

比起焦虑，时间应该花在更值得的地方

(日) 安藤俊介 著 · 武晨晓 译



不焦虑了

治愈你的焦虑 改变你的生活
安抚了60万人的愤怒情绪管理技巧



イライラしなくなる
ちょっとした習慣

不焦慮了

(日) 安藤俊介 著 武晨曉 译

イライラしなくなる
ちょっとした習慣



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

图书在版编目 (CIP) 数据

不焦虑了 / (日) 安藤俊介著 ; 武晨晓译 . — 北京 :
北京联合出版公司 , 2019.5
ISBN 978-7-5596-2916-6

I . ①不… II . ①安… ②武… 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 (2019) 第 014850 号

北京市版权局著作权合同登记号 : 01-2019-0234 号

IRAIRA SHINAKUNARU CHOTTOSHITA SHUKAN

BY SHUNSUKE ANDO

Copyright © 2018 SHUNSUKE ANDO

Original Japanese edition published by Daiwashobo Co., Ltd All rights reserved.

Chinese (in Simplified character only) translation copyright © 2019 by Beijing

United Creadion Culture Media Co., LTD

Chinese (in Simplified character only) translation rights arranged with

Daiwashobo Co., Ltd through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei.

不焦虑了

作 者 : (日) 安藤俊介

译 者 : 武晨晓

责任编辑 : 杨芳云

特约编辑 : 陈 红

产品经理 : 周乔蒙

版权支持 : 张 婧

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)

北京联合天畅文化传播公司发行

天津光之彩印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 111 千字 787mm × 1092mm 1/32 印张 6.5

2019 年 5 月第 1 版 2019 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-2916-6

定价 : 42.00 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

如发现图书质量问题, 可联系调换。

质量投诉电话: 010-57933435/64243832

前言

如果我们在生活中有一好习惯傍身，将会受益无穷。但是，好习惯的形成是一件十分困难的事情。能够真正拥有缓解焦虑习惯的人，又有多少呢？

我想，世上没有一个人是渴望焦虑的。焦虑的危害众所周知，例如，焦虑会影响正常的生活和工作，让人感觉疲惫，周围的人也会受到不良影响。可以说焦虑是一种没有任何好处的状态。

丢掉焦虑的习惯

经济评论家胜间和代曾经用驯象师和象来比喻情感机制。

在我们人类身上，驯象师（理性）和大象（感性）所代表的两种心理机制是共存的。为了防止大象暴走，驯象师努力对其进行掌控和引导。然而，因为大象身体庞大，一旦它进入暴走状态，驯象师将很难对其进行控制。这是多么形象的比喻。

在我们的身体中，如果“大象（感性）”一直压制着“驯象师（理性）”的话，我们会沦为情感的奴隶，被情感操控。尽管你试图控制自己的情绪，但情感总是先行一步，使你无法冷静思考。

当身处这样的状态时，虽然你明白自己不想生气、不想发火，但在面对身边其他的人和事时，仍旧不受控制，于是焦虑就成了日常状态。

虽然有时我们会被情感控制，但大多数的时候，理智应该占主导位置，这才是我们本来的样子。要明确的是，控制你情绪的主人是你自己，而非你的情感。

掌握缓解焦虑的习惯，目的就是将理性占主导位置的时间拉长，让情感越来越受自己控制。

可能大家会认为养成这个习惯的过程是痛苦的，需要花费很多时间。其实并非如此，任何人只要稍微花些心思，了解其中的原理，就能够简单地让理性回到原本的主导位置。

在这个世界上，有很多能够帮助我们提高效率的生活小窍门。同理，在控制焦虑、生气等情绪方面，也有一些小小的技巧。其中之一便是了解让自己产生焦虑的一些坏习惯，并有意识地戒掉它们，这就是养成好习惯的诀窍。

养成好习惯的小方法

在本书的开头，我说过，“如果我们在生活中有一好习惯傍身，将会受益无穷。但是，好习惯的形成是一件十分困难的事情”。不过，养成好的习惯还有一个简单的小窍门。

这个小窍门就是，不论多小的事情，都要每天坚持做下去。每天坚持下去，使其成为生活的一部分，这样一来，某天不做的話反而会让人心里不舒服。

举个例子，就拿刷牙这件事来说。基本上很多人都是每天刷2~3次牙，这其实就是一种习惯，所以我们每天刷牙都不觉得痛苦。相反，如果有一天没刷，大多数人都会感觉怪怪的吧。

那我们把刷牙假设为“一周两次”的事情又如何呢？这样一来，恐怕刷牙就会变成一件令人很痛苦的事情。究其原因，是一件事情一旦中断，想要重新开始就需要更大的能量。

另外一个例子就是健身。我相信有不少人会选择去健身

房锻炼身体，但能一直坚持下来的寥寥无几。我平时也特别喜欢去健身房锻炼，可如果有一个星期因为身体不舒服而中断了的话，再去就要做好久的心理建设。虽然心里真的很想去，心情却莫名其妙地变得沉重起来。

其实去了也就去了，但踏出第一步需要下很大的决心。

每天都去健身房锻炼的人估计屈指可数，大多数的人都是一周去2~3次吧。这样一来，就能够看出健身和刷牙的区别了。

而那些我们想要将其培养成习惯的事情大抵都是我们自己想要做的事儿，抑或是觉得有必要一直做下去，但又觉得是很麻烦或是费心，总是在不经意间想要拖延的那些事儿。说得通俗一点，就是虽然心里明白坚持做一件事会收益颇丰，但总坚持不下去。

所以，我们倾向于设定目标，几天一次或是一周2~3次。但是，频繁设定目标反而不利于养成习惯，甚至会把难度提高。其实，人往往不擅长做那些偶尔才去做的事情。

日本著名的搞笑艺人西川浩经典的一句话就是“从小事开始好好干”，养成习惯的方法就在于此。养成习惯不是放下狠话说“从明天开始，我就一定要怎样怎样”，而是在自己力所能及的范围内每天坚持做那件小事，这样坚持下去，直到某一天突然中断反而感觉内心不舒服。这个时候，习惯

就算是养成了。

什么是愤怒的管理？

本书中所介绍的缓解焦虑的小习惯理论是建立在 20 世纪 70 年代产生于美国的一种愤怒情绪管理的心理训练方法的基础上的。

愤怒情绪管理的目的，并不是说再也不生气、不焦虑，而是在该生气的时候能够好好地发泄情绪，而对那些不必生气的事情能够一笑了之。

其实，愤怒情绪管理理论最早是用来对犯罪嫌疑人进行矫正教育。随着时代的变迁，这个理论逐渐应用到方方面面。例如，针对公司高层的情绪管理课程、运动员的心理辅导、儿童的情操教育、夫妻感情补救以及针对父母进行的育儿讲座，等等。

我在日本愤怒情绪管理协会担任代表理事。协会成立于 2012 年，从第二年开始，我们每年都会统计参加情绪管理讲座的人数。

根据统计结果可知，2016 年来听讲座的人数已经超过了 22 万人次。累计有超过 60 万人次来听过讲座，他们都有愤怒情绪管理的需求。

82 个缓解焦虑的小方法

在本书中，我将结合愤怒管理的理论和技术，介绍一些在日常生活中简单易行的小方法，使我们摆脱情感的控制，缓解焦虑的情绪。

例如，“不追赶信号灯”“每天乘坐不同的电车”“不买打折的东西”“不看八卦综艺”，等等，这些是任何人都能够在日常生活中做到的小事儿，只要我们养成习惯，就能够帮助自己从愤怒的情绪中逃离出来。

这些看似不起眼的小事儿就是导致我们产生焦虑情绪的缘由。所以我们首先要做的就是自己主动去改掉这些影响我们内心情绪的坏习惯。

挑战新事物难度通常都很高，心中会堆积很多压力。而在本书中，重点不在于挑战新的事物，而是为逐渐改掉平时那些我们自己意识不到的小习惯或是出于懒惰而形成的坏习惯提供方法和技巧，以达到缓解焦虑情绪的目的。

不过，虽然说要改掉坏习惯，但并不是说戒烟、戒酒、戒掉喜欢的甜点，每天活得就像苦行僧一样。

这里所说的要改掉的坏习惯，只是那些缘于自己的惰性，不愿意改变的小习惯而已，不用下多大的决心，甚至你可能看了之后会想，“这么简单啊，要不就试试”。都是些日

常特别细小的事情。

另外，本书中介绍的 82 个方法，没有必要都去试一遍。这样反而会更累，大家可以挑选几个自己做起来感觉很轻松的，然后一直坚持下去就好。

当我们和坏习惯告别之后，接下来就是开始养成好习惯了。例如，我在本书中介绍了对付拖延症的“2 分钟定律”“远离社交软件”“不囤货”“改变每天早上看的电视节目”，等等，这些都是非常简单的事情，费不了多少精力。

不过，我在前面也多次说过，所谓养成习惯的方法就是每天都要坚持做。所以，对于那些和你平时的习惯相差甚远的方法，或是感觉自己坚持不下来的技巧，可以选择跳过。

然后每天坚持做这些小小的事情，某一天你会突然发现，原来自己已经好久没有焦虑过了，也不会胡乱发脾气了。这就达到了我们理想中的状态。

当自己焦虑不安时，周围的人也会不开心。同样，如果身边有人心情不好，你自己的心情也会受到影响。愤怒是一种非常强烈的情绪，故而非常容易影响身边的人。

如果自己带着负面情绪回到家中，也会让心爱的家人跟着不开心。所以，焦虑不是一个人的事情，它同样会对你身边的人造成不好的影响。为了自己、为了自己重视的人，要养成缓解焦虑的习惯。

本书如果能够帮助大家摆脱焦虑的烦恼，减少工作的压力，为带来健康的生活贡献一份力的话，我将感到非常荣幸。

一般社団法人

日本 JAMA 协会 (Japan Anger Management Association,
即愤怒情绪管理协会) 代表理事

安藤俊介

目录

前言 _ 1

Chapter 1

第一章

不为钱焦虑的习惯

1 不去便利店 _ 2

2 把钱花在刀刃上 _ 4

3 不过分节约 _ 6

4 分清消费和投资 _ 8

5 电影无聊的话就离开电影院 _ 10

6 不要考虑性价比 _ 12

7 不因为打折而买东西 _ 14

8 真心想买的东西就按照定价买 _ 16

9 健康地活着就是最好的复仇 _ 18

10 没有钱，只要去赚就好啦 _ 20

11 在健身房雇个私教 _ 22

12 专业的事儿花钱找专业的人 _ 24

Chapter 2

第二章

不为人际关系焦虑的习惯

- 1 结束那些不咸不淡的人际关系 _ 28
- 2 只在自己喜欢的人身上花费时间 _ 30
- 3 就算被期待，也不过分努力 _ 32
- 4 就算没有达到他人的期望也没关系 _ 34
- 5 不要特意去挖掘他人与我们的不同之处 _ 36
- 6 能够迅速找出自己与他人的共同点 _ 38
- 7 远离社交媒体 _ 40
- 8 经常聆听他人的幸福故事和成功体验 _ 43
- 9 不要盲目乐观 _ 45
- 10 不用理会少数人的意见 _ 47
- 11 自己挑选朋友 _ 49
- 12 就算对方是父母，也不要迎合他们的价值观 _ 51

Chapter 3

第三章

不为工作焦虑的习惯

- 1 星期一不“黑暗”的方法 _ 54
- 2 不刻意切换 ON/OFF 模式 _ 56
- 3 贯彻不拖延的“2分钟定律” _ 58
- 4 不想做的事情用“10分钟定律”解决 _ 60
- 5 不用硬逼着自己读书 _ 62
- 6 就算不学习也不要罪恶感 _ 65
- 7 想休息的时候就休息 _ 67
- 8 宿醉后就安心地用年假吧 _ 69
- 9 觉得痛苦，可以选择不去上班 _ 71
- 10 可以在 LINE 上向上司说明自己将要迟到 _ 73
- 11 越抱怨越焦虑 _ 76
- 12 只考虑解决方法 _ 78

Chapter 4

第四章

不为自己焦虑的习惯

- 1 “老好人”是焦虑的根源 _ 82
- 2 积极地进行自我展示 _ 84
- 3 享受一个人的进餐时光 _ 86
- 4 列出“不会去做的事情” _ 88
- 5 平时不要囤货 _ 90
- 6 不拘于过去、不恐惧未来的方法 _ 92
- 7 唤醒你的感官 _ 94
- 8 再现“状态好的自己” _ 96
- 9 跳出舒适圈 _ 98
- 10 享受一个人的时光 _ 100
- 11 自助餐中也有选择地“不吃” _ 102

Chapter 5

第五章

不为个人生活焦虑的习惯

- 1 每天早上看不一样的电视节目 _ 106
- 2 故意打破自己的生活模式 _ 108
- 3 不恋旧, 更喜欢新的事物 _ 110
- 4 对食物过分讲究会破坏幸福感 _ 112
- 5 不管吃什么都要好好品尝 _ 114
- 6 接受彼此的差异比所谓的价值观一致更重要 _ 116
- 7 用语言传递情感 _ 118
- 8 要相互确认表达“生气词语”的强度和含义 _ 121
- 9 拥有自己的“心情镜子” _ 123
- 10 努力让自己有个好睡眠 _ 125
- 11 通过“记录→实验→改善”来提高睡眠质量 _ 127
- 12 拒绝路怒 _ 129

Chapter 6

第六章

不为人生焦虑的习惯

- 1 自己的人生自己决定 - 134
- 2 明白“三十六计，走为上计” - 136
- 3 不追求严于律己 - 138
- 4 追求中庸的生活方式 - 140
- 5 认可自己的小成功 - 142
- 6 与其绝地反击，不如步步为营 - 144
- 7 不要希望能一口吃成胖子 - 146
- 8 相信努力的结果会在五年后展现 - 148
- 9 没有成为“唯一”也没关系 - 151
- 10 获得绝对自我肯定感的小窍门 - 153
- 11 适应周围环境的改变 - 155
- 12 不因交通信号灯而奔跑，不赶车 - 157