

世界会抛弃你吗

和不安的自己聊聊未来的路



Freeing yourself
from anxiety

[美] 塔玛·琼斯
吴书榆译

著

那些我们以为
过不去的过去
都会过去



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

013051169

善塔玛

B842. 6-49
140

世界会抛弃你吗
和不安的自己聊聊未来的路



Freeing you
from anxiety

B842.6-49
140



北航

C1658735

江苏文艺出版社
JIANGSU WENYI CHUBANSHE
PUBLISHED BY JSDP-MET

图书在版编目 (CIP) 数据

世界会抛弃你吗：和不安的自己聊聊未来的路 /
(美) 琼斯基 (Chansky, T.) 著；吴书榆译. — 南京：
江苏文艺出版社，2013.6
ISBN 978-7-5399-6245-0

I. ①世… II. ①琼… ②吴… III. ①焦虑—自我控
制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第099231号

著作权合同登记号：图字 10-2013-198

FREEING YOURSELF FROM ANXIETY: 4 Simple Steps to Overcome
Worry and Create the Life You Want
by Tamar E. Chansky

Copyright © 2012 by Tamar E. Chansky, Ph.D.
Simplified Chinese translation copyright © (2013)
by Beijing Mediatime Books Co., Ltd.

Published by arrangement with Da Capo Press, a Member of Perseus Books
Group
through Bardon-Chinese Media Agency

书 名 世界会抛弃你吗：和不安的自己聊聊未来的路

作 者 [美] 琼斯基 (Chansky, T.) 著；吴书榆 译

责任编辑 黄孝阳

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏文艺出版社 (<http://www.jswenyi.com>)

发 行 北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京富达印务有限公司

开 本 880×1230毫米 1/16

印 张 9

字 数 280千字

版 次 2013年6月第1版，2013年6月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-6245-0

定 价 29.80元

江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

前言

你的故事仍要继续往下讲，而你能让它更美好

聪明睿智的艺术，就是了解该忽略什么的艺术。

——威廉·詹姆斯 (William James)

贾斯汀的工作让他夜不成眠。虽然工作很顺利，但是他就是没办法把轰轰作响的脑袋关掉。把事情做完也无法让他松一口气，因为总是还有下一件事、下一个崭新的一天，以及他担心要拼老命才能抵挡的下一场灾难。

露西亚的胃总是纠结在一起，完全无法放松。她为孩子忧虑，即使他们早就长大了。现在，有了孙子孙女，她的担忧有过之而无不及，因为总是有什么事让人烦躁：他们会不会被霸凌？他们会不会受伤？他们在学校会不会一切都顺利？

嘉比正在做化疗。医生说她愈后状况很好，但嘉比一想到自己的癌症，就忍不住忧心忡忡。她知道忧虑对健康不好，但她就是觉得自己应付不了。

曼尼很希望能找到对象约会，但每次他想尽办法和女性攀谈时，他就觉得不管怎么做都不对。曼尼觉得自己笨手笨脚，不禁开始怀疑这个世界上还会不会有人对他感兴趣？

.....

不管人生是否真的艰辛，我们总是习惯于用那颗焦虑的心来

给自己的生活编故事。就算是日复一日的寻常工作，都可能让人觉得危险重重，甚至痛苦磨人。一点点显示威胁的蛛丝马迹，都可以营造出让人胆寒的气氛，使你疲惫不堪。你需要在生理和心理上不断地应付急转弯，要时时做好准备，仿佛你所担心的那些故事真的上演了。

为什么会这样呢？

身为一位焦虑治疗方面的心理学家，我沉浸在忧虑的世界里已超过二十载。我大部分的工作时间都花在了近距离聆听几千万患者的经验上。这些人勇敢地接受治疗，只为了一个简单的理由：他们想在人生中有点作为，但恐惧却一直挡着他们的去路。

我有年幼的患者想要敢搭公交车、能够睡一晚好觉，或是在课堂上敢举起手；也有成年病人希望能出去约个会、结束一段关系、要求加薪，或者只是过一过轻松生活，不要一整天被宛如电子镣铐的恐惧拉出正轨……他们身上无一例外都有着一种特质：有一股想要成长茁壮的本能。

这当然是好事。可关键是，你想要自己多争取一些，你不希望一直坐人生的冷板凳，却又不知道新的改变会带给你怎样的结果。要知道，一脚踏入这一潭不知是冷是热的水中，本来就是产生焦虑的根源。不安和焦虑会随时等在那里，要向你证明你解脱的机会微乎其微。这样的保护机制会让你一直无法走上正道，会把你的注意力从你需要聚焦的地方移开，从而迫使你努力与最糟糕的情境搏斗。

每个人忧虑的剧本都有相似的情节，而且结局都不太好：如果事情出错了怎么办？如果我搞砸了怎么办？如果我让自己看起来像个笨蛋怎么办？这个世界会因此而抛弃我吗？我会一直这样不

安吗？未来我该怎么活下去？……

这些想法盖过了你的注意力，威胁到你的安全感，让你陷入慌乱，还阻碍了你从事重要的计划。现实中的你其实正在挣脱束缚，你却觉得自己正从悬崖往下掉。或者，如果你逼着自己克服恐惧，通常你要为此付出惨重代价——步履蹒跚而颤抖，心智疯狂而混乱，觉得自己这股神经质的力量足以撼动一个小城镇。还好，没有人知道这些事。对身边的人来说，你看起来像是顺着人生的表象慢慢改变，但你知道，你的内在像疯了似的翻腾，而这个不为人知的秘密又更加重了你的压力。忧虑让你害怕，打乱你的思考，让你去担心一大堆没有帮助或没有必要的事物，而这些事物却因此有了自己的生命。你该怎么办？

亲爱的读者们，请不要觉得你必须逃开生命中无从避免的障碍，你可以善用本书整备自己，直接迎战。在这里，你会找到一些简单的日常小练习。你每天只需花上一点点的时间，你要付出的代价，绝对远比被焦虑或负面情绪拖着跑要轻得多。

当你运用本书中的策略时，你会发现，曲折绕路是暂时的，而且你也能更快速恢复。只要你经常接纳一些小小改变，很快你就会发现，这些新的路线变成了你的第二天性，就像过去的担忧一样自然。所以，不管你已经深陷不安，或只是偶尔失足，都请以你本来的样子来阅读本书。如此，你必能找出必要的技能，创造出你想要过的美好生活。请记住，世界永远无法抛弃你，只要你还未丢失真正的自己。

目 录

第一篇 你的内心发生了什么

1. 内心那些你不知道的机制和规律 /004
2. 更善于面对风险与不确定 /015
3. 准确触摸大脑能量的脉搏 /039

第二篇 你可以这样不焦虑地做事情

4. 学会暂停，然后给自己一个新标签 /058
5. 具体做事的力量 /072
6. 找准事情的最佳点 /093
7. 如何把能量集中到一点 /114
8. 当你需要更多协助时，该做些什么 /135

第三篇 这些方法可以让你更安心

9. 如何克服你对焦虑与负面感受的恐惧 /158

10. 集结你的优势 /174

11. 防失望：许下更好的期望 /191

12. 培养同理心、慈悲心以及感恩心 /210

第四篇 怎样和自己谈谈心，找到未来的路

13. 用不同的思维去想愤怒、嫉妒与羞愧 /230

14. 如何从因循苟且、完美主义、失败与批评中思考出你的路 /254

跋 /275

致谢 /277

第一篇

你的内心发生了什么

顺着你的直觉或感受通常都是好主意，但当你在焦虑时，这却是错误的方法。你必须去做违反直觉的事。这是因为焦虑是矛盾的。你越试着去捍卫自己，你就越害怕。

——阿隆·贝克及盖瑞·艾莫瑞
《焦虑症与恐惧症》(Anxiety Disorders Phobias)

当你沮丧难过时，你善意的朋友或至爱的人通常最先说的话是什么？“别担心。”要是有这么简单就好了。当大灾大难的景象掠过你的心头，你没办法起身把灯关掉，上床，并且想着，嗯，这事可以等到明天再说。反之，你可能会牵肠挂肚，担心自己就因为担心而出什么错；想着如果你更能干一点的话，你就不用担心这件事，以及你待办清单上的其他二十件事。忧虑不费吹灰之力就可以失控，取代你的信心和理性。

在前几章中，你将会学到你的心智如何运作，你的大脑为何会让你因为某些事而变得激动生气，以及你要如何抑制大脑，要它仅警告你真正要紧的事就好。在第二章中，我们要了解虽然人类的大脑本来就预设成侦测时先注意危险、后看安全，但重要的是，你可以设法去缩短这两者之间的距离。因此，一如人的直觉本来就是会去担忧一样，你在本书中也会学到另一种直觉，这是一种你或许不知道自己也能拥有的直觉：这种直觉让你去抑制自己，免于不必要的担忧。这种直觉，是你可以通过阅读本书加以强化的直觉。

担忧让你冲进不确定里。不管你想的是“不知道我的孩子今

天在学校好不好、不知道我妈妈的手术会不会顺利，或是不知道我的老板会不会喜欢我的提案”，不确定都是人生的一部分。但如果用焦虑的说法来说故事，不确定永远都会让事情出错。我们在面对生活中大部分的事物时，抱持的态度都是所谓“经过计算的不确定性”。这是说，我们并非完全不知道会发生什么事，我们只是不知道实际上到底真的会发生什么事。担忧诱惑我们，因为我们不喜欢晴天霹雳，我们害怕没有预演到任何可能会发生的大灾大难。全力抗拒，不要让自己被忧虑束缚，这是一种纪律，而在第二章中，我们会学到如何把认知上的风险缩到适当的规模，让我们做好更充分妥善的准备，以便去迎接要面对的真实情境。

正面思考，是我们在焦虑时可能会去尝试的另一种标准疗法。在第三章中，我们会看到，虽然正面的经历非常值得珍惜，但正向并非忧虑的排解出口，强迫自己往这个方向走，很可能会带来反作用。困在负面思考中时，我们会觉得没有选择，因此，要脱离这样的局面，我们需要的是，有人提醒我们还有哪些选项可供选择。与其告诉自己“正面思考”，你可以提醒自己“去思考所有的可能性”。

1. 内心那些你不知道的机制和规律

人类天生会为了应付过去老祖宗遭遇的危机而做准备，这些准备可能让我们陷入麻烦，因为这会害我们对于在现代世界里特别危险的事物生出恐惧感。

——约瑟夫·李宾《脑中有情——奥妙的理性与感性》

你做好准备，要推销一个真人实境电视节目的新提案，你满腔热血且信心满满地走进团队会议。演讲进行几分钟之后，一位高级主管接听了手机并回复短信，另一位则对着邻座的人窃窃私语。忽然之间，你慌了，感受到一股极严重的焦虑。你忍不住要想：他们觉得很无聊，他们讨厌这个提案，他们讨厌我，如果我搞砸这件事那该怎么办？我为了这个案子已经花了好几个月的时间了，但现在却……！我甚至不记得接下来该说什么了。我真的搞砸了。

不要让你的大脑主导你的人生

在面对日常生活的种种时，我们都会遭遇障碍。有些障碍微不足道，像是遭人斥责或是对方不经意说出不中听话语，有些比较严重，像是生病了或是面临裁员威胁。这些事件的本身并非无法克服。事实上，你可以快速从小挫折中恢复，几乎不会放在心上，但大麻烦通常演变成隐性的成长绊脚石。然而，当时你对这些事件的感受却必然不是这样。一个眨眼，一点点显示威胁、拒

绝或失望的蛛丝马迹，都会让我们进入高速预览的模式，预见将会发生一连串无法阻止的大灾难。在我们需要有条有理去思考的时候，为何人类的内在设定却是让我们绕着担忧的回旋团团转？

理由如下：当你感觉到自己因为备感苦恼的情境出现最初反应时，这条神经在大脑中连到的另一端称为杏仁核，这里是大脑的情绪回应中心。杏仁核是二十四小时全天无休的监视系统，密切监督你的安危，并掌管大脑中超过千亿个神经元及其他功能。早期人类必须和生存的威胁共存，比方说鬼祟饥饿的美洲豹和阴险狡诈的毒蛇，焦虑的大脑宁可杀错，也不可放过。即便是最轻微的风吹草动，我们也会逃得远远的。

然而，对于现在生活在水泥丛林里的我们来说，这样的机制又能帮上什么忙？如今潜伏在我们四周的危险，可能是某个人会在车阵里挡住你的路，大学可能不接收你的孩子入学，你的邻居没有把他家的狗好好拴在围篱里，或者是在某个团体的颁奖典礼上致谢词时呛到了。对于杏仁核来说，这些并非决定是好是坏的关键时刻，而是决定是死是活的存亡瞬间。一旦你安全回到你的洞穴（或是两房的公寓）里，你才有余裕去弄清楚事实，才可以去检视究竟是真的有一尾毒蛇朝你溜过来，或者只是一枝你不小心踢到的无害小树枝。杏仁核不冒险也不区分真实与想象的威胁，一旦杏仁核出来主导全局，你的整副身体就只能听命行事。

杏仁核决定你要把注意力放在哪里，就算只是最细微的危险信号，它也会立刻动员你的身体，为了保全生命或战或逃。你拥有的每一份精力，马上都会用来捍卫你的生存。这一来，你就没有什么力气去做一点理性的事，比方说贴近检视情境，评估究竟真的出现威胁，或只是暂时的尴尬不安时刻。这条一体适用的

“灾难救援专线”，无法分辨打进来的电话要通报的是小型、中型还是大型的危难。警告内容永远都一样：开战，不然就快逃。立意良善，但保护过度，这也就是大脑会毁了我们人生的理由，或者更明确来说，是拜杏仁核之赐。我们过日子的方式，仰仗的是神经心理学家戴维·林登（David J.Linden）所谓的“过时的零件”。

你的杏仁核在恪尽职责时，确实会妨碍你做出在特定情境下可以发挥作用的明智之举，比方说忽略会议中无礼的同事，或是在手机没信号时说个笑话。它把你拖出你自己的理性之外，把你丢进一个你随时会爆发、哭泣、逃跑或者鬼打墙转不出来的地方，孤立无援。当你从激发肾上腺素以因应可能性、暗示或怀疑的影子中逐渐恢复过来，杏仁核就功成身退。了解大脑会犯下哪些错误，你要是学习如何拿回人生主控权的开端。

有些人天生就比较敏感，比较容易出现焦虑反应。这当中不是某个特定基因造成的，而是决定我们的生化特性、记忆力以及大脑不同部分反应门槛的各种基因交互作用后的结果。有些人可以经历压力极大的事件或忍受压力极大的情境，这类状况通常都会导致紧急反应一直处在“开启”的状态。但不管你是习惯性怀抱这些想法，或者只是在应付日常压力时才会出现这类念头，你都可以重新导演这些原始生存导向的想法，不要为了小事情衍生出来的大威胁想法而让你乱了阵脚。

你可以比保护过度的大脑更聪明。石器时代人类的防御系统，即使用意良善，但在现代已经变成麻烦制造机。你必须了解，杏仁核是预设的导航器，你要全力抗拒冲动，不要每一次假警报你都跳起来，也不要为了假想的厄运或绝望预作演练。要夺

回人生的主导权，关键是要让你的理性之声坐上驾驶座。

这就是大脑皮层可以使得上力的地方；这是大脑中“近距离观察”的部分。大脑皮层已经做好万全的准备，帮助我们我们从警报当中找出真正的危机，做出适当的决策，不要被保护过度的大脑吓到。不论你是在工作或是在看电视，大脑皮层都会找出事实，加以分析、综合，针对情境做出仔细周延的评估，并提出适当的响应。如果你可以快速认知到杏仁核的干扰是不必要的绕道，带你远离你身处的稳健轨道，你就可以缩短浪费在焦虑与担忧上的时间。这让你可以聚焦在重要的事物上，并回到人生的正轨。这是一个问题，却是一个你可以克服的问题，且让我们来看看如何办到。

重新设定内在的定位系统

几年前，我们开车经过意大利乡间，当时我们的意大利语能力仅限于“gelato”（冰激凌），我和我先生因此有了第一次使用全球定位系统的经验。有一天，我们试着找路要前往宁静小镇阿瑞萨时，我们转错了弯。我们的语音全球定位系统叫妮可，非常留心我们走了哪一条路，马上就提醒我们，不断敦促着：“请尽快转弯，请尽快转弯。”我先生坚持他能找到路，把妮可的插头拔掉了。我们本来应该有一趟看遍托斯卡尼宁静风光的三十分短途旅行，结果变成腰酸背痛两小时的绕路之旅，开在山路上，一路都是让人吐到稀里哗啦的转弯。我们的小女儿，每分钟都在报告她最新的晕车痛苦。虽然我们最后也到了目的地，但是

疲惫、饥饿及挫折感，让我们只想回家。

在意大利乡间迷路并非真正让人难受之事，但同事一个会导致误会但无害的动作（比方说翻白眼），可能会让你认为她讨厌我，她一定会在背后捅我一刀，破坏我的案子，你忽然之间就会发现自己深涉险境。你参加午餐会时带进来的满怀信心，现在全被丢到九霄云外了。你失去方向，你丧失本来深深了解自己的那股智慧。在这种情况下开商业会议，真是糟糕。

如果你在心理上不用迂回转折这么远，不用想尽方法去证明你的恐惧可能成真，而是去体认你的解读就像转错了弯一样，那又如何？与其脱离轨道，你可以让自己重新坐回人生的驾驶座，召唤你内在的导航系统，做出选择、尽快转弯。你可以判定，一场经历灾难的小旅行不值得你投入时间和注意力。当你明白，就算忧虑坐上主导地位，也不代表它就知道该往哪里去时，你就能够去做判断。事实上，忧虑根本是在挡你的路。

试试这个

选择你内在导航系统的声音。这可以是认识的人，比方说你信任的朋友或顾问，也可以是你不认识的人，比方说名人或是电影，甚或小说里的角色。在你心里想象，此人冷静地或俏皮地告诉你，你可以“尽快转弯”，提醒你走回本来的路没有关系，不要因为情绪上转错了弯绕更大一圈。写在标语上，贴在你的工作台或书桌上。你越能清楚记起转弯是选项，而且是好选项，就能越快获得当中的好处。

心智的由上而下组织法：想法导引感觉，感觉导引行动

认知行为疗法的基本前提，是你在某个情境中的想法将会决定你有什么感觉、你会做出哪些行动。当你认知到威胁时，大脑会发出信息给身体，要利用逃跑或躲避的方法来因应威胁。事情出错（我先生晚归了，如果他出了车祸怎么办？如果他受重伤到没办法打电话给我怎么办？）的感觉之所以非常真实，那是因为一旦你想到这里，你的身体马上就出现了疯狂的反应。我们会认为，因为我们害怕，而且非常害怕，这就代表了危险确实存在。你看到自己的行为举止出现神经质的反应，这加深了坏事将要发生的感觉，因此，你开始表现得仿佛事情已迫在眉睫。当你转往第二想法（对情境的准确评估），这些想法则会送出不同的信号给你：“不太可能发生这种事。他常常晚归，我只是被这个想法吓到了。”采取这种态度，我们会觉得冷静一些，不再为最糟糕的状况而预作准备。大脑在忧虑的轨道上启动，但你可以决定是要留在轨道上，还是要回到你的理性之路。

检视下大脑列车，从同一个车站可以走向两种不同的方向，完全取决于你对于整个情境有何想法。当你面对新工作时，情境之一是你旅行前一晚辗转反侧，另一种则是你兴奋莫名，充满信心。这当中哪些因素有所改变？不是工作本身，而是想法。养成习惯以双轨心智来思考，将可帮助你转入更实际的轨道。

就像保护过度的家长心中怀抱的总是最良善的意图，焦虑和负面思考同样也是好意太过。因为焦虑，大脑会宁可杀错也不愿放过，让你害怕对你来说根本不是真正风险的危险。因为负面思