

不焦虑

给浮躁的心灵洗个澡

虚云子◎编著



焦虑的时代，不焦虑的智慧

真正是一个大福德的人、大智慧的人，他的举止一定非常安详，不会浮躁。凡是浮躁的人，成就都会很有限。

——净空法师



不焦慮

給停滯的心 寫幾十條

◎ 林奕華



林奕華主編 不焦慮系列

林奕華主編 不焦慮系列
1. 焦慮 2. 恐懼 3. 憤怒 4. 悲傷 5. 嫉妒 6. 貪婪 7. 懶惰 8. 嫉妒 9. 貪婪 10. 懶惰 11. 嫉妒 12. 貪婪 13. 懶惰 14. 嫉妒 15. 貪婪 16. 懶惰 17. 嫉妒 18. 貪婪 19. 懶惰 20. 嫉妒 21. 貪婪 22. 懶惰 23. 嫉妒 24. 貪婪 25. 懶惰 26. 嫉妒 27. 貪婪 28. 懶惰 29. 嫉妒 30. 貪婪 31. 懶惰 32. 嫉妒 33. 貪婪 34. 懶惰 35. 嫉妒 36. 貪婪 37. 懶惰 38. 嫉妒 39. 貪婪 40. 懶惰 41. 嫉妒 42. 貪婪 43. 懶惰 44. 嫉妒 45. 貪婪 46. 懶惰 47. 嫉妒 48. 貪婪 49. 懶惰 50. 嫉妒 51. 貪婪 52. 懶惰 53. 嫉妒 54. 貪婪 55. 懶惰 56. 嫉妒 57. 貪婪 58. 懶惰 59. 嫉妒 60. 貪婪 61. 懶惰 62. 嫉妒 63. 貪婪 64. 懶惰 65. 嫉妒 66. 貪婪 67. 懶惰 68. 嫉妒 69. 貪婪 70. 懶惰 71. 嫉妒 72. 貪婪 73. 懶惰 74. 嫉妒 75. 貪婪 76. 懶惰 77. 嫉妒 78. 貪婪 79. 懶惰 80. 嫉妒 81. 貪婪 82. 懶惰 83. 嫉妒 84. 貪婪 85. 懶惰 86. 嫉妒 87. 貪婪 88. 懶惰 89. 嫉妒 90. 貪婪 91. 懶惰 92. 嫉妒 93. 貪婪 94. 懶惰 95. 嫉妒 96. 貪婪 97. 懶惰 98. 嫉妒 99. 貪婪 100. 懶惰

書 45.00 元



不焦虑

给浮躁的心灵洗个澡

虚云子◎编著



真正是一个大福德的人，大智慧的人，他的举止一定非常安详，不会浮躁，凡是浮躁的人，成就都会很有限。

图书在版编目 (CIP) 数据

不焦虑: 给浮躁的心灵洗个澡 / 虚云子编著. —北京: 中国工人出版社, 2012.10
ISBN 978-7-5008-5309-1

I. ①不… II. ①虚… III. ①焦虑-防治 IV. ①R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 231754 号

不焦虑: 给浮躁的心灵洗个澡

出 版 人 李庆堂

责任编辑 葛忠雨

责任校对 赵贵芬

责任印制 栾征宇

出版发行 中国工人出版社 (北京市东城区鼓楼外大街 45 号 邮编: 100120)

网 址 <http://www.wp-china.com>

电 话 010-62350006 (总编室) 010-62379038 (社科文艺分社)
010-62005038 (传真)

发行热线 010-62045461 62005042 (传真)

读者服务 010-62389465

经 销 各地书店

印 刷 三河市东方印刷有限公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

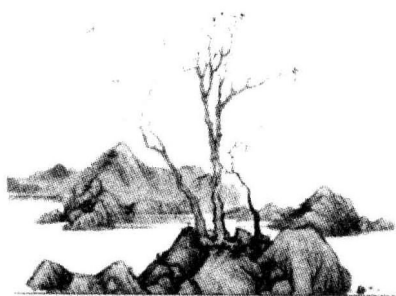
印 张 24.5

字 数 450 千字

版 次 2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷

定 价 39.80 元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社读者服务部联系更换
版权所有 侵权必究



前言

焦虑是一种复杂的心理，是由紧张、焦急、忧虑、担心和恐惧等感受交织而成的一种复杂的情绪反应。焦虑对每一个人来说都是不可避免的，每当人们觉察到某种潜在威胁时，它就已“启动”，提醒人们未雨绸缪，及早防范。

然而，在今天这个物质生活和精神生活都超前丰富的时代，却有越来越多的人诉说自己感到焦虑，感到郁闷，感到生活简直没法过下去。他们为买房焦虑、为买车焦虑、为找工作焦虑、为换工作焦虑、为处理和上司的关系焦虑、为处理和同事的关系焦虑……生在这个浮躁、快节奏的社会，我们每个人似乎都已逃不掉“焦虑”这个梦魇。

其实，焦虑从一出生起就伴随着我们，新生婴儿的第一声哭声，就是个体向这个世界首次表达他的焦虑。这种焦虑，按照弗洛伊德《精神分析导论》里的说法，是源于个体从母体中被剥离而产生出的恐惧感。随后就是升学压力、就业压力、生活压力、退休压力，这是一个人一生中重要的4个阶段所面临的4种压力，有压力的情况下就很容易产生焦虑情绪。

有关数据表明，长时间的焦虑，能使人面容憔悴、体重下降、不能集中精神于工作、坐立不安、失眠或梦中惊醒等，常常伴有心悸、气喘、出汗、四肢发冷、震颤等自主神经功能失调的表现。如果一个人长期陷于焦虑情绪而不能自拔，内心便常常会被不安、恐惧、烦恼等体验冲击，行为上就会出现退避、消沉、冷漠等情况。而且由于愿望的受阻，常常会懊悔、自我谴责。久而久之



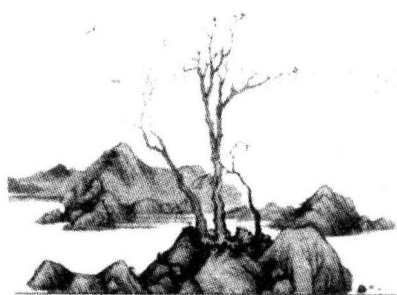


之，便会导致精神恍惚，患上焦虑症（也称焦虑性神经症），甚至可能患上各种疾病。

特别是在社会物质文明飞速发展的今天，生活的节奏越来越快，竞争越来越激烈，压力越来越大，人们的焦虑感也越来越强。在一个各方都表示“鸭梨（压力）很大”的社会，焦虑成为感染整个社会人群的不良情绪，成为我们身心健康的一大杀手。

我们应该如何从根本上避免焦虑，克服焦虑，过上快乐幸福的生活？为了系统回答这些问题，我编写了这本书。本书分为“你为什么焦虑”，“焦虑调节术”，“回归你的生活”三大部分，引导有焦虑情绪的人正确认知焦虑，由此处理好自己与内心、自己与别人、自己与工作、自己与生活的关系，从而消除焦虑情绪，缓解压力，回归幸福快乐的生活。

当然，由于本书内容繁杂丰富，所涉心理学方面的知识众多，加之编者水平有限，书中难免会有疏漏之处，敬请广大读者予以谅解并不吝指教。



目 录



上篇 你为什么会焦虑

第一章 你是怎样对待生活的，你就拥有什么样的生活 / 003

焦虑像挥之不去的空气，蔓延至社会各个角落 / 004

无尽的欲念是我们痛苦的根源 / 008

面对大量的选择时，人往往会不知所措 / 011

以己度人，让我们常常陷入焦虑的情绪中 / 014

喜欢斤斤计较的人，一生都活在焦灼苦涩中 / 017

对失败依依不舍，只会使自己陷入更糟糕的境地 / 021

第二章 改变的唯一困难在于，我们不知道如何改变 / 025

尝试走出思维定式，牵制你的绳子并不存在 / 026

试着接受不同，世界会向你展示它的丰富 / 029

从生活中找出诱发社交焦虑症的因素 / 032

最大的问题不是失败，而是拒绝改变 / 035

改变过去的模式，你的焦虑感会轻一些 / 038





第三章 一个人的行为与能力无关，跟他当时的状态有关 / 041

你有什么样的态度，就会有怎样的结果 / 042

你可能把自己摆在了错误的位置上 / 045

负面情绪也是会传染的 / 048

不良的情绪，是自己最大的敌人 / 051

快节奏的生活也是产生焦虑的一大因素 / 054

第四章 知道自己所追求的是成功的事业还是半山别墅 / 057

“禁果”未必都是甜的 / 058

一定要看清脚下的路 / 061

何必为虚无缥缈的东西焦虑 / 064

从“塞翁失马”中体会“不幸中的万幸” / 067

优柔寡断也会让你陷入焦虑之中 / 070

一只脚不能同时踏入两条河流 / 072

第五章 很多时候，焦虑是我们自己造成的 / 075

焦虑不容忽视，它是幸福的杀手 / 076

将快乐建立在无法掌握的事物上，痛苦就会光顾 / 079

不要为无意义的羞耻感而焦虑 / 082

凡事都要有一个限度，适可而止 / 084

不要纠结于未完成的事情 / 087

我们不应该自找苦吃 / 089

第六章 威胁远比攻击本身更让人难受 / 093

不要让自信成为焦虑情绪的来源 / 094

焦虑是因为不懂遵循“蘑菇定律” / 097

逃避并不能缓解你的焦虑情绪 / 100

不要浇灌内心害怕的种子 / 103

事情往往没有我们想象的可怕 / 106



中篇 焦虑调节术

第七章 不要试图去把握命运，那样会失去成为强者的可能 / 111

不能改变环境，就努力改变自己 / 112

投桃报李，学会感恩 / 115

善待自己就是善待生活 / 118

知足才能常乐，不要失去对幸福的敏感 / 121

用积极的心态面对生活，让你短暂的人生更加快乐 / 125

不要和环境较劲，学会顺其自然 / 128

要懂得经营自己的长处 / 132

把握“情绪定律”，掌控自己的情绪 / 135

第八章 选择你所追求的，追求你所选择的 / 139

朝着既定的方向前进，让心不再摇摆 / 140

把巨大的快乐和行动联系起来 / 143

积极的暗示，可以让你摆脱不良情绪 / 147

远大的目标会让你精神抖擞 / 151

让自己以快乐的心境去做事 / 154

准确定位自己，用特长求发展 / 157

活在当下，幸福要靠自己发现 / 160

适合自己的，就是最好的 / 163

只有想要，才能够得到 / 166

第九章 命运关闭了一扇门的同时，必定会为你开一扇窗 / 169

上帝总会给我们打开一扇窗 / 170

学会忘却，不要为打翻的牛奶哭泣 / 173

有时候放弃是一种明智的选择 / 176

走出失恋的阴影用不了33天 / 179





- 弹性地面对生活中的难题 / 182
- 不要“一条道跑到黑” / 185
- 借鉴要比自己摸索前进快得多 / 188
- 适度自我安慰会使自己快乐 / 191

第十章 面对疯狂的都市森林，让心灵装下恬静的绿洲 / 195

- 让心灵静下来就能感受到生活的快乐 / 196
- 如果你是健康的，那么你就是幸福的 / 199
- 打消疑虑会让人产生愉悦的感觉 / 202
- 走出自责的阴霾，不再忍受痛苦的煎熬 / 205
- 境由心造，良好的心态很重要 / 208
- 拥有睿智眼光，不盲目崇拜权威 / 211
- 给自己找到快乐的理由 / 214
- 淡然面对生活，就会减少烦恼 / 217
- 平淡的生活可以让我们摆脱烦恼 / 220

第十一章 信念造就英雄，目标成就个人 / 223

- 人生需要信念做支撑 / 224
- 面对挫折，有信心才能成功 / 227
- 面对压力，要采取积极的态度 / 230
- 用一个明确的目标指引成功的人生 / 233
- 保持一颗渴望成功的心，才能取得成功 / 236
- 给自己压力才能够取得成功 / 239
- 积极暗示，成为理想中的自己 / 242

第十二章 失望代表永远得不到，而挫折说明问题还有解决的办法 / 245

- 我们应该勇于接受生活中的磨难 / 246
- 心怀坦荡地面对挫折 / 249
- 不要心存侥幸，从失败中汲取教训 / 253
- 莫让一次失败套走你所有的财富 / 256
- 抖掉身上的泥沙，当做自己的垫脚石 / 259



下篇 回归你的生活

第十三章 改善自己能力的最好办法，是改变自己的身心状态 / 265

生活应该回归生活本身 / 266

良好的心态，才能成就美好的生活 / 269

受苦的人也能消除痛苦 / 272

心平气和才能活得开心 / 275

没有无法逾越的障碍 / 278

学会接受生活中的不公平 / 281

第十四章 “骑士精神”比“绅士风度”更能带给你丰富的感受 / 285

我们不能等待天上掉馅饼 / 286

脱掉脆弱的外套，让生活重新开始 / 289

命运掌握在自己的手里，不要怨天尤人 / 292

偏见的认知源于思维定式 / 295

正确审视自己才能活得踏实 / 298

辩证地对待成功带来的光环 / 301

第十五章 从来没有付诸行动，是因为缺乏心动的目标 / 305

只有目标还不够，要付诸行动 / 306

心有多大，舞台就有多大 / 309

怀着热情走进“快乐的城堡” / 312

信守承诺就是对自己真正的负责 / 315

用积极的目标来填充懒惰 / 318

以退为进是一种智慧 / 321

第十六章 要从根本上改变行动，就要先改变情绪状态 / 325

情绪激动时，不要轻易行动 / 326





摆脱投射效应，莫要以己度人 / 329

将友善待人化为行动 / 332

宽恕也是一种爱 / 335

适当放松，能让你有意想不到的收获 / 338

压力能给我们带来很多好处 / 341

第十七章 自我价值的认同，有时比吃饭更重要 / 345

自我认同是实现自我的前提 / 346

正视自己，克服“短板” / 349

正确的自我认知是克服焦虑的最佳途径 / 352

解决难题很多时候靠的是顿悟 / 355

在艰难的情况下活出自己的价值 / 358

第十八章 给心情放假，让心灵去旅行 / 361

放飞心情，让心灵去旅行 / 362

让自己休息一下，你会走得更远 / 364

简单体现出的是一种大智慧 / 367

工作劳累时，不妨给自己放一个假 / 370

尽可能摆脱平日缠身的事务 / 373

活出真实的自己，克服“毛毛虫效应” / 376

心灵的“垃圾”要定期清理 / 379



上篇

你为什么会焦虑

在市场经济和科技快速发展的今天，我们面临的竞争越来越激烈，面临的生存环境越来越复杂，这使得我们的焦虑感与日俱增，危害着我们的健康。

也许，你正在饱受焦虑的折磨，可你却不知道它究竟来自哪里，那么现在就和我们一起去看看，究竟是些什么具体的压力、恐惧、有求不得等等让我们产生了这种痛苦的情绪吧。

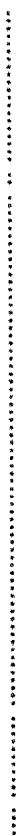


第一章



你是怎样对待生活的，

你就拥有什么样的生活





焦虑像挥之不去的空气， 蔓延至社会各个角落

004

朋友的朋友小惠约我一起喝下午茶。小惠走进那家咖啡店时，她似乎略带倦容。虽然穿着漂亮，容颜姣好，但我能从她的眼神和嘴角看出些许的不安。她面无表情地走进来，紧张地瞟了我一眼，却没有跟我的眼神交会。她小心翼翼地坐在椅子的边缘，说话时不断地变换姿势，眼睛不停地扫视四周。这让我觉得，她像是预期到有什么不好的事情要发生。

“我总是被各种焦虑所困扰，这种状态其实已经持续很多年了。我不知道自己哪里出了毛病，就是没来由地感到焦虑。”

接着，她描述了自己的情况：出门会莫名地紧张；逛商场时会莫名地惊慌；从高处往下看时也会感到恐惧；害怕坐飞机；开车时每遇到一个路口，就会感到恐慌；不敢乘电梯；怕与他人共进晚餐或是参加聚会；工作时，她觉得开会是一件极其痛苦的事情，尤其是当她被要求发言时；甚至连打电话，她都觉得有障碍。总之，她会毫无缘由地感到令人窒息的惊恐，随之而来的是心脏怦怦地跳和上气不接下气地喘。这些症状毫无预警，每当这种状况发生的时候，她都会迅速跑回家，把自己关在房间里，几天都不出门。

她还告诉我，自己长期处于焦虑状态，多年来一直受到失眠的折磨，因为她总是没有办法停止思考。

这种状态让她失去了男朋友，痛苦的她开始酗酒。她认为大家都瞧不起她，于是把自己封闭起来，不再与朋友往来。而她的工作表现也越来越差，正面临被炒鱿鱼的危险。

看着痛苦、沮丧的小惠，我深深地吸了口气，初步判断她患上了焦虑症。

焦虑，是我们最常见的一种精神状态。我们每个人或多或少地都会产生焦虑情绪，它能帮助我们积极有效地解决问题。但如果这种焦虑情绪愈演愈烈，并成为一种常态，我们就要给予特别的重视，要对这种精神状态进行调整和治疗。

因为一旦患上焦虑症，我们就无法有效地工作，无法平静地生活，如案例中的小惠，让自己的工作和生活都陷入了困境。严重者会形成各种心理扭曲和畸形，如案例中的小惠，不敢坐飞机、乘电梯、出门等。

更严重的是，它会伤害我们的身体健康。研究认为，它与心脏疾病、高血压、肠胃不适、呼吸系统疾病、糖尿病、哮喘、关节炎、皮肤病以及其他许多疾病都有关。而且那些受焦虑症折磨的人还有可能患上临床抑郁症。

权威的调查表明，在美国，每年焦虑症患者的比例都在18%左右。这是个什么样的概念呢？这个数据表明，焦虑症患者是抑郁症患者的两倍。不过，后者更为人们所关注、重视。官方数据显示，有数百万带有焦虑症状的人（不管他们是否被确诊患有“焦虑症”），都曾向医生咨询过各式各样与焦虑有关的问题。这对医疗保障体系造成了多大的负担暂且不论，但不容怀疑的一个事实是，我们作为个体所感受到的压力，正在为整个社会所普遍感知。

为什么会出现这样的状况呢？难道大多数人不比过去生活得更好吗？医疗条件不是越来越优越，人均寿命不是越来越长了吗？生活中，譬如儿童的死亡率、营养不良和天花等常见的疾病不是已经被消除或是显著减少了吗？生活条件的日益改善，使得天气气候对我们的影响不是越来越小了吗？我们的住房不是更宽敞更舒适了吗？各种科技创新不是让我们工作的繁重程度和危险程度越来越轻和越来越小了吗？收入水平的增长不是使得大多数人可以在节假日去打高尔夫或去各地旅行了吗？各项社会保险不是让我们更加无后顾之忧了吗？

就整体而言，社会的发展使得我们的生活比过去更安全，那么，我们的整体焦虑感理应下降，然而事实恰恰相反，它在快速上升着。一个不容置疑的事实是，我们已经成为一个焦虑的现代人了。

为什么会这样？

第一，因为我们的生活不仅需要丰富的物质和各项保障，还需要别的东西，那就是我们在生活中所体验到的“社会联结”。

在过去的半个世纪里，我们与他人的联系变得越来越不稳定和不可测。社会的发展使得大家的工作节奏越来越快，人们每日忙于工作，少有时间放松心灵，必然使神经一直绷于弦上，始终处于紧张状态。随着高楼的林立，人们被



上篇

你为什么
会焦虑