不堪。

究其原因，似乎都来自最初的工作紧张。

所以，当我们在日常工作生活中，焦虑已经超出了正常状态而过多时，就该警惕并防患于未然了。

正像本章正文中写的：过多的焦虑引发焦虑症。



洛丁，北京某大学教授，负责一个研究所，写过多部思想文化史著作和评论集，有几本很畅销，在界内是名家。

阿凡则是著名的心理学家，做过多年心理医生，现在主持学术研究。

两人是朋友。

这一天，洛丁找到阿凡，说他陷入严重的精神危机。

说起来，其实是神经症\*。

\* 神经症即通常所说的神经官能症的简称。

这种精神障碍不同于通常所说的精神病，它是一种更轻一些的心理疾病。

它的特点是：

一、没有任何可查明的器质性基础的精神障碍。

二、病人对疾病有相当完全的自知力，对现实检验能力没损害，不将主观体验与幻想和现实混淆。

三、行为很可能受到不同程度甚至比较大程度的影响，但一般仍为社会所接受，人格没有遭受破坏。

四、主要表现为过分的焦虑、抑郁、恐怖、癡病状态、强迫观念与强迫行为等，而且大多数人求治心切。

神经症大致可以分为焦虑症、抑郁症、强迫症、恐怖症、疑病症、神经衰弱、癡病症，等等。

简单说来，如果你整天焦虑不安，总觉得会发生不好的事情，凡事都往最坏处想，并且伴有这样那样的查无器质原因的生理不适，那你很可能患有焦虑症。

如果你整日情绪抑郁，觉得活着没有意思，甚至有自杀倾向，伴有身心各种功能性的衰退，还伴有各种查无明显器质原因的身体不适，那么，你很可能患有抑郁症。

更具体说，是焦虑症、强迫症、恐怖症、疑病症并发。

最初表现为失眠及头痛。

一年前心脏开始有多种过敏反应，从医学上说便是“激惹”。

而焦虑症等由此就开始了。

洛丁苦不堪言——别人都拿他当成功人士，而他自觉活得毫无乐趣。

他现在无法工作，只要一坐到电脑前，就心慌、胸闷、紧张。到医院检查，无非是心动过速，还有频发性室性早搏。而这一切，医生说尚属功能性，应该是可逆转的。然而，洛丁依然每天疑心自己得了心脏病。这种疑神猜鬼弄得他焦虑不安，结果就更不能工作。

阿凡说：你看过有关心理疾病的书籍没有？

洛丁叹了口气：这类书我买了一大堆。我这个人并不是盲从医生的，怕他们某些不当言语给我不良暗示。我有时去医院只是想从医生那里得到一句明确话：你没事。有时候还不得不诱导着医生这样说。比如，我竭力说明，我虽然常常心动过速、心律不齐，但并不是时时刻刻都有，心情好的时候一天都没事，只有情绪紧张时才突然

如果你一天数十次甚至上百次地受强迫观念支配，反复洗手不已，或者锁一次门检查几十次仍不放心，那很可能患有强迫症。

如果你特别恐惧某一种动物、植物或什么物体，或者特别恐惧某一种自然现象如雷、电、风、火，或者特别恐惧某一种社交场合，如广场、车站、礼堂、商店等，那么，你很可能患有恐怖症。

如果你天长日久地怀疑身体这儿有病那儿有病，跑遍各个医院检查，又不相信那些阴性结果，那么，这种自寻烦恼很可能是疑病症。

如果你终日感觉疲倦无力，精神萎靡，注意力不集中，或还伴有失眠或嗜睡、头痛、食欲不振等，你很可能患有神经衰弱。

上述几种“症”，总起来在心理学上通称“神经症”。

神经症是折磨人的地狱，许多人深受其害。

因为中国读者不太习惯神经症这个概念，我们在本书中除了迫不得已，在大多数情况下会用“焦虑症、抑郁症”等来替换它。

出现。医生对这种叙述很不耐烦，说你来看病，就不要主观主见地说那么多，你怎么知道你没感觉的时候心律就齐着呢？我对医生讲，我一天几十次为自己号脉。医生说，你号脉专业吗？你号脉的时候漏掉心律不齐了吗？

阿凡说：你早该看心理医生。

洛丁说：心理医生也看过了，还化了个名。

阿凡问：接受心理治疗见效吗？

洛丁说：效果有一点，要长期配合。心理医生说的那些道理，我基本也都清楚，我虽然主攻思想文化史，但过去也拿过心理学学位——只不过不像你们这样专业。

阿凡笑了，眼前这位患心理疾病的朋友，不是不懂心理学的。

阿凡接着说：既然清楚，为什么走不出来呢？

洛丁说：我不讲你也知道，神经症一旦陷进去就不是一个理性的问题，陷在里边不可自拔。

阿凡说：不错，神经症是一种情绪态的东西，或者更准确说，是潜意识操纵的一种模糊不定的人格。它控制住你，就扭曲了你的认知。神经症如同一种有色眼镜，一戴上它，就看不清真理，看不清全貌。

比如说心律不齐，放在别人身上，你会安慰他放开胸怀不用恐怖，放到自己身上就不得了了。

洛丁说：是，道理很简单，我就是这一步迈不出来。经常是高兴了就好像完全健康的人，特别到了晚上，再遇到一两个好友聊聊天，那简直就雄辩滔滔了。可是一到早晨，看到屋里光线比较暗，再看看工作间的电脑和堆放的书稿资料，就烦从心头起。

阿凡问：你的家庭近况如何？

洛丁说：这你都知道，女儿不久前出国留学，儿子正在读大学，妻子在单位搞专业研究，自从我生病，就成日照顾我。

我每天一面对妻子，就尤其控制不住自己。

阿凡说：你根本的问题是什么呢，是不是压力太大？

洛丁说：你问得很关键，我的全部问题说白了大概就是累怕了\*。

阿凡十分理解，这对于一个争强好胜、希望出人头地的现代精英是常见的情况。

阿凡说：你不会减轻自己的压力吗？

洛丁说：我是不得不减压。我给自己安排了三个月休假，去海边旅游了一圈，回来果然就健全如常了。我一高兴，又给自己加了码，搬出了未完成的书稿。还没干几天，旧病复发。这次复发比以往更甚，不仅是心慌、心律不齐，又出现厌食症，经常吃不下饭。去化验肝功能，肝功能还正常，于是松了口气，可厌食还是频繁出现。

阿凡决定把谈话更深入一步：其实，你现在处在想工作又畏惧工作的冲突之中。这种冲突导致内心消耗极大，它造成过多的焦虑。

人常常就是由过多的焦虑引发焦虑症的。

焦虑其实是一种精神痛感。正常的焦虑是正常人所需要的，也就是说精神的痛感如同肉体的痛感，在正常的度上是人所必需的。如果肉体没有痛感，刀把手切掉你都不会知道。如果精神上没有痛感，比如说没有关于危险的焦虑感，如同兔子见了狼还悠哉游哉，这样的人肯定活不下去。

但是，任何精神的痛感过度了，就和身体的痛感过度了一样，都是疾病。比如说，皮肤如果穿衣服摩擦一下都要疼得叫起来，手握一下栏杆都要被硌得钻心疼，这种敏感就是疾病。

\* 焦虑症、抑郁症等除了和患者生存环境、工作压力有关，有的还可能源于童年的精神创伤以及其他种种因素。

本书对洛丁焦虑症个案的分析，在随后章节中也将广泛触及这些问题。



焦虑症其实就是过分敏感的精神痛感\*。

现在，你的种种体征主要是想工作又畏惧工作的冲突造成的。这种冲突本来就是焦虑症的基础。反过来，焦虑症又把这种冲突当作素材，拿它加工出一个又一个新焦虑来。所以说，你的焦虑症和你目前这种精神冲突是互相推动、恶性循环的。

洛丁说：我意识到了这一点，继续给自己减压，但是不工作心里又不安。这样，就出现了新的冲突，一方面，要强迫自己休息，另一方面，又不安于休息。这个冲突，伴随着那个想工作又畏惧工作的冲突，此起彼伏。

阿凡说：这才是真正深刻的精神危机背景。

洛丁深重地叹了口气：症结就在这里。这种想休息又不安心休息的冲突，一点都不亚于想工作又畏惧工作的冲突。

阿凡笑了：你不是研究佛教文化史吗？应该对禅的一些说法很清楚啊。

洛丁摇了摇头：我知道应该放下贪心执著，有时还真有点超凡脱俗之心，要放弃功名利禄包括放弃学术方面的争强好胜，但是——

阿凡等着他把话往下说，这可能是最攸关重要的。

洛丁叹了口气：今天就说到这儿吧。

\* 人的很多心理障碍，从某种意义上讲都是过分敏感、过分夸张的精神痛感。