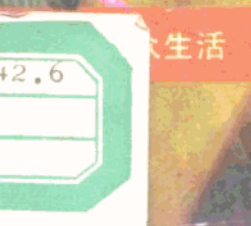


消除紧张心理的 秘诀

●通向宁静灵智的境界●

(美)尤金·华克 著
陈建仁 译



B802.6

4
2

消除紧张心理 的秘诀

●通向宁静灵智的境界

(美)尤金·华克 著 陈建仁 译

大众生活丛书

消除紧张心理的秘诀

——通向宁静灵智的境界

(美)尤金·华克著 陈建仁译

•

鹭江出版社出版

(厦门市莲花新村观远里19号)

邮政编码361009

福建省新华书店发行

福建省第二新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 5.375印张 2插页 109千字

1990年5月第1版第1次印刷

1991年1月第2次印刷

印数：10001—20000

ISBN 7-80533-206-1

C·16 定价：2.30元

目 录

第一篇 焦虑面面观

- 1 什么是焦虑? (3)
- 2 系统敏感降除法的奥妙 (9)
- 3 松弛运动的神奇 (19)
- 4 正确思想的功效 (28)

第二篇 有意义的生活

- 5 有意义的生活 (41)
- 6 生活的结构和设计 (50)
- 7 建立实际的人生目标 (56)
- 8 果断利落乐无穷 (63)
- 9 解决问题、下定决心与脑力激荡 (70)
- 10 营养与运动的重要性 (76)
- 11 娱乐和逃避 (83)
- 12 交友之道 (90)
- 13 自我催眠的妙用 (97)
- 14 专家指导的重要性 (104)

附篇 怎样应付尴尬情况

绪论	(111)
1 怎样应对指责与威吓	(125)
2 怎样应对羞辱你的话	(137)
3 怎样应付无聊问题	(145)
4 怎样应付唠叨	(154)
5 其他	(162)
后记	(169)

第一篇 焦虑面面观

焦虑，焦虑，多少罪恶假汝之名而行！

其实焦虑就象个千面女郎，微量的焦虑使我们淋漓尽致地发挥潜力，没有焦虑的生活何其单调沉闷，过多的焦虑却又使人衰颓丧志！

在下列各章，你将学到如何捕捉这个千面女郎，如何予求予取，随心所欲，学会如何利用焦虑，又不为焦虑所困，甚且善用这无可避免的焦虑，充分展露焦虑激发潜能的魅力，完全摒弃焦虑不受欢迎的恶作剧！



1 什么是焦虑？

人人都熟悉而且也都经验过焦虑，可是，心理学家至今仍然未能完全了解它。事实上，由于焦虑的意义过于广泛和模糊，有些心理学家认为无法用来作为准确的学术用语。我们要把“焦虑”定义清楚，看起来也许无聊，心理学也就这样地被认为，它是“把常识变成令人莫名其妙的科学”。焦虑常被用来说明许许多多的情况。例如一个人说他自己正感到焦虑，很可能纯属主观的，旁人根本无法从外表看出他的感受！如果进一步探讨，我们也许会发现他内心正忐忑不安，忧虑和恐惧正折磨他，可是他本身的生理并没有异常的情况，问题似乎只在他个人的脑袋中打转。

也许他会说他的心和头脑都清楚得很，只是生理上有些问题；这类生理上的困扰，不外是：肌肉僵硬，头晕，颈僵，全身或局部疼痛，呼吸不畅，心律不整，口干舌燥，脸红，寒颤，盗汗（尤其是手掌），排尿过多，腹泻下痢，食欲减退和失眠！

也许他会否认有任何焦虑，也否认生理有异常现象。但我们可以从他行为的变化，看出他的焦虑：说话唐突，语无伦次，皮肤发红，表情特出，脸面痉挛，笨手笨脚，结结巴

巴，思绪不清，遭罹意外等等。我就读大学心理研究所的时候，在课业和出路的双重压力下，大家都紧张焦虑，终日遑遑。有时候，我们会突然走到一位同学背后，蓦然地问他一句：“你感到焦虑吗？”对方往往很尴尬地吓一大跳并抽动嘴角说：“没，没有呀！”这就是刚才说到的例子。

焦虑有时会表现在考场上，那就是所谓“本人原有材，一时想不来”的受制情形。为了考试而紧张的学生，往往在考前拼命读书，在勤快而又充分的准备下，胸有成竹似地上了考场。可是考卷发下来，脑中却一片空白，已经记不起任何只字片语；等考完试，记忆有如泉涌般整个又恢复过来。明理的教师会给这类学生多几十分钟时间，让他从容地答完试卷；或者，让他先休息一下，喝杯水，散散步，削削铅笔或作其他的镇静活动。这种现象，纯由紧张所致，如果让他有机会缓和一下，可以恢复他头脑的清明。

上述的状况，可说明一个人是否困于焦虑中。我们在不同的时间、不同的地点所感受到的焦虑会不同。有时是内发自觉的，有时是外观存在的。无论那一类型，都可以用来描述焦虑。焦虑的感受因人而异，有些人在某种状况下会焦虑异常，而在另一情境时却泰然自若；另外一些人正好相反。焦虑不但有许多表现的方式，而且也无所不在，无人能免！

过度焦虑是精神病的主要症状之一，不少心理学家和临床医师以为神经质是人类所共有，至少在今日文明发达的社会中是这样的。不少的生态学与人类学专家也持同样的观点，在生物演进的历程中，人这种“野兽”所以能够在优胜劣败物竞天择下屹然而存，主要归功于生理构造上有攻击

性，而在心智上能深谋远虑。今天这种“野兽”只允许他的心智恣意奔驰，甚至可借大众传播媒介来扩大范围，却不准许生理上的体力和攻击性作任何的发泄。由此，人类乃无可避免地成为忧郁的动物，在这个复杂的社会，人们正受着慢性焦虑甚至精神病的侵蚀。其实这些悲观的事实，并不是不可挽救的，在以后各章中，我们将一一化解不必要的焦虑。

由于焦虑一词是如此的含糊，在我们进入本题前，应该先定义一些用词。心理学家在应用有关术语时，往往依照他们对于人格和心理治疗的不同观点而异。我们根据下面的定义作为本书讨论的基础。

焦虑虽没有完全而适当的定义，在这儿，我们把它定义为：一个人意识他完美的状况正处在危险或受到威胁时所做的反应。这里所说的完美的状况，包括很多方面：自己生理上的健康、身体上的安全、心理的宁静、事业的成败、自尊的维护都属其中。甚至自己所关心的人也算在内，好比父母亲因为儿女迟归而忧心忡忡。至于神经质或神经兮兮和焦虑极为近似的用语。紧张是程度较轻的慢性焦虑，它往往从处境中被意识到。恐惧则是对于某一特定的威胁，所作的强烈反应。

变态恐惧是指对某一特定物体或状况的强烈恐惧。每个人都免不了有变态恐惧，有的人对于血、甲虫、蛇甚至飞机都会有变态恐惧。我们以前常按照惊惧的对象，命名各类的变态恐惧，象：“惧禁闭症”、“惧高症”、“惧水症”。现在临床医师统称之为变态恐惧。在第二章，对于怎样在短期内有效消除变态恐惧有很详细的介绍。

潜意识的焦虑有许多不同的说法，但基本上所指的是一种未被意识到的焦虑。通常在一件事还没完全过去以前，我们无法体会到紧张和焦虑的深浅。唯有事过境迁心情松弛下来以后，才使我们回想到当时的焦虑。也就是说，事发之时我们虽有了潜意识的焦虑，却从未意识到它的存在。

飘忽的焦虑指的是时来时去，忽隐忽现，突然而来的强烈焦虑。在这种情形下，人们会感到全身紧张，也觉得有极大的压力，但却无法分辨出焦虑的来龙去脉和成因。

惊慌失措是指一个人全然无法控制自己的行为 and 情绪的状态。一旦遭遇这种情况，往往会使人变得思绪复杂，行动古怪。这是种相当痛苦和不快的经验。不少情绪上受到干扰的人，即生活在慢性惊慌的日子里。在治疗这些情绪障碍的病患时，温和、耐心地协助他们控制自己的处境，即可使之迅速恢复正常。

也许你会认为焦虑是现代人最大的公敌，这是不公平的说法。焦虑和疼痛一样，虽然人人都希望能免受焦虑的折磨，但是焦虑也有好的一面。它可以时时警惕我们，使我们随机应变，随时防御所面临的危机。焦虑不仅促使我们未雨绸缪，防患未然，也可增加我们因应横逆冲击的能力。在恐惧时，力量往往会出奇的增大；在略有压力下，工作会作得更完善，都是很好的例子。这些都是焦虑的功劳。当年我准备学位考试时，由于考前我还参加足球季的比赛，所以时间并不太充裕，反而使我变得比往常聪敏些，而且阅读能力大进，仿佛是照相制版呢！

可见焦虑只在过度时才会发生问题。这是许多行为动机

的共同特征：当动机适量存在时，工作效率和进度是随着动机程度的增加而增加。一旦超过顶峰状态以后，过多的行为动机，反而阻碍工作的再进展。焦虑就是这样！微量的焦虑，使我们淋漓尽致地发挥潜力！没有情绪（包括焦虑）的生活是单调沉闷的！过多的焦虑，却又使人衰颓丧志！游乐园能引人入胜的原因就是这样，在可以控制的情况下，给予自己少量焦虑的刺激，可使我们享受到焦虑消逝时的欢畅！紧张刺激的杂志，冒险探奇的电影所以能够畅销，原因也在此。因为读者或观众自知短暂的焦虑无切身之害，所以可以尽情享受焦虑的刺激，它令人兴奋和活泼。甚至在实际生活中，有人乐于接受挑战，也是一样的心理。如果游乐场的游戏每分每秒都有生命的威胁，就不会有人愿意一试了！在日常生活中，我们也不欢迎能力无法应付的挑战和尝试，就象谁也不愿去试一下会出事的凌霄飞车一样。因为这种处境非但不能使人愉快，而且会造成不幸！过分的焦虑会抑制我们的行动，也会侵扰我们。就象在令人吃惊的情况下，我们会吓得连简单的动作也作不来，就是很好的例证。

降除焦虑的妙用，在我大学生涯中，曾经遇到过一次。当时，我选了一门法文课，老师要求每天晚上要作一篇翻译的作业，并在下一堂课当众背诵。平常，我都必须在晚上详查字典、再三推敲，往往花费几小时以后，才能满意。有一次，因为来不及作作业而打算溜课。不巧在校园碰到老师，我向他解释不打算上课的原因。他劝我照常上课，并准我只听不背！一直轮到我背诵的时候，他问我愿不愿意在没准备的情况下试试看。我照作了！结果竟然相当通畅，琅琅上

口，只有在遇到生字时需要略微提示一下。即可继续译读下去。我发现移去所有的压力和焦虑以后，事情可以作得更好！这次就是很好的例子，因为我并无事前准备，所以并不期望比平常表现得好，也就毫无压力可言。此后，再也没有经验过类似的神气！这是我唯一在完全没有焦虑下所作的尝试！

下列各章，将有系统地说明如何利用焦虑而不被焦虑所困的方法，以期读者能够善用这无可避免的焦虑，发挥它建设性的一面，而摒弃它破坏性的一面。

2 系统敏感降除法的奥妙

许多焦虑导因于心理学家所说的制约反应。制约反应，简单的说，就是日常生活中经常一并发生的事情，在多次并发之后，由于彼此密切关连，一旦再度发生时，即会产生相同或极为类似的反应。换句话说，如果我们曾经对于某种刺激或因素感到焦虑或恐惧的话，后来再遇到这些刺激或因素时，也会感到焦虑或恐惧。即使该刺激不再造成真正的威胁，反应也会油然而生。举个例来说，一个小孩受到校长、警察或卫兵等的惊吓或处罚，一旦留下深刻印象，长大成人以后再碰到类似警察的人物，即使对方不再构成威胁，也会产生相当严重的焦虑。这是因为以前的经验，使他对于警察产生制约的强烈焦虑的缘故。象这样的人，如果开车在高速公路上飞驰，看到一辆警车紧随其后时，一定相当焦急。当警察要他停车时，他很可能就心跳加快，呼吸急促，肌肉僵硬，结结巴巴了！也许警察要他停车，只是为了提醒他尾灯已坏或者前有险阻而已，根本和违规无关。即使是犯了交通规则，也不过罚钱罢了，一点也用不着惊慌焦虑。但是，制约反应的结果，使他无法自我克制！

我们有很多的情绪反应都是制约的产物。制约反应有点

象反射作用。唯一不同的是前者由学习而来，后者是与生俱来。两者自动反射的特征，说明了为什么陷于情绪困扰的人，无法克制焦虑，作出不合理的举止与言谈。因为此时他的反应，主要是针对眼前的刺激作制约反应，而非经过理智判断的行为。这也指出，我们常常要求自己下一次遇到同样状况时，要好好应付，不再焦虑、不再紧张；可是，历史重演时，我们仍老样不改。这就是制约反应的特性。

我们的焦虑如果有很多是属于制约反应的话，我们该采取什么措施来因应呢？我们是作个旧日恶梦的牺牲者，还是努力去克服这些焦虑呢？事实上，如果能够正确地对症下药，这些焦虑是可以一一征服的。最近几十年来，全球心理学家在研究实验室中，已对制约反应作了相当深入的研究。心理治疗专家伍尔柏博士根据这些研究成果，发展了一套降除制约焦虑的有效方法，叫做系统敏感降除法，如果实施得当，何时何地皆可奏效。

现在我们举个例子来说明，如何自己进行这些系统敏感降除法？首先，拿出一些卡片，在上面写上各式各样引起焦虑的处境或经验，而这些经验都和畏惧权威有关。当卡片写好之后，按照引起焦虑的强弱，顺序叠成一叠。焦虑最强的放在最下面，最弱的放在最上面。好了，你的卡片很可能由上到下是这样：

一、在工作时，走向一位年龄略大于我的老板，并和他打招呼。

二、在工作时，走向一位白发斑驳的父执辈老板，并和他打招呼。

三、在咖啡休息室，碰到年龄略大于我的老板，和他一起喝咖啡和聊天。

四、在咖啡室中，遇到父执辈的老板，和他一起喝咖啡和聊天。

五、工作时，年纪略大于我的老板，不动声色地望着我。

六、工作时，父执辈的老板，不动声色地望着我。

七、工作时，年纪略大于我的老板端详着我，好象不满意我的工作。

八、工作时，父执辈的老板端详着我，好象不满意我的工作。

九、工作时，年纪略大于我的老板看我一下，并作了略带责备的批评。

十、工作时，父执辈的老板看我一下，并作了略带责备的批评。

十一、工作时，年纪略大于我的老板看我一阵以后，作了相当尖酸的批评。

十二、工作时，父执辈的老板看我一阵以后，作了相当尖酸的批评。

十三、在年纪略大于我的老板的办公室中，讨论我应该改进的缺点。

十四、在父执辈的老板办公室中，讨论我应该改进的缺点。

十五、在多位上司一起出席的会议中，讨论我应该改进的缺点。

在写完上述类似的卡片以后，开始让你自己完全地松弛。这一点并不难，你可以很容易地作到正确的完全松弛。首先，坐在一张舒适的椅子上或者躺在躺椅或床上。对自己说：“现在要开始进行全身松弛了，额角和头皮应该最先放松，接着是额头肌肉的放松，使它们休息下来。嗯！就是这样，皱纹都被抹平了！接着轮到脸部的肌肉，也要使它松垮垮的，上下颌也不再绷紧！脖子的肌肉一点也不紧张。好了，肩膀的肌肉也跟着放松，一直沿着臂膀到肘、手指通通松弛下来，两手好象悬着的木棍，可随风摇曳。再来就是胸部肌肉了，作个深呼吸再慢慢呼气放松，嗯，就这样紧张和僵硬就消失殆尽了。腹部肌肉也该松弛，接着沿着脊椎而下，把背部的肌肉放松。好了，再顺着腰、臀、大腿一直到膝盖，逐渐地松弛下来。最后由小腿、脚踝、脚掌到趾端，全部都松弛了！现在就这样轻松地休息一下，肌肉好好地松弛，从头到脚整个人都放松了！”

只要你一步一步地照着上述的步骤练习，一两次以后，你就可完全学会。刚开始时，如果无法捉摸松弛的状况，可以先练习把各部分的肌肉用力的收缩，等一阵子才立刻完全放松。这样你就可以很清楚地分辨出肌肉的松弛与紧张，并可训练自己随意松弛下来。现在，开始一个个肌肉分别练习，试试看！可能要练习三、四次才会完全熟练。对每一肌肉的松弛都有把握以后，再进行全身的松弛。

一旦完全松弛以后，你就可以开始进行系统敏感降除法了。从卡片叠上拿出第一张卡片，详细看完后，闭上眼睛，历历如绘地去假想自己正处在卡片上所描述的场所。这时候，你