



请停止 过度焦虑

林奕廷◎著

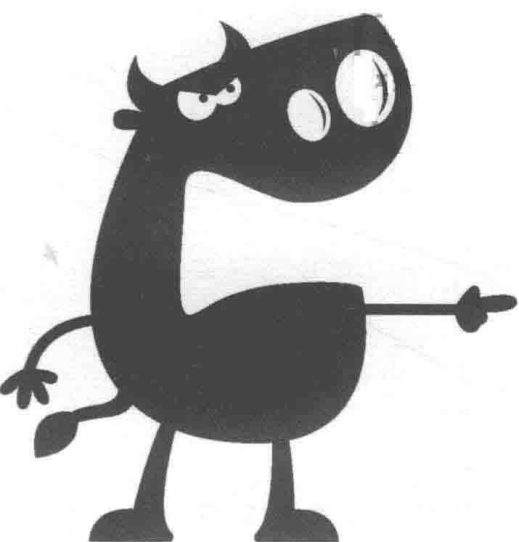


斩断破坏性焦虑思维
重塑坚定的内心力量

焦虑无法解决明天的问题
但它却耗竭今天的力量

控制了自己
就控制了人生

 中国工人出版社



林奕廷◎著

请停止 过度焦虑

图书在版编目 (CIP) 数据

请停止过度焦虑 / 林奕廷著. —北京: 中国工人出版社, 2018.6
ISBN 978-7-5008-7008-1

I. ①请… II. ①林… III. ①焦虑—心理调节 IV. ①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第124643号

著作权合同登记号 图字: 01-2017-6030

中文简体版 2018 年由中国工人出版出版。

本书由心灵工坊文化事业股份有限公司正式授权, 同意经由 Ca-Link International LLC 代理, 由中国工人出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

请停止过度焦虑

出 版 人 芮宗金

责任编辑 杨博惠

责任校对 董春娜

责任印制 黄 丽

出版发行 中国工人出版社

地 址 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) 62005043 (总编室)

(010) 62005039 (出版物流部)

(010) 62379038 (社科文艺分社)

发行热线 (010) 62005049 (010) 62005042 (传真)

经 销 各地书店

印 刷 三河市文通印刷包装有限公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 6.125

字 数 89千字

版 次 2018年9月第1版 2018年9月第1次印刷

定 价 38.00元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社出版物流部联系更换
版权所有 侵权必究

医生，我这样是病了吗

在精神部的门诊中，常常听到这样紧张的声音：

医生，我每天都很不快乐，一点点小事都会让我呼吸变快、心跳加速，看了心脏科，医生说心脏好得很，却要小得了“焦虑症”，建议我去看精神科。我怎么了？难道我有神经病吗？为什么要看精神科？

医生，我这两年都睡不好，有时胸闷喘不过气，又常常胃痛，肠胃科医生说我是“自律神经失调”，那怎么办呀？为什么我又要吃精神科医生开的药？自律神经失调是一种神经病吗？

医生，有人说我这样整天没精神，一直很疲倦、提不起劲儿、记性变差，是脑神经衰弱的症状。我很担心，脑神经如果越来越衰弱，会变成神经病吗？

从这些叙述中，可以感觉到他们的心慌，同时，这也是许多病友共同的疑问。

对现代人来说，各种身心不适的症状越来越普遍。让人困惑的是，明明感觉到身体很不舒服，但经过一连串的检查后，却找不出生理上的毛病。这时候，就是精神科（或者称为“身心科”）医生登场的时候了。

别担心，到精神科看诊并不代表有精神病。像上述的各种例子，不论是“焦虑症”“自律神经失调”，还是“脑神经衰弱”，多半都跟精神压力有关。所以，要恢复健康，让身心舒适，还是要从精神的保健着手。

一般来说，我们比较容易注意到身体的不适，却不容易觉察情绪的压力和困扰，因此，患者的主诉往往是从身体症状开始。我们可以举三个临床案例来说明：



失眠案例

二十三岁的硕士班学生孙小姐：“已经三个月了，我躺在床上翻来覆去的，至少要2个小时才有办法睡着……”

许多因素都会导致失眠，压力和焦虑是最常见的原因之一。所以医生都会询问患者最近的生活状况，是否有明显的压力事件，如考试、求职、家庭、恋爱、人际关系的困扰。



健忘案例

四十岁的上市公司主管李先生：“最近半年记性

很不好，常常忘记要做什么，我是不是得了老年痴呆症？”

四十岁得老年痴呆症真的太早了，可能性不高。其实，长期的焦虑常常伴随注意力不集中与健忘，所以，医生会帮助患者评估自己的焦虑指数，以确认造成健忘的真正原因。



五十二岁的家庭主妇林太太：“这半年来，我越来越容易发脾气。自己不知道为什么，先生、家人也不知道该怎么办。”

许多人处在压力下、情绪紧绷时，脾气当然就变得不好。但很多时候自己不会察觉到是焦虑的关系。所以，医生会先了解患者的生活和情绪状态，帮助患

者学会纾压，释放焦虑，发脾气的状况应该就可以改善。

压力会导致焦虑。焦虑是一种紧张不安的情绪状态，跟恐惧很类似。不同的是，焦虑往往缺乏明确的对象。如果有具体害怕的对象，那种情绪反应称为“恐惧”；如果不知道自己究竟在害怕什么，却仍感到紧张不安，就称之为“焦虑”。

在平常用语中，焦虑与恐惧经常混着使用，“焦虑”一词往往同时代表焦虑与恐惧。本书所谈的焦虑就涵盖了这种比较广泛的概念。

焦虑情绪会伴随生理反应，这是生物应付威胁的本能。但过度强烈的生理反应，会造成身体不适。当焦虑的状况严重到影响日常生活时，就可能是“焦虑症”。所谓“症”，是“病态式”的焦虑症候群，会使健康亮起红灯，甚至让人忧惧度日，生活品质下降。这时，最好能寻求医疗上的协助，一起“抗焦”。

压力和焦虑所导致的情绪紧绷，也可能影响到自

律神经的功能，导致许多身体症状。而长期过大的压力，也更容易使身心都感到虚弱耗竭，导致“脑神经衰弱”的苦恼。

总而言之，压力和焦虑是现代许多身心疾病的源头。所以，本书一开始先详述焦虑与压力的关系，以及何谓病态的焦虑，接着简介焦虑症家族的各种类型、自律神经失调，以及脑神经衰弱的症状与解决之道。最后，则提供超越焦虑的法门与具体做法。

希望这本实用易懂的小书，可以帮助读者纾解压力与焦虑，恢复轻松健康的自在人生。



目 录

CONENTS

第一章 压力与焦虑

侦测焦虑——焦虑自我评量表 / 004

为什么你比较容易焦虑 / 010

现代压力知多少 / 014

压力也有益处 / 017

算一算压力指数——社会再适应评量表 / 020

压力三阶段 / 024

压力如何转变成焦虑 / 026

焦虑对身心的影响 / 033

第二章 什么是病态焦虑

如何察觉病态焦虑 / 045

身心疾病与病态焦虑 / 047

是焦虑症还是抑郁症 / 049

焦虑症有几种 / 051

焦虑症如何治疗 / 056

第三章 焦虑症家族

广泛性焦虑症 / 061

恐慌症与惧旷症 / 066

特定对象畏惧症 / 078

社会畏惧症 / 087

强迫症 / 094

创伤后压力症候群 / 101

一般疾病引起的焦虑症 / 108

第四章 自律神经的失调和调节

“情绪”问题的警讯 / 117

失调不是病，而是一种状态 / 119

自律神经的运作 / 122

失调引起的身体症状 / 124

调节失调的方法 / 127

第五章 超越焦虑三法门

调适，一条循环的路径 / 140

“抗焦”三大方法 / 142

后 记 做情绪的主人 / 181

第一章

压力与焦虑





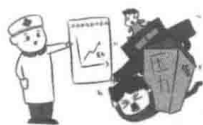
良性的焦虑能提升表现，赋予生命美妙意义。

太容易焦虑和“个体因素”有关，可通过一些学习来帮助我们成为情绪的主人。



你最近总是坐立不安，或者容易口干舌燥、睡不着吗？那就要想想：“是不是有什么事情让我很焦虑？”
“最近是不是压力太大？”

做一下测验，为自己的焦虑打打分数吧。通过以下的“焦虑自我评量表”，我们可以初步侦测自己是不是有潜在的焦虑问题。



> 请停止过度焦虑

侦测焦虑——焦虑自我评量表

焦虑自我评量表（The Self - rating Anxiety Scale, SAS），是由美国杜克大学（Duke University）精神科医生威廉·章格（William W. K. Zung）提出，总共 20 题的自我评量，可以简单测出焦虑指数。

请针对每个问题，根据自己的严重程度回答：

1 = 几乎没有

2 = 偶尔，有时候

3 = 很多时候

4 = 总是如此

譬如问题 2：“我无缘无故地感到害怕。”几乎不会害怕就选 1，偶尔会害怕选 2，很多时候都在害怕选 3，绝大部分时间都很害怕就选 4。

现在，先填一下问卷，了解自己的焦虑分数吧！