

FREEING
YOURSELF
FROM
ANXIETY

心智成熟的
四个思维习惯

内在成长



[美] 塔玛·琼斯基 著 吴书榆 译
(Tamar E. Chansky)

美国心理学会
认知升级课

适用于每一个一味逞强，
实则内心脆弱的你



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

内在成长

[美] 塔玛·琼斯基 著 吴书榆 译
(Tamar E. Chansky)

心智成熟的
四个思维习惯



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

内在成长：心智成熟的四个思维习惯 / (美) 塔玛·琼斯基著；吴书榆译. —北京：北京联合出版公司，2018.12
ISBN 978-7-5502-9359-5

I. ①内… II. ①塔… ②吴… III. ①心理学 - 通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第252963号

著作权合同登记号：01-2018-7281

“This edition published by arrangement with Basic Books, an imprint of Perseus Books, LLC, a subsidiary of Hachette Book Group, Inc., New York, New York, USA. All rights reserved.”
Original english title: FREEING YOURSELF FROM ANXIETY: 4 Simple Steps to Overcome Worry and Create the Life You Want.

内在成长：心智成熟的四个思维习惯

著 者：(美) 塔玛·琼斯基

译 者：吴书榆

总 发 行：北京时代华语国际传媒股份有限公司

责任编辑：牛炜征

封面设计：仙境

版式设计：胡玉冰

责任校对：许 罡

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京富达印务有限公司印刷 新华书店经销

字数197千字 880毫米×1230毫米 1/32 8.5印张

2018年12月第1版 2018年12月第1次印刷

ISBN: 978-7-5502-9359-5

定价：45.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换。电话：010-63783806

内容简介

- 有事就睡不着怎么办？
- 选择就纠结怎么办？
- 工作效率越来越低怎么办？
- 总觉得事情会出错怎么办？
- 总是畅想以后怎么办？
- 常常烦躁无法专注思考怎么办？
- 对未来充满迷茫怎么办？

深陷焦虑情绪后，我们是否会对自我与生活不满，渴望进步而无门？

本书中，作者所提出的四个思维习惯正是助我们完成内在成长之道，从焦躁、焦虑过渡到淡定从容，成为心智成熟之人。

作者简介

[美] 塔玛·琼斯基

美国心理学会会员，美国著名临床精神医学博士、情绪研究专家、临床心理学大师，致力于帮助青少年和成年人克服心理焦虑症状。

经常有文章登上《福布斯》《纽约时报》《父母世界》和美国国家公共广播电台等大众媒体，在《赫芬顿邮报》和《今日心理学》杂志开设专栏。

CNTIME
时代华语国际

图书监制：郑海波

产品经理：王思杰

责任编辑：牛炜征

营销编辑：周霞菲

封面设计：WONDERLAND Book design
仙瞳 QQ:344818184

内文设计：胡玉冰

团购热线：010-83670231

购书地址：www.chinamediatime.com

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，她的担忧比以前有过之而无不及，因为总是有什么事让人烦躁：他们会不会被期负？他们会不会受伤？他们在学校是否一切都顺利？

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。她知道焦虑对健康不好，但她就是觉得自己应付不了。

曼尼很希望能找到约会对象，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？

身为一位负面情绪治疗方面的心理学家，我沉浸在负面情绪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，只为了一个简单的目标：他们想在人生中有点作为，但恐惧却一直挡着他们的去路。

年幼的患者希望敢于搭公交车、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脚镣的恐惧拉出正轨……他们身上无一例外都有着一种特质：有一股想要茁壮成长的本能。

这当然是好事。关键是，你想要为自己多争取一些，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，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，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？未来我该怎样活下去？……

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，还阻碍了你完成重要任务的计划。现实中的你其实正在挣脱束缚，你却觉得自己正从悬崖上往下掉。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进一步加重了你的压力。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法避免的障碍，你可以善用本书调整自己，直接迎战。在这里，你会找到一些简单的日常小练习。只需每天花上一点点的时间，你要付出的代价，绝对远比被焦虑或负面情绪拖着跑要少得多。

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 深度思考，了解本质

1. 摆脱过度猜想 <<< 004

我们对未来所担忧的事情，70%都不会发生。

2. 让思维停留在当下正在发生的事情上 <<< 014

活在当下，生活没有好坏，是想法决定好坏。

3. 可能性思考的力量 <<< 036

可能性思考让我们的情绪拥有弹性。

第二篇 理性分析，从容应对

4. 学会暂停，然后赋予自己一个新身份 <<< 052

名字让世上的一切变得不同。

5. 把问题缩小到真正具体的一件事上 <<< 065

不将问题化成某种简单的形式，无法求得解决。

6. 解决方案不止一个且无须立即制定 <<< 084

强迫自己不停思考，只会越陷越深。

7. 脑力激荡，把自身能量集中到一点 <<< 103

因为觉得自己无法完成大目标而不去思考，
那么你会离梦想越来越远。

8. 设立破解密码 <<< 123

掌控生活多半只靠一个小细节，比如深呼吸。

第三篇 内观思维，修炼自身

9. 强化内在沟通系统，善于与自己对话 <<< 146

你无法阻挡浪潮，但你可以学习冲浪。

10. 先收集优势而不是先想到缺点 <<< 161

做你自己，其他人已经有人做了。

11. 预防失望最有效的方法就是许下更好的期望 <<< 177

可无须期待，随缘且喜。

12. 带着同理心、慈悲心以及感恩心去思考 <<< 195

宽容是谅解，忍耐是蛰伏，人生的高度取决于你对其的态度。

第四篇 多向理解，终身成长

13. 用不同的思维去理解愤怒、嫉妒与羞愧 <<< 214

拒绝打败愤怒、嫉妒与羞愧就等于有便宜都不占。

14. 为了未来的成功而拥抱失败的现在 <<< 237

这世上充满各种各样有名的失败，
而成功不就是屡次跌倒，依旧热情满满吗？

跋 为了大家好，请永远戒除焦虑 <<< 257

致谢 <<< 259

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使你失控，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，以及你要如何控制大脑，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是否顺利”，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”。这就是说，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，我们害怕没有预测到任何可能会发生的大灾大难。全力抗拒，不要让自己被忧虑绑缚，这是一种修炼。而在第二章中，我们会学到如何把认知上的风险缩小到适当的规模，让我们做好更充分妥善的准备，以便面对的真实情境。

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，很可能产生反作用。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”，不如提醒自己“思考所有的可能性”。

1. 摆脱过度猜想

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·李察《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室。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的话语；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，几乎不会把它们放在心上，但大麻烦通常会演变成隐性的成长绊脚石。然而，当时你对这些事件的感受必然不是这样。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反应时，这条反应神经在大脑中连接的另一端被称为杏仁核，这里是大脑的情绪反应中心。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。

然而现在，对于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，你的邻居没有把他家的狗好好拴在围篱里，或者是你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蹿过来，还是只是一根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，你的整个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，马上都会来捍卫你的生存。这样一来，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