

“当我跟自己和平相处的时候，我跟一切都能和平相处。”

30 days 30 ways to overcome anxiety

焦虑急救

[澳] 贝芙·艾斯贝特

著

李雪云

译

学会做自己的支持者、关爱者、掌控者



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

焦虑、急救



[澳] 贝芙·艾斯贝特 著
李雪云 译

焦虑急救

(澳) 贝芙·艾斯贝特 著
李雪云 译

图书在版编目 (CIP) 数据

焦虑急救 / (澳) 贝芙·艾斯贝特著; 李雪云译.
— 北京: 北京联合出版公司, 2019.2
ISBN 978-7-5596-2753-7

I. ①焦… II. ①贝… ②李… III. ①焦虑—心理调
节—通俗读物 IV. ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 239605 号

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2018-7349 号

30 DAYS 30 WAYS TO OVERCOME ANXIETY

by Bev Aisbett

Copyright © Bev Aisbett 2018
First published in English by HarperCollins Publishers Australia
Pty Limited in 2018. This Chinese Simplified Characters language
edition is published by arrangement with HarperCollins Publishers
Australia Pty Limited, through The Grayhawk Agency.
The Author has asserted her right to be identified as the author of
this work.

选题策划	穆 晨
责任编辑	牛炜征
特约编辑	王周林
美术编辑	刘龄蔓
封面设计	蜀 黍

出 版	北京联合出版公司 北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088
发 行	北京联合天畅文化传播公司
印 刷	天津旭丰源印刷有限公司
经 销	新华书店
字 数	154 千字
开 本	880 毫米 × 1230 毫米 1/32 8.5 印张
版 次	2019 年 2 月第 1 版 2019 年 2 月第 1 次印刷
I S B N	978-7-5596-2753-7
定 价	45.00 元

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换
电话: (010) 5793 3435 (010) 6424 3832

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

PREFACE

序 言

为了掌握如何在三十天之内克服焦虑，我花了二十五年的时间来实践，所以你们接下来要做的其实很容易。

这本书包括二十五年里我所有尝试和实验的全部精华。首先，有我自己克服严重焦虑的心路历程；其次，有我指导我优秀的研讨会成员和一对一客户克服严重焦虑从而获得自由的经验之谈——通过帮助他们学会如何成为自己的心理咨询师和培养自己的情绪恢复能力。

你也许会觉得，三十天对于克服多年来苦苦挣扎着想要摆脱的焦虑来说，好像时间不太够，但这实际上和你想要克服坏习惯并没有太多不同。一旦你正确地看待它，你只需要一个决定就可以摆脱它。

本质上，事情是这样的：你有一个问题，但没办法有效地解决。

克服焦虑并不是一厢情愿地乱想，而是运用有技巧的思维方式。没有这些技巧，你的意识可以带你到它想要去的任何地方，而焦虑会带你去最疯狂和最荒谬的地方。

现在，是时候夺回主动权，掌控自己的幸福和健康了。

三十天内克服焦虑将会帮助你一步一个脚印地练就应对技巧，而且，就像盖房子一样，你可以分阶段完成。

把注意力放在最后的奖品上，坚持到底。如果你坚持十天就累坏了，要知道，你只是搭好了水泥板、砌好了几面墙而已。

试试这样看问题：你开始一段公路旅行，因为你想要到达目的地。你会因为你还没到目的地而沮丧，然后半路掉头回家吗？

试想一下，也许你是因为一直绕弯路才停滞不前。

你可以通过艰苦努力开始这三十天的练习，你也可以饶

有兴致、充满热情地开始这段旅程。但不管以何种方式，总之，你要练习，好吗？不管怎样，你都要度过接下来的三十天，那还不如在这些天里做些有用的事情。

你需要使这些技巧被超级有效地使用，直到它们变成你的第二天性。通过尝试这些方法三十天，你会感觉非常好。要想坚持使用这些技巧，在理想情况下，你要使它们变成你持续不断的日常生活的一部分。

话虽如此，但这三十天练习中的任何一个方法都有可能使你渡过难关，因为每一天关注的都是从某一角度深入了解你自己。

需要改变的其实不是你的焦虑，通往痊愈的路恰恰是你如何利用焦虑来帮助自己改变。

你可以每天做一个练习，连续练习三十天；你也可以每周留一天时间练习，这一天你没有其他干扰，可以把全部精力放在练习上。

决定权在你。没有什么“必须”怎样怎样。但如果你选择了三十天克服焦虑之旅，你就会有短短一个月的时间里感到好太多。

噢，顺便说一下，如果你对我之前的书里出现的“焦虑”还不熟悉，它在这里。

我创造了“焦虑”这一形象来代表那个令人不安、爱挑剔的内心的声音，正是它产生了焦虑。

它实际上并不坏，只是有一点儿过于警惕。是的，它的存在和它传达的信息一开始好像很让人害怕，但是，一旦你更好地理解事情的真相以及如何与它相处，它就不再可怕啦。

在接下来的三十天里，你将会用一种不同于以往的、更亲切友善的眼光来重新看待它。

给你我的爱和最好的祝福，

贝芙

CONT

第一天	· 001	第九天	· 075
第二天	· 011	第十天	· 085
第三天	· 019	第十一天	· 095
第四天	· 029	第十二天	· 103
第五天	· 037	第十三天	· 113
第六天	· 047	第十四天	· 123
第七天	· 057	第十五天	· 131
第八天	· 065	第十六天	· 139

ENTS

第十七天 · 147

第十八天 · 157

第十九天 · 165

第二十天 · 173

第二十一天 · 181

第二十二天 · 189

第二十三天 · 197

第二十四天 · 205

第二十五天 · 213

第二十六天 · 221

第二十七天 · 231

第二十八天 · 239

第二十九天 · 247

第三十天 · 255

第一天

**你没有被击垮
你并没有被惩罚**

1/1

DAY 1

第一天

你的情绪晴雨表需要进行调整。你的思绪温度计太热了。

想象有一辆汽车，如果你一直给它加打折汽油，也没有适当保养，却拼命使用，那当汽车出现故障或开始给你惹“麻烦”时，你会感到惊讶吗？

这就是发生在你身上的一切！

如果你总在（有意识或无意识地）给自己灌输悲观失望的思想，如果你总是严苛地批评和评判自己，或者你总是做最坏的打算和哀叹过去，那么你就一直在创造最终将转化为“焦虑”的完美风暴。你控制不住自己，因为这正是你处事

的方式。然而，这正是你焦虑的原因。

谜题终于解开啦！**焦虑就是压力而已。你不太会正确地排遣压力，对吗？**

所以现在，请你放下这个总是莫名其妙出现的想法：你患有某种可怕的、无法治愈的疾病，你对它束手无策，你被它永远地困在原地。

从现在开始，你需要管理你的焦虑。这正是我们即将开始做的事。

你正因为焦虑而感到挫败吗？你是不是一直觉得自己又软弱又愚蠢？或者你因为这些感觉而失去了一切？

你为什么要这样攻击自己呢？这样会帮助你减轻焦虑感吗？并不会。所以还是省省吧。

事实上，如果你过去（尤其是童年）曾经历过某些情感冲击、损失、心理创伤，或者你的性格高度敏感（大多数焦虑的人都是这样！），有焦虑情绪是很正常的。

我们大多数人在生活的道路上摸索前行，被世间琐事缠

身，同时也会犯错，人生路上也并没有什么地图来指导我们如何管理自己的心理健康。

我们之中也少有人接受过情商教育。我们处理情绪的方式都是向那些在生活中对我们很有影响力的人学来的，但他们不一定是完美的精神导师。

这一切都在告诉你，无论你一直以来在做什么，都对你没用，所以，是时候学习一些更有效的技巧了。

一开始学习任何新技巧都会让人感到奇怪和棘手，你会觉得自己永远也掌握不了它的诀窍。但最终你都学会了，不是吗？尤其是你发自内心地想要学的时候。

“我当然想要学习新方法了！”我听到你反驳的声音，“我怎么会想要继续感到焦虑呢？”

这个嘛，人们习惯于感到糟糕。这种感觉糟糕的倾向会演变成一种心理习惯，久而久之，它会带给人奇异的舒适感，而这仅仅是因为它对我们来说太熟悉了。当你决定要打破一个习惯时，你需要保证不断地摸索前进，这意味着你需要走出那个将你困在原地、对你没有任何帮助的旧模式。



不会有任何坏事发生的。想象有坏事发生和真的会发生坏事，这两者之间有着天壤之别！

你只是暂时失去平衡了。让我来帮你搞定。



DAY 1

第一天的练习

- 原谅自己有这样的感觉。实际上，并没有什么需要原谅！请这样想：你并没有做错任何事，你并没有被惩罚！
- 我向你保证，没有任何不好的事发生。是的，你可能会心绪不宁，但其实并没有任何实际的威胁。你只是将引起焦虑的感觉过度解读了。如果你不再恐惧了，会怎么样呢？
- 至关重要的一点是，现在你需要让自己充满希望和保持乐观，期待着能感觉好一点儿，并因此兴奋起来！
- 承认自己因为过多的否定、忧虑和悲观而变得焦虑。承



认这些，但不要因此而自责。

- 今天请善待自己！请怜悯自己，对自己说：“我只是不知道如何处理而已，过不了多久我就会学会的——这是不是棒极了？”
- 认真想象自己感觉良好时的状态。想象自己正在度假、远足或社交，同时很享受这段时光。
- 找一幅能够让你感到放松、乐观或平静的照片，把它放在你平时能够看到的地方，并告诉自己：“从现在开始，这就是我的默认位置。”
- 现在想象你已经抵达一个满意的地方。问自己：

我会做些什么与以往不一样的事情呢？

我能够放下什么呢？

我的人生观会发生怎样的改变呢？

写下你的回答。

- 找出你真正害怕的东西。也许在你的内心深处，你觉得自己还不够好。类似这样的想法通常是焦虑的核心，

所以需要治愈的其实并不是焦虑。真正需要关注的是
一种关于你自己的核心信念，它让你产生自我怀疑和
自我贬低。写下你的发现。

● 将你的焦虑看作生活中的小插曲，而不是一种生活常态。