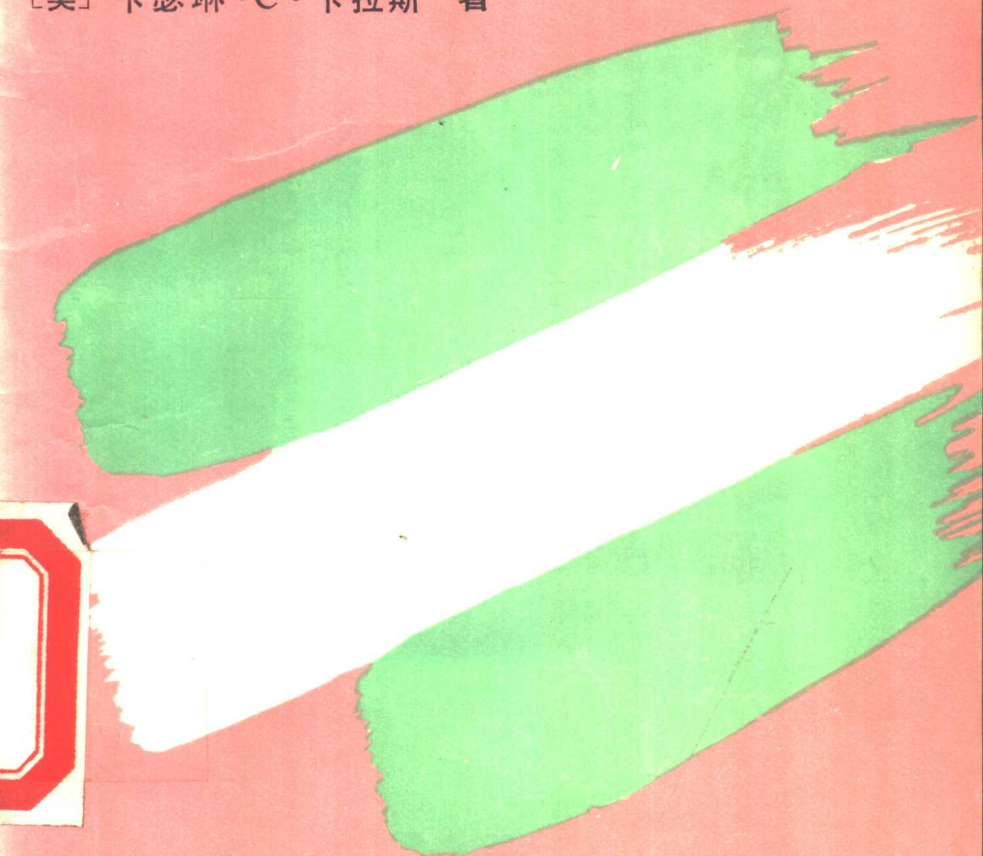


怎样解除焦虑与 烦恼——心理咨询手册

[美] 卡瑟琳·C·卡拉斯 著



科学技术文献出版社

怎样解除焦虑与烦恼

——心理咨询手册

【美】卡瑟琳·C·卡拉斯 著

侯胜田 译

科学技术文献出版社

内 容 简 介

没有焦虑与烦恼的生活，并不是真正的生活。然而，过多的焦虑与烦恼将妨碍您的正常生活。由此，本书特向您介绍52条（1年有52个星期）解除焦虑与烦恼的办法。希望您阅读后，能够从各自的生活重压和困境中解脱出来，逐步走上幸福与成功的道路。

本书每一星期都有一项心理练习，实用性和趣味性较强。适合广大的工人、农民、学生和知识分子等各界读者阅读；另外，对青年朋友们从事社交活动也有一定的裨益。

Catherine Cianci Karas

THE THOUGHT A WEEK GUIDES: HOW TO COPE WITH STRESS

BALLANTINE BOOKS

NEW YORK

1987

怎样解除焦虑与烦恼

——心理咨询手册

〔美〕卡瑟琳·C·卡拉斯 著

侯胜田 译

科学技术文献出版社出版

（北京复兴路15号）

北京昌平星城印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

787×1092毫米 32开本 3.75印张 80千字

1990年1月第1版 1990年1月第1次印刷

印数：1—11000册

社科新书目：234—024

ISBN 7-5023-0938-1/B·8

定 价：1.90元

95719

前 言

什么是焦虑？我们每个人都有自己个人的体会。对于做父母的人来讲，焦虑可能产生于这样一个时刻：你正在做饭，孩子们打起架来，而就在这时，门铃响了，狗在狂吠，锅里烧开的热水溢了出来。对于做学生的人来讲，焦虑可能来自期末考试。而对于当警察的人来说，焦虑可能来自值勤过程中碰到的意想不到的险情。行政人员的焦虑可能是由于要同时协调多项工作任务。尽管导致人们产生焦虑的原因各不相同，但有一件事是毫无疑问的：我们人人都必须不时地对付生活中产生的焦虑。

适当地有些焦虑对人是有利的。这样，有助于促进我们的生活或工作的进展，在某种程度上为我们的生活添加了一些兴奋的因素。但是，长期生活在焦虑烦恼之中，其危害可能会是致命的。它消耗人的精力，浪费人的时间，而且会威胁到人的健康，乃至生命。焦虑会使我们产生不适感——肌肉紧张、头痛、肚子紧缩、感冒、手冰冷粘湿、或失神发呆。更为骇人的是，焦虑能引起心脏病或中风，扼杀人的生命。焦虑对身心造成的影响，其表现方式是不相同的。这些表现方式包括溃疡、周期性偏头疼、后背疼、结肠炎和神经痉挛。毫无疑问，长期在焦虑忧愁中生活，一个人不会享受到生活的乐趣。然而，许多人不知道怎样做才能限制焦虑，使其不至于超过人的承受能力。

我们无力控制我们周围的环境。一位被焦虑弄得不知所

措的父亲或母亲，他无法制止狗的狂吠，他无法制止孩子们的争吵，也无法制止邻居走过来按门铃。学生总要参加考试。警察必须随时准备对付不可知的危险。行政人员必须不断承担新的职责。但是，我们可以通过控制我们自己对紧张处境的反应，限制焦虑带来的不良影响。焦虑产生于我们身外的环境，焦虑是我们对外部环境反馈的结果。

本书将帮助你掌握自己对紧张情况作出的反应。通过认识自己的身体、精神、情感、处理事务的技能和个人习惯，你将会更加了解自己的反应。当你能够应付和改变自己对造成紧张局面的那些刺激因素的反应的时候，生活中的焦虑和烦恼就会减少。如果每周用这些办法，作为日常生活的指南，你会发现，焦虑是一种可以加重，也可以减轻的东西，由此将增加你对生活的兴趣。

译者的话

读者朋友，您生活中有焦虑与烦恼吗？我想您的答复一定是肯定的，不然，您就不会拿起这本书了。您的生活中不仅有焦虑和烦恼，而且，您可能一直在为找不到解除自己的焦虑与烦恼的有效办法而焦虑和烦恼。如果是这样的话，那就读一读这本小册子吧。

社会在不断向前发展，并不一定意味着生活在这个社会中的人的焦虑与烦恼的减少，相反，人们的困惑似乎越来越多。至于造成这种状况的原因，这并不是本书涉及的主要内容。本书的主要目的，是向读者呈现日常生活中，人们常常遇到的焦虑与烦恼，揭示造成这些焦虑与烦恼的原因，有些原因读者在日常生活中已经意识到（但不一定知道该怎样解除掉），有些并没有意识到（比如你可能没有意识到，食物和衣服如果选择不当会给人造成焦虑与烦恼）。本书内容中更重要的部分，是向读者介绍解除这些焦虑与烦恼的方法，这些方法简单易行，人人可以做到。

也许，只要我们是一个正常的人，我们都会有产生焦虑与烦恼的时候。人人都有一本难念的经，虽然同一个人，在不同时期其焦虑与烦恼可能并不一样。有时，您可能为自己的缺陷而苦恼；有时，您可能在依恋过去，为过去做了或没做的事而遗憾（如果我当初报考外交学院，说不定现在已是外交部长了）；有时，您可能为未来而忧虑；有时，您可能为家务的繁重、工作的紧张而弄得不知所措；有时，您

可能为不能在上司或其他人面前表明自己的真正见解而郁闷懊丧；有时，您可能为睡眠不足而精神恍惚；有时，您可能为生活中缺少友谊与朋友而苦闷；有时，您可能在为自己的过失或不是属于自己的过失而深感内疚；有时，您可能为别人合理与不合理的批评而不快；有时，您可能为未卜的冒险结果而焦虑；有时，您可能为生活环境（噪音、污染、住房）带来的烦恼而一筹莫展；有时，您可能为恐惧感与自卑感而丧失了成功的机会；有时，您可能为丢失了一件情人赠送的东西而痛不欲生；有时，您可能为性生活不理想，或没有性生活而失去生活信心；有时……足矣！

生活是美好的，但是，生活中的焦虑与烦恼也是数不胜数的。也许，没有焦虑与烦恼的生活，并不是真正的生活，生活的过程，也就是焦虑与烦恼产生与解除的过程。那么，怎样来解除这些烦恼呢？还是请朋友们读一读心理医生卡拉斯女士的忠告吧！

本书作者卡瑟琳·谢安锡·卡拉斯，早年毕业于美国哥伦比亚大学医学院，曾获理疗专业学士学位，后在格洛德医院、纽约大学医疗中心等地方从事理疗工作。1973年被哥伦比亚大学授予普通心理学硕士学位和职业与康复咨询硕士学位，后在一所大学任教，曾担任该校健康委员会负责人。她曾多次作公开演讲，或办实习班，探讨解除烦恼与焦虑的办法，深受欢迎。

在本书写作前八年里，卡拉斯女士曾开办一家私人心理治疗诊所，现仍在纽约市行医。

完成本书的阅读任务并不难，重要的是按照书中推荐的方法练习下去，真正把它做为日常生活的指南，全书共有五十二篇，原意是供读者做一年练习时使用，每周一篇。

本书原著由新华社驻惠灵顿记者米立功先生提供，在此
表示衷心谢意！

译文不妥之处，欢迎批评指正。

译 者

1988年11月27日

目 录

1. 适当的焦虑是有益的，过多会有害·····	(1)
2. 我承认自己有局限·····	(3)
3. 我找时间休息一会儿·····	(4)
4. 我通过确立目标来创造明朗的生活·····	(6)
5. 我用肯定句来改变自己的生活·····	(8)
6. 混乱导致焦虑·····	(10)
7. 我不再依恋·····	(12)
8. 我陶醉于一种嗜好之中·····	(14)
9. 我接受自己的不足之处·····	(16)
10. 我重视自己的需要·····	(17)
11. 我敢于表示反对·····	(19)
12. 我减轻身体的紧张程度·····	(21)
13. 我把工作按重点排列成序·····	(23)
14. 我单独度过的时间很有意义·····	(25)
15. 我给予自己足够的时间·····	(27)
16. 我清理自己的大脑·····	(28)
17. 我选择值得信赖的人·····	(29)
18. 夸大会使人焦虑·····	(31)
19. 我建立了一个互爱的关系网·····	(34)
20. 我能减轻自己的内疚感·····	(36)
21. 我不仅吃得好，而且感觉愉快·····	(38)
22. 我不拖延：我现在就做·····	(40)

23. 我安排一段时间去娱乐·····	(42)
24. 我能认真地接受批评·····	(44)
25. 性生活能影响焦虑的增减·····	(46)
26. 健康的身体使我感觉良好·····	(48)
27. 我去掉不良习惯·····	(50)
28. 我允许自己发怒·····	(52)
29. 我需要彻底放松·····	(55)
30. 我为自己的时间制定一个计划·····	(58)
31. 我放开我的思想·····	(60)
32. 我勇敢地面对焦虑的存在·····	(62)
33. 我要求维护自己真正的权力·····	(64)
34. 我为自己的生活规定节奏, 并使自己的活动丰富 多彩·····	(66)
35. 我权衡自己所冒的风险·····	(68)
36. 我是诚实的·····	(71)
37. 我重视环境带来的焦虑·····	(73)
38. 我通过负起责任, 赋予自己权力·····	(75)
39. 我能消除恐惧感·····	(77)
40. 我生活在现在·····	(79)
41. 我给自己一个优先权·····	(81)
42. 我不再感到失望·····	(84)
43. 我接受别人给予的关怀·····	(86)
44. 我心平气和地去面对冲突的另一方·····	(87)
45. 我用言语的力量来减轻烦恼·····	(90)
46. 我确保自己得到足够的睡眠·····	(92)
47. 我不再去想已经丢失的东西·····	(93)
48. 我在大自然中使自己得到放松·····	(96)

49. 我树立欣赏的观点.....	(98)
50. 我处理没有完成的事务.....	(100)
51. 原谅能减轻烦恼.....	(102)
52. 爱是烦恼的最终解脱者.....	(104)

1. 适当的焦虑是有益的，过多会有害

唐纳德是个工作繁忙的人。在极为有限的帮助下，他用可怜的资金，经营一家自己的小公司。资金紧张，每月业务大相径庭，因而，他从来也不知道等待自己的是什么。

唐纳德总是感到自己匆匆忙忙。早上，他急急忙忙赶去上班。在办公室里，他的电话一个接着一个，还要处理业务信函，催促雇员将货物搬出去，送到顾客家中。除此之外，有时，他还要匆匆赶去会见顾客。一天工作结束的时候，他感到负担过重，筋疲力尽。

由于总是感到自己很紧张，唐纳德从来都不愿意花些时间去理顺和控制自己所要做的事情。结果，他常常错过重要的电话或约会，把时间不必要地浪费在寻找自己放错了位置的东西上。在大部分时间里，唐纳德感到头脑混乱，不知所措。

唐纳德四处奔忙，肚子里长了腺瘤。在混乱的局面中，他总是感到自己的工作很急迫，似乎任何一件事都在威胁着他的公司的生命。他的身体的表现，似乎证明他处在真正的危险之中，全身的肾上腺素都在被汲取。

这种由焦虑而产生的反应，被人们称做“搏斗或逃跑”反应。本周，我们将熟悉一下自己的搏斗或逃跑反应，同时，我们要看一下，我们是怎样使用或滥用它的。

搏斗或逃跑反应是身体适应突变的重要方法，这是我们求生机能的一部分，使我们在惶恐的情形下，有效地作出反

应。当我们召唤这种反应的时候，肾上腺素——一种很强的激素，被释放出来。这在全身也产生了影响：脉搏在加快，血压在升高；中枢神经系统受到了刺激；消化系统暂时停止工作，这就为肌肉补充了更多的血液，运动更加快速；血液凝聚能力加强；血糖升高。在我们真正处于危险的时候，这种身体的自然反应是必不可少的。但是，在平安无事的时候，这种反应就是多余的了。象唐纳德这样的人，他的问题是，在生活中，他经常抱有一种危机感。这种危机感，经常导致搏斗或逃跑反应，而这种反应对他的身体产生了有害影响。

人们生活在沉重的、不间断的焦虑状态下，而造成这种状况的原因各不相同，并非每一个人都认识到了我们可以改变这一状态。对于这些人来讲，生活总是充满了忧虑。还有一些人，由于体内流动着的肾上腺素的作用而激动不已。匆匆忙忙时，他们感到更舒服些，没有什么事可干时，反而觉得沮丧无聊。还有一些人，他们没有认识到，他们的所做所为，增加了这种焦虑。如果改变一下自己的生活方式，使焦虑减少一些，上述各种类型的人都会收到很好的效果。

长期忧虑会造成沮丧，但是，适当的焦虑能促使我们达到自己的目标。我们都需要一些压力，使我们能不断奋进，微妙之处在于，找到压力的适度范围，使其不至造成烦恼。唐纳德是那种过多生活在重压下的人的明显例子，他在失望沮丧中生活。如果你愿意，你可以找到你自己的适度焦虑，在积极焦虑之中生活。

积极焦虑指人在演出前产生的焦虑感的界限。它催人振奋，又使我们分散了一点注意力，使我们没能达到最佳状态。我们有时可以感觉到它。比如，在我们准备休息的时

候，在其他人面前讲话的时候，准备做自己无把握的事情的时候，我们都可以感觉到积极焦虑在发生作用。这点多余的肾上腺素帮了我们大忙。如果这种肾上腺素过多，我们就会受到损害。

在这一周里，要观察自己的搏斗或逃跑反应。这种反应如同你在真正受到惊吓时产生的反应一样，是可以识别出来的：心脏急速跳动，胃里想呕吐，嗓子里象长了瘤子似的喘不上气来，出汗，气喘，很激动。当然，并非每次反应都这么紧张，但你会不同程度地有此感受。记住这种状态持续多长时间。

这种反应对于你碰到的事情来讲是否太过分了？你需要这么多反应吗？问问自己，这样的反应是否对你有益。你深感苦恼，还是有积极焦虑？在这一周里，为自己选择适量的焦虑，并逐步建立你所需要的平衡。

2. 我承认自己有局限

大多数焦虑的产生是由于我们试图改变无法改变的事情。我们周围世界的不分正和荒谬，很容易激起我们的义愤。不错，世界上的确有很多事情需要我们去改变。但是，焦虑能为我们带来什么结果呢？焦虑能使我们收到什么效果吗？除非我们能区别出什么事情是我们可以改变的，什么事是我们无法改变的，焦虑不可能使我们达到任何目的。

在这一星期，假如你碰到你认为需要改变的事情，问问自己：“这件事能改变吗？”如果你确认可以改变，然后再问问自己：“要使这件事变得更好，我应该做些什么？”接着再问一问：“我做好改变这件事的准备了吗？”倘若答

案是肯定的——好极了，那么应立即确立自己的目标，制定一项计划，然后采取行动。如果你没有做好改变这件事的准备，或者，现实使这一改变无法实现，那么，事情也很简单——承认现实，不要为此而忧虑重重。

行之有效的选择只有两种：要么采取措施使问题得到解决，要么承认你无法或不准备使其改变。任何其他选择都是对精力的浪费，其结果必将产生焦虑与烦恼。无能为力——这正是意欲改变一件事情，而又无力实现时常常产生的感觉，这种感觉增加的焦虑最多。倘若你不想或无法改变它，那就接受这一现实，不要让自己陷入毫无结果的、不必要的忧虑之中。当你改变某一件事的时候，如果自己的能力有限，要尽可能地原谅自己，放弃焦虑，让自己的心情平静下来。

3. 我找时间休息一会儿

对付愤怒和沮丧有一条简单的办法，在你对一件事做出反应前，从一数到十。下面介绍的方法是从这条过时的方法中引申出来的。当我们无力应付局面的时候，这是一条帮助我们集中精力的办法。

花费些时间集中注意力减轻心理压力，可以使血压降低。对有些人使用这种方法甚至可以取代药物治疗——当然，这要在医生的指导下进行。然而，这样做更重要的意义，也许在于你因此可以暂时忘记忧愁和烦恼，发现应付眼前事态的内部空间。最重要的是，经常集中时间减轻心理压力，可以使你得到放松。

这一方法确实非常简单。

首先，用最舒服的姿势坐在或躺在某一地方，闭上双