

个焦虑者，会因为一片落叶开始担心冬天的寒冷；会因为别人的一次无视而认为别人想要跟自己绝交；甚至会因为一次感冒而怀疑自己患上了不治之症……

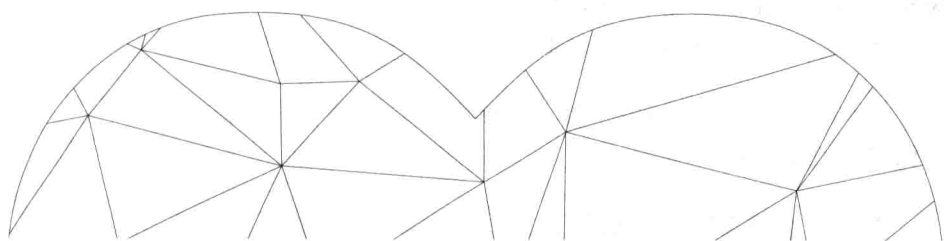
别做内心不安的人

远离焦虑症，享受轻松人生

任晓英◎著

内心思绪万千的人，就是喜欢把事情“闹大”，看似“未雨绸缪”，实则严重焦虑！

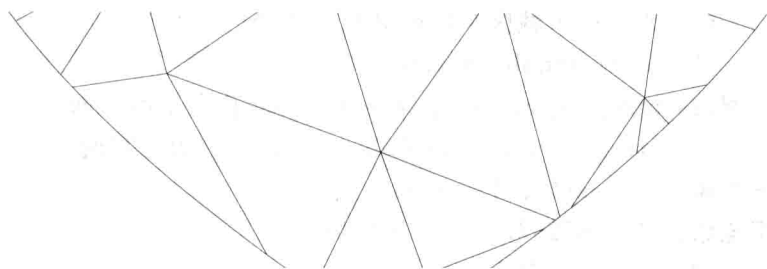
停下匆忙的脚步，放下焦虑的内心，平心静气，随着本书一页一页地驱除心中的阴霾，让内心变得逐渐清澈。



别做内心不安的人

远离焦虑症，享受轻松人生

任晓英◎著



 群言出版社
QUNYAN PRESS

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

别做内心不安的人：远离焦虑症，享受轻松人生 /
任晓英著. --北京：群言出版社，2016.4

ISBN 978-7-5193-0052-4

I. ①别… II. ①任… III. ①焦虑—心理调节—通俗
读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 045664 号

责任编辑：李群

封面设计：仙境

出版发行：群言出版社

社 址：北京市东城区东厂胡同北巷 1 号(100006)

网 址：www.qypublish.com

自营网店：<http://qycbs.shop.kongfz.com>(孔夫子旧书网)
<http://www.qypublish.com>(群言出版社官网)

电子信箱：qunyanCBS@126.com

联系电话：010-65267783 65263836

经 销：全国新华书店

法律顾问：北京天驰君泰律师事务所

印 刷：三河市祥达印刷包装有限公司

版 次：2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：15

字 数：200 千字

书 号：ISBN 978-7-5193-0052-4

定 价：35.00 元



【版权所有，侵权必究】

前言

柏拉图曾有过这样的论断：“医生所犯的最大错误在于，他们只治疗生理上的疾病，却忽视了精神上的疾病。其实，精神和肉体是一体的，怎么能分开呢？”

医学已经发展了上千年，可到现在才有人明白这个道理，于是开始发展一个新的医学分支：心理生理医学。这是用来同时治疗精神和肉体疾病的医疗体系。

现代医学已经控制了由可怕的细菌引起的疾病，比如天花、霍乱、疟疾等曾剥夺了千万人生命的疾病。可是医学界还不能治疗心理和生理上那些不是由细菌引起的，而是由于情绪上的忧虑、恐惧、憎恨、烦躁以及绝望所引起的病症。这种情绪性疾病所引起的灾难正日益加重、日渐广泛，而且速度快得惊人。

人为什么会精神失常？没有人知道全部答案，可是在一些情况下极可能是由恐惧和忧虑造成的。焦虑和烦躁困扰得人们不能在现实世界中调适自我，他们渐渐地跟周围的环境断绝所有的关系，退缩到自己的幻想世界中，以此逃避他们所忧虑的问题。

的确，在现实生活中，有些人遇事宠辱不惊、张弛有度，有些人却手忙脚乱、焦躁不安。同样的场景，不同的心态造就不同的感受。如果你为明天的工作而忧心忡忡，或是因为担心自己过早老去而辗转难眠，那你恐怕就是陷进了焦虑的陷阱。

焦虑的人就像是被人遏制住了自己的喉咙，让你时刻都想要挣脱，可是

你却浑身无力,越焦虑越喘不上气,只能看着自己继续折磨自己。这种近乎是自虐的折磨方式,直接把你关进了焦虑的监狱。而你在监狱里也没有闲着,你会像警察审问犯人一样不知疲惫地自我盘问:我到底是一个什么样的人?我想要过什么样的生活?我该怎么做才能摆脱眼前碌碌无为的麻木状态?难道我的人生就注定了要在这里孤独终老吗?

对于焦虑者来说,没有任何一件事情的发生是毫无意义的。他们会因为一片落叶开始担心冬天的寒冷,会因为别人的一次无视而认为别人想要跟自己绝交,甚至会因为一次感冒而怀疑自己患上了不治之症。这些都不是夸大其词,而是焦虑者的普遍心理。他们是杞人忧天的代表者,就是喜欢把事情“闹大”,在他们看来,所有的小事都是一场天灾的预警,如果不尽早未雨绸缪,那将很有可能会被洪水淹没。所以,对于人类来说,世界末日不是玛雅预言,而是焦虑。

焦虑症是一种常常会被忽略的慢性疾病,它一开始的症状也许只是无意识地唉声叹气,只是时不时地紧锁眉头,但如果你发现自己开始变得经常失眠,那你就要注意了,因为它已经开始影响你的生活了。

总之,这些都不是危言耸听。如果你觉得这像是在说你的故事,那么请你停下匆忙的脚步,放下焦虑的内心,心情平静地翻开这本书。它会一页一页地驱除你心中焦虑的阴霾,让你逐渐变得内心清澈。到最后,你会自己打开锁住自己的牢笼,放自己回到当下,思考最实际的问题,做最应该做的事情。

目录

前言 //1

第 1 章

了解焦虑症：控制一个人内心的魔鬼

焦虑，充斥在生活的很多角落 //2

换种方式生活，焦虑定会荡然无存 //6

揭开焦虑的秘密，充分了解焦虑 //9

杜绝社交焦虑症，打造和谐人脉圈 //13

可怕的遗传现象：焦虑会遗传吗？ //17

在压力中生活，焦虑就会无处不在 //22

焦虑积压，是严重的心理障碍 //25

你焦虑了吗？最灵验的测试法 //29

第 2 章

遭遇焦虑的人生，是因为你缺乏勇敢的心

你究竟为什么会产生恐惧心理 //34

过分谨慎不能改变糟糕的人生 //37

只有足够勇敢，才能拥有自己的天地 //41

心向太阳，你就不会悲伤 //44

因为心中有恐惧，所以害怕现实 //47

突破胆怯，你就突破了一次危机 //51

只要有勇气，人生就不会有绝境 //55

即使是只“丑小鸭”，也要活得漂亮 //58

不必对过去的苦难心有余悸 //61

第 3 章

放开自己的内心，焦虑都是自身造成的

贪欲没有止境，劳碌就不会终结 //66

活得太累，是因为你追求了非分之福 //69

人生本清闲，是虚名浮利累了自己 //72

我们之所以焦虑，是因为追求的太多 //76

承认事实，痛苦就会消失 //80

告别嫉妒，不做焦虑的帮凶 //83

享受太难，是因为工作占据了生活 //86

需要的很少，就不要对生活苛求太多 //88

焦虑是因为执着，不要总盯着成功不放 //91

第4章

挣脱心灵的枷锁，告别“压力山大”

有一种病，叫时间焦虑症 //94

做自己生命的策划师：冲破时间焦虑 //98

忘记身外之物，让身心得到放松 //102

当你为错误付出代价时，请学会原谅自己 //104

钱都去哪里了，摆脱生活的悲哀 //108

车子、房子和孩子：破解压力的“围城” //112

知识焦虑症：当下人们的隐形杀手 //115

第5章

别为难自己，摆脱完美主义的束缚

焦虑，会左右一个人的成败 //120

忽视缺憾，接受并利用既定现实 //123

拒绝缺憾、只求完美的生活不快乐 //126

承认生活的缺憾，你就会快乐 //128

活在当下，告别惶惶不可终日的悲哀 //131

善待自己，克服过度思考法 //135

第6章

直视艰难的人生，穿越死亡恐惧的阴影

死亡就在那里，那就不要焦虑 //140

千万别怕死，不要自己吓死自己 //143

今天是你离死亡最远的一天 //146

好好活着，这是对待死亡最好的方式 //149

以理性的心态直面死亡 //151

消除焦虑的亚里士多德法则 //154

第7章

与焦虑同行，开发自身的舒适感

温柔地对待你的焦虑，它是生命的镜子 //158

你有什么样的态度，就有什么样的结果 //161

头脑失控了，你就控制不了焦虑了 //164

平衡角色之间的冲突，过和谐生活 //167

再忙也要歇一歇，放空你的焦虑 //170

第 8 章

立即采取行动，不因为错过而焦虑

因为没有太迟，就不要说为时已晚 //174

抛开“最不想做”，远离拖延的因素 //177

一定不要将任务拖到最后做 //180

想象拖延恶果，控制拖延行为 //183

为自己要做的事设定一个期限 //186

成功在于把握住关键时间 //190

第 9 章

远离坏情绪，为焦虑竖起一堵墙

及时调整心理，规避“焦虑心理斜坡” //194

出现心理问题，不妨进行心理咨询 //196

调整速度，放慢你就能感到快乐 //198

释放出来吧！不要压抑你的焦虑情绪 //200

焦虑发生时，要善于控制自己 //203

当你动怒时，请冷静 10 秒钟 //205

整理情绪，从焦虑中解脱出来 //208

第 10 章

凡事提前筹划好，有效地杜绝焦虑

给工作排排序，不为工作而焦虑 //212

学会解放自己，把事情分给别人去做 //215

合理地使用时间，你才不会手忙脚乱 //218

带着头脑来上班，不为工作而焦虑 //222

调节压力，变压力为前进的动力 //226

全身心地投入，不管多乱也不烦 //228

第一章

了解焦虑症：

控制一个人内心的魔鬼

别 做 内 心 不 安 的 人

焦虑，充斥在生活的很多角落

提到焦虑，我们会想到很多。焦虑充斥在生活的很多角落。焦虑的种类繁多，有对于生活成本的焦虑、工作压力的焦虑、陌生环境的焦虑，甚至还有产生在特定情况下的焦虑，比如年底焦虑、婚前恐惧、警惕陌生人等等。

只要我们愿意，对于生活中的焦虑，我们每个人都可以列出一张长长的清单，而且不少人在每一天结束之后，都可以在清单上再添加好几条。焦虑给我们平添了许多困扰和不必要的担心。

那么，焦虑是不是值得担心呢？很多人的回答是肯定的。在听到“焦虑”这个词的时候，很多人是唯恐避之不及的，然而，这其实只是证明了他们对于焦虑的认识不够全面。

就像所有的事物都有其正反的对立面一样，焦虑也是如此。焦虑带给人的影响并不都是恶劣的，适度的焦虑甚至会有一些好处，它不仅激励我们的进取心，还会令我们积极地接受一些新事物。因此，焦虑是利是弊，关键就要看我们如何把握焦虑的程度。

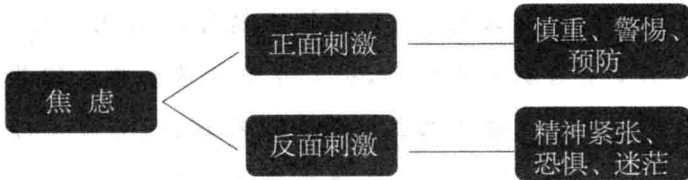
科学界认为，焦虑是最常见的一种情绪状态，它像空气一样无处不在，并且还会随着一个人的心理状况而不断蔓延。

譬如我们在学生时代，面对临近的考试，由于过分担心考试成绩，就会在考前表现出各种不安。这种不安当然不好，但带来的后续影响也未必就是坏的，比如，适度的担心会激励我们抓紧时间复习，以便取得好成绩；但是

如果这种不安过度了，就会让我们的内心得不到平静，静不下心来学习，结果只会导致由于过度的焦虑而无法应对考试，甚至临场发挥不好，最终导致考试失利。

从这个例子上看，适度的焦虑会激励我们抓紧时间复习应考，积极的行动减轻了焦虑的过度蔓延，这时候的焦虑就是一种保护性反应，科学界将之称为生理性焦虑。但是当焦虑的严重程度和客观事件或处境明显不相符时，或者焦虑时间持续过长时，就变成了病理性焦虑，科学界将之称为焦虑症状，严重的甚至还会导致焦虑症。

科学界的焦虑理论根据焦虑的程度不一将其分成两种不同的表现形式，即健康的焦虑和不健康的焦虑。健康的焦虑，如慎重、警惕、预防，这些可以帮助你实现你的人生目标，所以焦虑在一定情况下是有益的。如，当你过马路时、以正常的速度驾驶时、选择健康的食品时、夜晚减少外出时，这些适度的担忧可以帮你降低受到危害的可能性。



健康的焦虑可以减少人生路上出现的各种威胁，但是，健康的焦虑往往会被人们自我放大，膨胀成不健康的焦虑。不健康的焦虑具有破坏性，会让你的利益受损。比如，过马路，健康的焦虑会提醒你要看好红绿灯，注意观察周围车辆，你会在保证安全的情况下快速地穿过马路，而不是像蜗牛一样，迈不开步子。但是，过度的焦虑会把你变成蜗牛。在绿灯的情况下，因为过度担心而四肢战栗不已、眼睛左顾右盼、心怦怦乱跳，这就是严重的焦虑症。在这种情况下只会导致你在一分钟之内走不到马路对面，而被来往的车辆堵在马路中央，增加了出现意外的概率。

因过度焦虑而产生的焦虑症，从目前来看已经成为一种困扰整个社会

的问题。科学调查发现,如今的焦虑症已经扩散至整个社会。在国外,焦虑症在一般人口中的发病率为4%左右,而在精神科门诊要占到6%~27%。

焦虑是对未来威胁的预感,与惧怕不同,惧怕多是对客观存在的具有某种特殊威胁性的事物的反应。焦虑的正常表现是人们预期到某种危险或痛苦境遇即将来临时自我防护的一种适应反应或为生物学的防御现象,是一种以防御为目的复杂的综合情绪。焦虑也常常被看作所有精神疾病的一种症状。严重的焦虑是病理性焦虑,它是一种控制不住、没有明确对象或内容的盲目恐惧,其威胁要远远超过焦虑的影响程度。病理性焦虑症在很多时候不仅会给自己的心理带来很多压力,还会给身边的人带去很多不必要的麻烦。

这一天,心理咨询所接待了一名30多岁的精神焦虑抑郁的财务总监。

他在咨询师的沙发上坐下,开始叙述起自己的焦虑史:我是一个对任何事情都要求特别完美的人,在工作中也是如此。但是最近我越来越觉得自己这种过度追求给工作带来了麻烦,因为在工作中对下属的要求过度苛刻,对于安排给下属的工作我总是很担心,就会习惯性地反复检查,结果除老板对我的工作表示满意之外,我的下属都对我表现出明显的厌恶态度。

不仅如此,在生活中我的苦恼也有很多,身边的朋友都说我难以相处,因为我有严重的洁癖,还有许多清规戒律,不愿意朋友们的社交活动打乱我原本的生活计划。结果,我身边的朋友渐渐开始疏远我,到现在我连女朋友也没能交到。

他一口气说了很多,然后问面前的心理咨询师,是不是我的性格有什么严重的问题啊?

心理咨询师却说,与其说你的性格有问题,倒不如说你的心理有

问题。因为一个人的性格是由心理活动表现出来的，你在工作与生活中对自己和别人的过度要求有明显的强迫症表现。这是由于你自身过度的防御造成的，简单地说就是焦虑症的一种表现形式。因为对工作担心，所以你会加大对下属的要求；因为担心自己的身体受到伤害，所以对外界环境形成洁癖的防御形式；因为担心朋友会打乱自己原有的生活计划，所以拒绝与朋友的深度交往。这些都是由你的焦虑引起的，所以要想改变这一切，还要从改变你的焦虑状态开始。

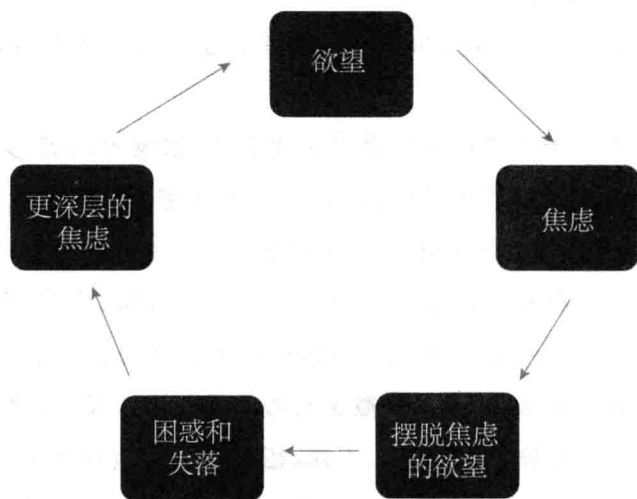
其实发生在这位财务总监身上的事情，我们也会时常遇到。比如，因为看到自己最近的身体状况与某一病症极其相符，我们就会怀疑自己得了这种病，并且越来越觉得自己正在朝着严重化发展；因为看到新闻上爆料了某种饮料的化学成分超标而顿觉自己的身体不舒服；因为最近老板对自己的工作不满意，而怀疑这是老板要炒掉自己的前兆，每天忧心忡忡。这些都是焦虑症的表现，为不可能发生的事情，或者是还没有发生的事情提前担心不已。

焦虑就像是一切心理疾病的最初表现形式，最常见的就是失眠。不要以为焦虑只是存在于重压力的挑战面前，它也许还会以各种你不以为然的形式存在着，区别只是在于焦虑的严重程度。

适度的焦虑只存在于特定的场合，比如考试、竞争、疾病、婚前，这些都是最容易产生焦虑的场合。在我们被各种压力折磨得夜不能寐的时候，其实就是焦虑出现的时候，千万不要以为这些只是正常现象，过度的焦虑不仅会导致失眠情况的加剧，影响生活、工作，还很有可能引起严重的并发症，比如强迫症、神经症、狂躁症等等，所以，千万不要小看我们时常出现的焦躁情绪。

换种方式生活，焦虑定会荡然无存

在物质文明与精神文明都飞速发展的今天，与之相伴随也出现了更多的问题。物质追求与精神追求不断提升，使我们的压力也在与日俱增，焦虑开始在我们的生活中滋生，解决焦虑的困扰，显得更加迫切。它作为现代化发展的后果之一，已经成为一个普遍存在的、不可避免的问题。



无论是上层社会看似风光无限的精英们，还是生活在社会最底层为生活忙碌的人群，每一个阶层都被各种程度不一、类型不一的焦虑困扰着。焦虑就像一场传播范围极广、持续时间极长的流行性感冒，发现及时，可以将