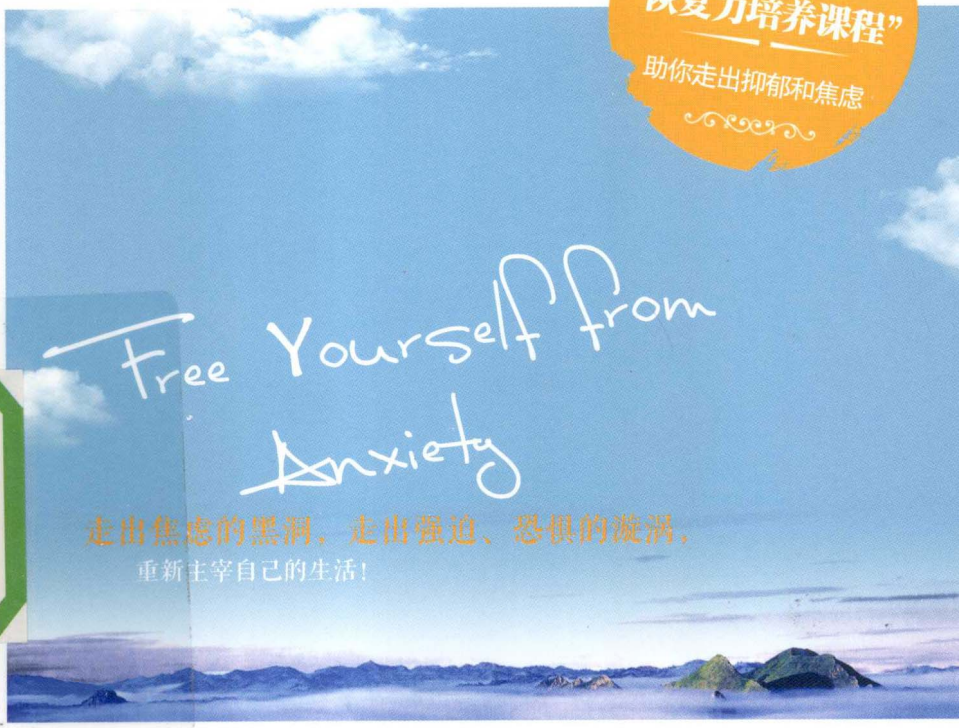
养心术

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



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

养心术

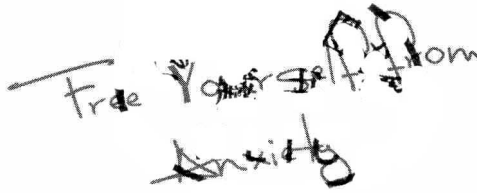
和焦虑说再见

北京联合出版公司

养心术

和焦虑说拜拜

[美]艾玛·弗兰彻，玛莎·兰利◎著
任秋兰◎译



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

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. ① R749.7

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

Free yourself from Anxiety

目　录

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

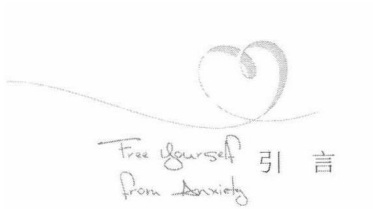
第三部分
摆脱恶性循环

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，你都可以通过此书开始治疗。

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