

486

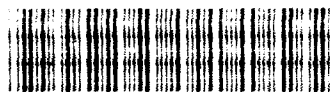
(大众心理学丛书 6)

如何消除紧张

C.E. 沃克 著

陈建仁 译

世界图书出版公司



A0332660

内 容 简 介

本书从心理学角度，用通俗的语言，通过日常生活中常见的现象，向你提供十三种消除紧张和焦虑的办法。一般具有中等文化水平的读者均可阅读。

C. E. Walker

LEARN TO RELAX

如 何 消 除 紧 张

(大众心理学丛书 6)

[美] C. E. 沃克 著

陈建仁 译

责任编辑 钟美铃

世界图书出版公司出版

(北京朝内大街137号)

新华书店北京发行所发行

燕郊印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张: 3 字数: 65千字

1989年7月第一版 1989年7月第一次印刷

ISBN7-5062-0336-7/G·32

定价: 1.95元

第一章 概 述

一、什么是焦虑

焦虑作为一种强烈的情绪反应，人人都熟悉而且也都经历过它。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一个学术用语来准确地表达它。我们说要把“焦虑”的定义搞清楚，人们也许觉得无聊，认为心理学无非是“把常识变成令人莫明其妙的科学”。焦虑往往表明某种精神状态。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。如果进一步观察，我们也许会发现他内心正忐忑不安，忧虑和恐惧正折磨他；可是他本身的生理反映并没有异常的情况，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。这些生理上的困扰，不外是：肌肉僵硬，头晕、发木，全身或局部疼痛，呼吸不畅，心律不齐，口干舌燥，脸红，寒战，出汗(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，也否认生理上有异常现象。但我们可以从他行为上的变化，看出他的焦虑：说话唐突，语无论次，皮肤发红，表情特殊，脸面痉挛，笨手笨脚，结

结巴巴，思绪不清，遭罹意外等等。

焦虑有时会表现在考场上，那就是所谓“本人原有才，一时想不出”的受制情形。为了考试而紧张的学生，往往是在考前拼命读书，在勤奋而又充分进行准备的情况下，胸有成竹地上考场。可是考卷发下来，脑中却成了一片空白，记不起只字片语；但等到考完试，记忆就会如泉涌般整个恢复过来。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，削削铅笔或做其他的镇静活动。这种现象，纯粹是由紧张所致，如果让他有机会缓和一下，可以使他头脑恢复记忆。

我们在不同的时间、不同的地点所感受到的焦虑是不同的。有时是自觉的，有时是客观存在的。焦虑的感受因人而异，有些人在某种状况下会焦虑异常，而在另一情境下却泰然自若；另外一些人正好相反。从现实情况来看，焦虑不但有许多表现形式，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，在生物进化的历程中，人所以能够屹然而存，主要归功于人的智力，能深谋远虑。在这种深谋远虑之中就潜在着产生焦虑的可能性。

由于焦虑一词是如此的含糊，在我们进入本题前，应该先给一些用词下定义。我们将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，但我们仍然可以作如下说明，即：焦虑是当一个人意识到完美的状况正处在危险或

受到威胁时所产生的反应。这里所说的完美的状况,包括很多方面,就个体而言,包括:自己生理上的健康、身体上的安全、心理的宁静、事业的成败、自尊的维护等;就周围环境而言,包括为他人的安危而担心,比如:父母亲因为儿女迟归而忧心忡忡。紧张是程度较轻的焦虑,它往往从处境中意识到。恐惧则是对于某一特定的威胁所做的强烈反应。

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。我们以前常按照恐惧的对象,给各类的变态恐惧命名,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。

我们在强烈刺激下,并不能立刻意识到自己的焦虑。这种状况通常使我们在一件事还没完全过去以前,无法体会到紧张和焦虑的深浅。唯有事过境迁,情绪松弛下来以后,才会使我们回想到当时的焦虑。也就是说,事发之时我们虽有焦虑,但并未意识到它的存在。

飘忽的焦虑指的是时来时去,忽隐忽现,原因不太清楚的一种紧张情绪。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紊杂,行动古怪。这是一种相当痛苦和不快的经验。不少情绪上受到干扰的人,终日生活在慢性惊慌之中。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,这不是公认的

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。它可以时时提醒我们,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,也可增加我们抵抗不良刺激的能力。在恐惧时,力量往往会出奇地增大;在略有压力下,工作会做得更完善,这些都是焦虑的功劳。比如,一个人准备考试时,由于考前还要参加足球比赛,所以时间并不太充裕,这样一来,反而使他变得比往常聪明些,而且阅读能力大进。

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,过强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飞车走壁一样。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,也会妨碍健康。就象在令人吃惊的情况下,我们会吓得连简单的动作也做不来。

消除焦虑以后的轻松，可以大大提高人的能力。比如，曾有一位学生选修法语，老师要求他每天晚上要做一篇翻译的作业，并在下一堂课当众背诵。平常，他都必须要在晚上详查字典，再三推敲，往往花费几小时以后，才能满意。有一次，因为来不及做作业而打算溜课。不巧在校园碰到老师，他向老师解释不打算上课的原因。老师照常上课，并准他只听不背。一直轮到他背诵的时候，老师问愿不愿意在没准备的情况下试试看。他照做了。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。他发现，消除过度的焦虑以后，事情可以做得更好，因为他并无事前准备，所以并不期望比平常表现得好，也就毫无压力可言。

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。

二、系统脱敏法的效果

许多焦虑起源于心理学家所说的条件反射。条件反射，简单地说，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，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。举个例子来说，一个小孩受到家长的惊吓或处罚，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，使他对于成人产生条件性的强烈焦虑的缘故。

我们的焦虑如果有很多是属于条件反射的话，我们该采取什么措施来应付呢？我们是做个旧日噩梦的牺牲者，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，心理学家在研究中，已对条件反射做了相当深入的研究。心理治疗专家根据这些研究成果，发展了一套消除条件反射的有效方法，叫做系统脱敏疗法。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种系统脱敏疗法。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或长者有关。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：

1. 在工作时，走向一位年龄略大于我的人，并和他打招呼。

2. 在工作时，走向一位白发斑驳的父辈的人，并和他打招呼。

3. 在休息室，碰到年龄略大于我的人，和他一起聊天。

4. 在休息室中，遇到父辈的人，和他一起聊天。

5. 工作时，年纪略大于我的人，不动声色地望着我。

6. 工作时，父辈的人不动声色地望着我。

7. 工作时，年纪略大于我的人端详着我，好象不满意我的工作。

8. 工作时，父辈的人端详着我，好象不满意我的工作。

9.工作时，年纪略大于我的人看我一下，并做了略带责备的批评。

10.工作时，父辈的人看我一下，并做了略带责备的批评。

11.工作时，年纪略大于我的人看我一阵以后，做了相当尖酸的批评。

12.工作时，父辈的人看我一阵以后，做了相当尖酸的批评。

13.在年纪略大于我的人的办公室中，讨论我应该改进的缺点。

14.在父辈的人的办公室中，讨论我应该改进的缺点。

15.在多位长者一起出席的会议中，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，你可以很容易地做到正确的完全松弛。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、手指统统松弛下来，两手好象是悬着的木棍，可随风摇曳。再来就是胸部肌肉了，做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，把背部的肌肉放轻松。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地收缩，等一阵子再立刻完全放松。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。等到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脱敏疗法了。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合。这时候，你可能感到相当焦虑。焦虑一旦发生，要马上停止假想，然后再从头到脚重新使自己松弛下来。通常深呼吸一两次，有助于肌肉的休息和放松。等到全身又松弛以后，过几秒钟，再看同一张卡片并假想相同的处境。焦虑再发生时，要再次涤尽思虑重新松弛！如此一再反复，直到卡片上的状况不再引起焦虑为止。可能一、两次你就可以过关，也可能要做到十五二十次。无论如何，一定要反复做到一点也不感到焦虑才行。第一张卡片顺利完成以后，继续第二张，接着第三、第四……直到最后一张为止。

一次练习时间最好是半小时左右，你可以参照自己的时间和需求排定每周练习的天数，每天练或者隔天练，还是一周一两次。通常在第二次练习时，要复习第一次的最后几张卡片，以确定自己不再为这些处境感到焦虑时，才开始第二次的练习。有些人先用录音机把每一幕情境生动地录下来，

以取代卡片。等自己完全松弛以后，打开录音机倾听，一遇到焦虑产生就关掉录音机，重新松弛，平静后转回磁带，从头再听一次，如此进行到结束为止。

在你做完这些针对假想处境的顺应练习后，你会发现这些一提到就头痛焦虑的旧日创伤，已不再困扰你，而且可以很安详平静地去假想它的存在。这就表示你对这些处境的敏感已经大大减少了！为了使治疗过程更有效益起见，你现在就可平静地探讨如何处理这些窘境的方法，以便下次遇到同样的情况，可以立刻派上用场。你会发现自己一直为焦虑所困，以致从未真正去面对窘境，实际去找出针对的方法。换句话说，你以前一遇到上述的处境，马上焦虑异常，满脑子除了紧张忧惧之外，一无所有，更别说适当地举措了！一旦应用系统脱敏疗法，并配合找出应变之策以后，你将和以前大不相同，判若两人。只要不在过度敏感的焦虑下，针对窘境的困扰，必定可以找出最合适、最理想的应变措施。

当真正的窘况再度发生时，你可按照上述的方法使自己放松下来，或者做个深呼吸来保持松弛和镇静，并且按照你构想好的应变计划去做，必定可以克服这些曾经体验过的焦虑和挫败。完全降除过敏之后，再针对日常生活中的体验，做一两次的修正，你就可得得心应手，十分顺遂了！这些步骤乍听之下似乎难以相信，但尝试过的人都得意扬扬，赞赏它的效果！

如果由自己单独来做感到困难的话，不妨请个朋友帮忙。先由他一步步地指导你放松每一块肌肉，直到全身松弛以后，再请他生动地为你描述有关的情境。当然，你应该事先把困扰你的事情完完整整地告诉对方，以便他能够编造一个逼真的

故事，使你听了以后宛然置身其中。在他为你陈述有关的困境时，一旦感到焦虑就立即示意，请他立即停止故事的描述，并马上指导你恢复松弛状态。等心神安定，思绪清晰之后，再继续故事的描述。你们两人还可以排演不同的角色，彼此对调，以共同消除两个人的困境。

另一种处理条件性焦虑的方法，叫做“实践脱敏疗法”。这种方法不仅和系统脱敏疗法同样有效，有时甚至更有效。要进行实践脱敏疗法，首先也要列出各种令你焦虑的处境，并按照他们困扰的高低排列顺序。接着，省略假想的步骤，马上设计出应变各种困境的对策。现在从焦虑最小的处境着手，在日常生活中一旦发生这种处境时，立刻勇敢地面对它，并松弛自己，使自己在轻松的状况下施展预定的计划。每尝试一次以后，分析和检讨自己的表现和计划的内容，以便第二次面临同一处境时，能更上一层楼。第二次、第三次……反复在日常生活的经验中练习，直到对于第一个困境完全处之泰然为止，再面向下一个困境的挑战，终会有全部克服这些焦虑的一天。切记！只有按部就班地来做才会有成效。

举例来说明进行实践脱敏疗法的详细步骤。假定我们在社交方面感到不安和焦虑，在详细思考之后，列出一张窘境的一览表（最小焦虑摆在最上面）：

1. 和陌生人做短暂的交谈。譬如，在汽车站上的寒暄。
2. 和陌生人做较长时间的交谈。譬如，在候诊室的对谈。
3. 经由别人介绍，认识一位新朋友，并做交谈。
4. 在宴会上碰见新面孔，并且和他聊了一阵。
5. 遇到有生人加入好友的餐会，除了自己以外，他和其他的人都熟。

6.遇到有好多生人加入好友餐会，除了自己以外，他们彼此间都很熟。

7.和第一次碰面的陌生人在生疏的聚会中一起用餐。

要解决这些社交上的棘手问题，一开始要从第一项着手。找寻各种可能的社交场合，甚至着意安排同样的处境来供自己练习。一旦有了练习机会，应该先要有心理准备。心理有准备，就象打了半个胜仗一样。就上述的例子来说，你可以先看看报纸，准备一些聊天的好话题。若是可能，不妨在心里先牢记一些诙谐幽默的话，好使聚会变得融洽。平常耳闻目睹的妙事趣闻，或者别人感兴趣的话题，都有助于和人分享愉快的时光。称赞别人的仪态万千或谈吐优雅，也可使你能得心应手地结交新朋友。最重要的是，预先计划好应付的措施，一旦某种窘境出现就可以随心所欲地处理。

在你进入实况以前，务必使自己先松弛下来，耸耸肩、做做深呼吸，然后尽最大的努力在窘境中力争上游，好好把握机会表现一番。等到事件过后，回想一下有关的过程，检讨得失。等到第二次机会来临时，按照修正后的方法再做一次。在几次练习之后，焦虑必可消除，你也因此得到不少的经验，以后再遇到同样的窘境，举止言行都会泰然自若。

切记！务必要从焦虑最少的情况着手，再依次进行焦虑高的情况。而且一定要第一项解决了，才进行第二项。事情成败的关键在于能否循序渐进。

上述的例子，是用来处理和陌生人交往的过程。显然，你也可以安排类似的程序来改善其他的窘境，象参加宴会，工作面谈，公开讲演等等。大多数的人会对不少的事产生条件性焦虑，应用两种脱敏疗法都会得到你意想不到的效果。

你可以同时针对各种处境，或者一次针对一种处境，来消除焦虑。

另外还有一种介于系统脱敏疗法和实践脱敏疗法之间的方法，叫作“行为预习”。这种方法需要请你的朋友协助，一起反复练习如何应变焦虑的处境。由于对方是你的朋友，所以不会在演练时引起焦虑。举个例子来说，如果参加面试令你焦虑，你可以找一位朋友充当主试的人，请他尽可能扮演不同的主试者：严肃的、友善的、虎视眈眈令人生畏的、或是笑容可掬和蔼可亲的。你可以试着在各种可能情况下一一练习应答，然后和朋友检讨以便改进。同样地，练习时也该按照面谈的形式和主试者的态度，加以顺序排列，由易入难渐渐进展，才有效果。

在上述各种方法中，最困难的步骤就是“按照所引起焦虑的高低，决定进行的程序”。平常我们很难了解什么事使自己感到焦虑，更不用说分辨出导致焦虑的各个因素之间的差异。我们要做好顺序排列的工作，基本的原则是尽量简化每一处境的描述，一张卡片只涉及一种焦虑的成因，不要把很多窘境掺杂在一张卡片上。开始时，尽可能把所有引起焦虑的状况一一写在卡片上，先不用操心如何分类和排列。等到你认为所有引起焦虑的状况都列在卡片上之后，再将卡片分成好几大类，再于每一大类中依照焦虑度的高低，排定进行的程序。

然后，将每一类卡片从头到尾审查一次，将应该添加的处境加入应有的位置上，并且把很容易和很难解决的状况，附加在一叠卡片的最上面和最下面。平常，一个练习的范围以十到二十五项最合适。如果项目过多的话，可以再分成两

个单元来做。有不少人，怀疑自己安排的程序是否真正需要解决。这一问题不难克服，只要我们列出来的项目和日常生活中所体验到的窘境一样，就是正确的程序了。

你一开始进行脱敏疗法时，如果第一项就无法顺利过关，可能是这个项目仍然太难，这样就应该加入引起焦虑更小的窘境进去，等新加入的项目迎刃而解了，再继续第二项。你也可能进行到一半时，就无法继续克服下一个项目。这表示你的程序表中省略了一大截，以致无法一蹴而就，这时可以添补进新的项目，以便能承上接下。

有时候使你困扰和焦虑的事是独一无二的。举个例来说：“婚期将届”很可能会令你焦虑，但是这件事又是一生只有一次，根本无法预习的。要应付这类独立事件，就要把整个事分为若干部分，从头到尾一步一步地在松弛状态中假想一次。碰到焦虑发生时，立刻使自己松弛下来，然后再从头开始，直到整个事件可以在毫无焦虑下设想一遍。等到你明白该如何处理时，你就可以完全按照假想状况应用在实际情况中。届时你的焦虑会远比未作假想要低得多。

系统脱敏疗法，行为预习和实践，都是根据相同的原理原则设计出来的。通常前两者是用在平常较少发生的处境上，后者则用于较常发生在日常生活中的事。前两者也可应用于引起相当大的焦虑，以至连试一下也不敢试的事件上。

本章提到的各种方法，可以解决日常生活中大部分的焦虑。但是一定要正确地遵循原则来做才能奏效。有的人一开始就有困难，有的人中途受到挫折，这时最好找专家来协助他，或者给他一些建议，让他能继续下去，独力完成工作；或者在他感到实在无能为力时，和他一起度过难关。

三、放松运动的作用

只要看到健美运动员的魁梧体格和运动明星的纯熟技巧，就会被长期而有计划的训练所培育出来的成果感到惊奇！在心理学上，同样也有一套和体育训练一样的心理健美操，它可以训练我们自觉地、有效地控制基本的心理反应。这些反应在以前被认为是自主自律，无法用意识来操纵的。这种自己控制心理反应的训练，往往被用来指导患者如何控制自己的心跳、血压、体温、脑波和其它的种种技能。这种技术一般叫做生物反馈，它的基本原理是让一个人能够辨认体内反应的变化。利用意识去体会各种理想和不理想反应。

举个例子来说，如果我们要让一个人减少自己心跳的次数，首先他要先了解心跳在什么状况、什么感受下会缓和下来，什么时候、在什么预兆下会开始加快。这可以用心律显示仪来协助他。该仪器的屏幕上有小亮点显示心跳的快慢。屏幕中有一基础线，心跳一变慢，小亮点就会跳到基础线的左边，心跳加快了，小亮点又会跳到右边。我们借着亮点的跳动，可以随时随地告诉受训者心跳的实况，受训者可以做各种不同的控制来调节心跳，借着心律显示仪可使得受训者渐渐揣摩到心律快慢的反馈征候，也逐渐使他有能力减少心跳的加快。

我们可以利用类似的仪器训练患者，使他能够以自己的意识来降低血压。不过这些生物反馈的仪器相当昂贵，技术人员也不易找到。但是有一种生物反馈的技术，却不需要昂贵的设备和高级的技术人员，那就是肌肉松弛的训练，一旦松弛法能够长期而有规律地演练，紧张和焦虑即可显著下降。这

类方法被视为“松弛运动”。就象体育运动可以加强肌肉之负荷量一样,松弛运动可以加强我们承受心理压力的能力,使我们能够泰然自若,信心十足地面对生活的压力。这一比拟略有不妥,因为体能训练可增加肌肉的体积和机能,但是松弛运动并不会增加神经的结构和能力,它只是促进机能的发挥而已。

不少人在早上起床时心情十分开朗,但随着白天的工作而越来越紧张,一到下班回家,就全身困乏,连晚餐也食之无味!在电视机前更是心焦如焚,全身僵硬,恶心头痛,周身不适。他们的毛病就出在无法松弛下来。白天的一些小困扰往往激发紧张和焦虑,使他们感到不适,并且又为此而耿耿于怀,耽心这些压力和难题会随着时间的转移而越来越烈,甚至耽心会延续到第二天!因此他们对自己应付困难的能力感到怀疑,疑心一旦发生,会产生更多的紧张和焦虑。因而造成了打不破的恶性循环,焦虑也就无法排除,一直累积到一天结束时,也就无法承受了。要避免这样的恶性循环,就必须切断循环的路线。

阻断恶性循环最有效的方法,就是松弛运动。按前边说过的方式,不断地练习松弛运动,就象我们为了能保持体力在顶峰状态,而不断地做体能训练一样。每天都要练习松弛运动三—四次。一次在黎明,一次在中午,一次在黄昏,另一次在就寝前。每次按程序使自己的肌肉完全松弛三、五分钟,你就可以恢复你的正常工作。你会发现每天只要花费十五到二十分钟,就可以使你感到从未有过的轻松和镇静,这种降低焦虑,换来愉快的练习是值得试一试的。

也许你找不到适当的时间来练习,如果办公时间里有一段中间休息,那就是最好不过的时候,在做完松弛运动后,