

养心术

和焦虑说拜拜

[美] 艾玛·弗兰彻 玛莎·兰利 ◎著

任秋兰 ◎译

职场人士
“恢复力培养课程”

助你走出抑郁和焦虑

Free Yourself from
Anxiety

走出焦虑的黑洞，走出强迫、恐惧的漩涡，
重新主宰自己的生活！



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

秘本

和他说说坏话

1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 26

100

Figure 1. The effect of the number of trials on the number of correct responses.

养心术

和焦虑说拜拜

[美]艾玛·弗兰彻，玛莎·兰利◎著
任秋兰◎译

Free Yourself from
Anxiety



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学音像出版社

Original edition published in English under the title of Free Yourself from Anxiety by How To Books Ltd (info@howtobooks.co.uk)
English Language Edition © 2009 Emma Fletcher and Martha Langley
The simplified Chinese translation Copyright © 2013 by Beijing Normal University Press (Group) Co., LTD.
This translation is published by arrangement with How To Books Ltd through Rightol Media in Chengdu (本书中文简体版权通过成都锐拓传媒广告有限公司授权 Email: copyright@rightol.com).
北京市版权局著作权合同登记图字 01-2012-1568 号

图书在版编目(CIP)数据

养心术 和焦虑说拜拜 / (美) 弗兰彻, (美) 兰利著; 任秋兰译. —北京: 北京师范大学出版社, 2013.5
ISBN 978-7-303-15005-2

I. ①养… II. ①弗…②兰…③任… III. ①焦虑—防治
IV. ①R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 170950 号

营销中心电话 010-58805072 58807651
京师心悦读新浪微博 <http://weibo.com/bjsfpub>

YANGXINSHU HE JIAOLV SHUOBAIBAI
出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnupg.com
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京京师印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 135 mm × 215 mm
印 张: 9
字 数: 185 千字
版 次: 2013 年 5 月第 1 版
印 次: 2013 年 5 月第 1 次印刷
定 价: 34.00 元

策划编辑: 谢雯萍 责任编辑: 刘 畅
美术编辑: 袁 麟 装帧设计: 红杉林文化
责任校对: 李 菡 责任印制: 陈 涛

版权所有 侵权必究

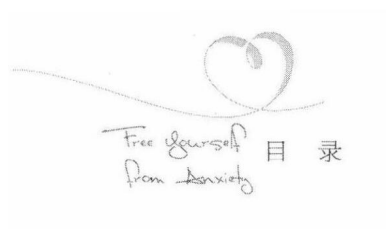
反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825



引 言 /1

第一部分

走出焦虑的黑洞

1. 你确定自己患上了焦虑症吗 /13
2. 抑郁症 /18
3. 焦虑症 /22
4. 帮助自己克服焦虑症 /31
5. 两个关键技巧：设定目标和放松 /36
6. 焦虑症之病因 /43
7. 心灵、身体和精神之间的联系 /48
8. 通过锻炼身体来治疗焦虑症 /55
9. 饮食情况调查 /60

- 10. 更多的饮食情况 /66
- 11. 了解一下酒、尼古丁和其他类药物 /70
- 12. 你的睡眠方式 /74
- 13. 积极体验 /79
- 14. 谋求生活平衡、安排好你的时间 /83
- 15. 回顾——生活方式的改变 /88

第二部分

有效的疗法

- 16. 迈向下一步 /93
- 17. 检查焦虑行为 /98
- 18. 你想实现什么样的目标 /103
- 19. 思考变化和风险 /108
- 20. 焦虑症如何影响了你的家人和朋友 /115
- 21. 了解暴露疗法 /119
- 22. 计划实施暴露疗法 /128
- 23. 利用暴露疗法治疗强迫症 /135
- 24. 和帮手一起努力 /140
- 25. 暴露疗法——应对技巧 /145
- 26. 暴露疗法——你的第一个目标 /151
- 27. 停滞不前和病情反复 /155

第三部分

摆脱恶性循环

- 28. 审判焦虑症 /163
- 29. 开始审判焦虑症 /165

- 30. 对焦虑症提出头两项指控 /169
- 31. 焦虑症被指控扭曲人格 /173
- 32. 焦虑症被指控带来极端思维 /178
- 33. 焦虑症被指控带来选择性注意力 /182
- 34. 对焦虑症最后的指控 /186
- 35. 另外一种途径——逻辑辩论 /191
- 36. 判 决 /196
- 37. 改变思维的其他技巧 /201
- 38. 关于思维过程的更多言论 /208
- 39. 恶性循环 /212
- 40. 克服消极的核心信念 /216
- 41. 改变消极的核心信念 /221
- 42. 克服核心信念的工作总结 /225

第四部分

重新主宰自己的生活

- 43. 为什么我患上了焦虑症 /229
- 44. 处理被压抑的情感 /234
- 45. 自主性 /239
- 46. 自信和自尊 /244
- 47. 问题和决定 /248
- 48. 生活的意义 /253
- 49. 处理维护因素——总结 /258
- 50. 尾 声 /262
- 51. 我可以接受现在的我 /267



焦虑之黑洞

对绝大多数人而言，焦虑就像由天而降，如一把巨斧对你当头一击。前一分钟你还在快快乐乐地生活，后一分钟你却突然惊恐万分、心烦意乱、呼吸困难，你深信你即将死亡或者因为你的过错别人即将死亡。

有可能你马上去看医生，也有可能你独自承受这种煎熬一直到你不能承受为止。但是你早晚会被告知这种情况属于焦虑。只是焦虑而已。

但是这听起来似乎毫无意义。你知道什么是焦虑？焦虑是指你一边不停地看着表一边不安地猜测别人为什么会迟到；焦虑是指当你在山上停车时再看一眼是否拉下手刹。你不相信这个活生生的噩梦会把生命中的每一

分钟都变成了无尽的担忧和痛苦的折磨。

尽管如此，它也的确是你生命中的噩梦。但是如果你的担忧超出了正常范围，就变成了焦虑症。换言之，人人都经历过焦虑，但并不是每一个人都会患上焦虑症。在本书中，当我们大写单词焦虑（anxiety）的首字母“A”时，我们就是在谈论焦虑症这种疾病。焦虑症是可以治愈的。国民健康机构会提供相关有效的帮助，但是要等好长时间才会轮到你。如果你宅在家里，让医生上门来治疗，那么你等候的时间有可能会更加的漫长。在此期间何不自我治疗呢？

有一些人通过自我治疗能够彻底康复，而有一些人则需要专业治疗来摆脱焦虑症。

但无论如何，开始治疗时，对自己的疾病有着正确的自我认知和较好的理解是非常重要的。

焦虑症是一个黑洞，并且是一个很挑剔的黑洞，它会吞噬你所有的希望、快乐和未来计划，更糟糕的是，它会带走你所有的活力，只留给你恐惧、担忧和疲倦。难怪你会精神不振，没有精力来做康复治疗；难怪你总喜欢待在安乐窝里，无所事事。

但是，这种局面是可以扭转的，脱离焦虑症的黑洞也不是可望而不可即的。本书的目的就是帮助你制定并执行自我康复计划。按照自己的节奏进行，一步一步地，你会脱离焦虑症的漩涡，重拾你的幸福生活。

需配备的物品

你需要两样基本的物品。

一本笔记本——在使用本书期间你需要做一些笔记。有时候你需要回头翻翻笔记来看一下自己的进展情况，所以笔记本要比一沓散纸好得多。

一盘放松磁带或一张光碟——在自我康复之前，现在就去准备，以备不时之需。你可以在任何一家音像店买到它，也可以在大部分的健康食品店和药店买到它。如果你宅在家里，你可以让别人帮你买，或者使用这个领域的慈善机构提供的邮购服务。

深度放松对于摆脱焦虑症至关重要。这种放松和看电视、读书或你选择的其他的放松方式是不一样的。上边的这些放松方式对你有益，但是你更需要深度放松。在第六章里面有更详细的相关论述。

你应该买带录音而不是只带音乐的磁带或光碟。这种磁带或光碟主要有两种类型：

渐进式肌肉放松类型：在听磁带录音的过程中进行绷紧和放松肌肉的训练。

可视法类型；磁带（光碟）录音为你描述一个令人心旷神怡的地方，例如，一座美丽的花园或一个几乎没有人的热带海滨。

选择你喜欢的一种。你也可以两种都买，播放完它们之后再决定喜欢哪一种类型。假如你不喜欢倾听陌生的声音的话，你可以录制自己的声音或者让一个你信任的人为你录音。

患者如是说

本书中所有的例子都来自于现实生活，来自于发生在焦虑症患者身上的故事。有的患者向我们口述了他们的经历，有的患者写下了他们的经历。对此我们没有做改动。他们对于焦虑症造成的折磨深有感触。现在我们就来加入他们。

“过去我服用了36年的安眠药。我的体会是你的身体会产生耐药性，但是一旦你停止服用安眠药，你又会有焦虑的症状，并且越来越严重。”

——安德里亚

“我有一个比我聪明的哥哥，而我8岁时得了口吃，这让我很难为情。”

——安德鲁

“我正乘坐公交车去看我妈妈，突然间我感到身体不舒服，晕晕乎乎的，我很害怕。我感觉心脏病马上就要发作了，无法呼吸，喘不过气来。”

——布里奇特

“妈妈曾经说过我从小就不安分，我也认为我从小就是一个焦虑不安的孩子。我以前从来没有过安全感，这可能是由于我4岁时遭遇的一次创伤经历造成的。”

——布里奇特

“让我惊恐万分的是我无意中听到有人说我爸爸去世了。我记得没有问我妈妈是不是真的——当时感觉妈妈离我很遥远——不幸的是，她没能够减轻我的痛苦，这

对我影响很大。”

——玛格丽特·霍金斯

“我听一些人说他们感觉有一股不知从哪里来的神秘力量诅咒他们，使他们在生活中出现莫名其妙的疯狂行为。他们还感觉除了他们自己，别人都没有这种问题。”

——诺曼

“小时候，我经历过两件烦心事。一个大男孩朝我裸露他的性器官，吓得我一溜烟地跑回了家。6岁那年，我住院做了摘除扁桃体手术。我当时住院的感觉是这样的：你正在木马上玩，一回头，却发现妈妈不见了——在过去，住院期间父母是不允许来看孩子的。我当时整整一个星期没有见到父母。”

——彭妮

“我13岁时遭遇了一次创伤性的经历——我被强暴了。现在，我的脑海中不时地浮现当时的情景，就像放电影一样。我一直都很焦虑。我现在特别害怕去那些能让我想起这件事的地方。”

——莎拉

“学校令我恐怖，我感到极度不自然。所以我经常逃学。我认为自己很怪异，一点儿也不正常。”

——杜丽莎

“在20世纪50年代，13岁那年，我经历了第一次让我焦虑的事件。在参加学校聚会时，我只想出来。我感觉特别热，感觉自己随时会晕倒，我们按要求已经在那里站了至少20分钟了。”

——温蒂

他们很乐意让人分享自己的故事，对此我们非常感

激。你会了解到他们正处于康复的不同阶段。其中的几位还成为了“远离恐慌”和“迈向自由第一步”慈善机构的志愿者。你可以在“远离恐慌”那里找到玛格丽特的完整的故事。

如何使用本书

也许你感觉已经做好准备来接受彻底康复的挑战了。也许你对康复比较感兴趣，同时又感到紧张。或者你对此有抵触情绪。不管你现在对康复处于何种心态，乐观也好，悲观也罢，或者介于两者的中间，你都可以此书开始治疗。

现在你可以用最适合你的方式来应用书中的理念和练习，你也可以晚一些时候在你做好准备取得更大的进步时再使用它们。本书可以通过下面四个方面给你提供帮助：

(1) 摆脱焦虑症带来的最糟糕的处境，使现在的生活变得美好。

你将学会一套简易可行的方法。它们会让你感觉好一些，让你更加自信，让你更好地主宰自己的生活。通过学会放松，做更多的训练，养成更加合理的饮食习惯，学会不再害怕惊恐发作，进行自我暴露疗法，把消极的思想转变为积极的思想，你就会感到自己能够更好地度过当前的每一天。

(2) 摆脱当前焦虑症的漩涡。

本书中介绍了形式多样的技巧。当了解它们后，你

就会对如何应对焦虑症有一个完整的认识。并非所有的技巧都适用于每一个人。但是要发现适合自己的方法就需要逐一尝试，然后再制定自己的康复计划。

（3）处理好将来的问题。

即使你已经度过了最艰难的时期，病情还是可能会有所反复，生活仍然会带来挑战。如果你做了充分的准备，焦虑症就不能够压垮你或让你放弃治疗。通过使用本书，你将会拥有必要的技巧来避免焦虑症故态复萌，能够识别它的早期症状，知道哪一种技巧对你最有效，从而能够在疾病发作之前对付它。万一你再次患上了焦虑症，你可以审视一下自己的情况，问问自己从中得到了什么教训，自己本来应该采取什么样的措施。这不仅仅是用于急救的手段，也是远离焦虑症进行正常生活的手段。

（4）挖掘自身潜力，促进个人成长。

当你进一步审视自己为什么患焦虑症时，你可能会意识到需要对自己的生活做出一些改变了。你可以选择自己喜欢的生活。无论你选择第一层次、第二层次或第三层次的生活都无所谓。重要的是，你能够对生活中的一些重要领域做出自己的选择——这的确是一种非常健康的状态。当焦虑症控制你的生活时，你如瓮中之鳖，受它百般摆布；但是当你使用本书后，你将会重新获得对生活的主宰权。

练 习

在你的笔记本上，列出两份清单，其中一个标题是

《我必须要做的事》，另一个标题是《我不能做的事》。列出焦虑症迫使你做的事情和禁止你做的事情，还包括其他你认为必须要做的事情或者你认为你不能做的事情。这里有一个简单的例子：

我必须在家里待着，
我必须为全家人做饭，
我不能去花园，
我管不了我的狗。

现在重新列两份清单。用“选择”代替“必须”，“选择不做”代替“不能”。

我选择在家里待着，
我选择为全家人做饭，
我选择不去花园，
我选择不去管我的狗。

突然你会发现你的选择比原先想象的要多得多。这将是一个有力的转折点。记住，你的选择还包括你没有做出改变的选择。如果你能真正地掂量利与弊、得与失，你会认为无论你接受第一层次的生活、第二层次的生活还是第三层次的生活都没有什么关系。

患者如是说

“我停止服用安眠药后，患上了一般性焦虑症。”

——安德里亚

“我这一生的绝大部分时间都患有强迫症。”

——安德鲁

“最后我的诊断结果是惊恐发作。”

——布里奇特

“我患有惊恐发作、广场恐惧症、死亡恐惧症、社交恐惧症、疾病恐惧症和幽闭恐惧症。”

——朱莉

“我无法摆脱恐惧的感觉——我一直处于恐惧中。”

——玛格丽特

“我记得这些和强迫症相似的症状在我很小的时候就出现了。”

——诺曼

“我患有广场焦虑症和广泛性焦虑症。”

——彭妮

“我患有边缘型人格障碍和创伤后应激障碍。”

——莎拉

“从我今天了解的知识来看，我认为我当时患有社交恐惧症。”

——杜丽莎

“我是一位广场恐惧症患者，正在逐步康复。”

——温蒂

