

ANXIETY  
REBALANCE

[英] 卡尔·弗农 著

Carl Vernon

张晓宁 译

后浪

我是怎样  
摆平  
焦虑的

ALL THE ANSWERS YOU NEED TO OVERCOME ANXIETY AND DEPRESSION

我试遍了市面上的所有疗法  
我与焦虑症和抑郁症抗争了15年  
我要告诉你，我有办法让你重获新生

荣登  
英国亚马逊  
心理自助类  
销量榜首

江西人民出版社  
Jiangxi People's Publishing House  
全国百佳出版社

后浪

我是怎样  
摆平  
焦虑  
的

ANXIETY  
REBALANCE

[英] 卡尔·弗农 著

Carl Vernon

张晓宁 译

 江西人民出版社  
Jiangxi People's Publishing House  
全国百佳出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

我是怎样摆平焦虑的 / (英) 卡尔·弗农著; 张晓宁译. -- 南昌: 江西人民出版社, 2019.5 (2019.5 重印)

ISBN 978-7-210-11007-1

I. ①我… II. ①卡… ②张… III. ①焦虑—治疗

IV. ①R749.705

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第000522号

Copyright © 2015 Carl Vernon

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording, or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical reviews and certain other noncommercial uses permitted by copyright law.

本书中文简体版权归属于银杏树下(北京)图书有限责任公司。

版权登记号: 14-2018-0400

## 我是怎样摆平焦虑的

作者: [英] 卡尔·弗农 译者: 张晓宁

责任编辑: 冯雪松 特约编辑: 曹可 筹划出版: 银杏树下

出版统筹: 吴兴元 营销推广: ONEBOOK

装帧制造: 墨白空间 封面设计: 7拾3号工作室

出版发行: 江西人民出版社 印刷: 北京盛通印刷股份有限公司

690毫米 × 1000毫米 1/16 14印张 字数 157千字

2019年5月第1版 2019年5月第2次印刷

ISBN 978-7-210-11007-1

定价: 38.00元

赣版权登字-01-2019-9

---

后浪出版咨询(北京)有限责任公司常年法律顾问: 北京大成律师事务所

周天晖 copyright@hinabook.com

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

如有质量问题, 请寄回印厂调换。联系电话: 010-64010019

# 目 录

## 序 言 1

## 引 言 23

## 序章：焦虑再平衡

准 则 26

区 别 30

思 想 37

焦虑的真相 40

再平衡刻度表 43

刻度7：恐慌 44

刻度6：高度焦虑 46

刻度5：高于正常水平的焦虑 48

刻度4：平衡 50

刻度3：低于正常水平的活力 52

刻度2：低活力 54

刻度1：嗜睡 56

获得平衡 58

焦虑症和抑郁症的各阶段 63

焦虑再平衡四步骤 67

## 第一部分：暴露焦虑

战斗还是逃跑——被滥用的理论 70

头脑中的焦虑 78

忘记焦虑 87

你真正害怕的是什么？ 89

找到真正的原因 92

DP 规律 96

宛如魔法 103

## 第二部分：降低焦虑、提升活力的方法

理性思考 108

惊恐发作 111

代表疗法 117

装着装着就成真 122

放手 124

## 第三部分：重新排列你的关注点

关注点即未来 132

认识“不得不做之事” 141

进入下一部分之前 152

## 第四部分：获得平衡的10项行动

行动1：直面焦虑症和抑郁症 154

行动2：检视你的生活方式 160

行动3：关注你的环境 168

行动4：控制饮食 173

行动5：对运动上瘾 181

行动6：坚持固定日程 188

行动7：为未来打下基础 192

行动8：停止依赖 203

行动9：解决好服药问题 208

行动10：保持平衡 213

## 序 言

抛开以前有关焦虑症和抑郁症的所有想法吧，从现在起我将永远改变你的想法。

过去15年里，我生活在焦虑症和抑郁症之中，经历着你现在经历着的一切。其中10年，我生活在彻底的自我否定里，不敢将每天、每分、每秒遭受的内心折磨告诉任何人（甚至是最亲近的人）。没人发现一丝迹象，我甚至变得擅长掩饰自己的真实想法和感受了，并且自认为是地球上正遭遇着焦虑症和抑郁症的唯一一人。我感到极度孤独和与世隔绝，与其说是在生活，不如说是在应付生活，一直想着为何我会受到这样的诅咒，经历这样可怕的苦难。

在后文中，我将与读者分享更多个人经历，但在此先长话短说——焦虑症和抑郁症几乎让我结束自己的生命。日复一日，我与社交焦虑（Social Anxiety）、惊恐发作（Panic Attack）、强迫症（OCD）、广场恐惧症（Agoraphobia）等心理障碍抗争着，却总是失败；年复一年，我唯一的选择似乎只有锁上门，将世界拒之门外。我的世界越小越好——通常就是卧室的四面墙和一条盖过头顶的毯子。

寥寥几语很难概括我的情况到底有多糟，但我想你之所以会阅读本书，就是因为你了解这种感觉，或认识拥有同样经历的人。你知道这对灵魂是多大的摧残，想为此做点什么，于是拿起了这本书。我可以非常高兴地告诉你，这正是你的转折点。

为了实现真正的改变，每个人都需要一个转折点。对我而言，在转折点到来之前，我经历了多年的痛苦、困惑、失落和绝望，但我并不会回头看，也并不后悔那15年来所受的苦。我宁愿将之视为一段旅程——一段我必须亲身经历过，才能在现在帮助你的旅程。我并不后悔过去苦苦挣扎的每一天，因为它们让我真正了解了你正在遭遇的一切，了解你此刻的生活，知道改变是绝对有可能的。

对我来说，改变一切的时刻（我的转折点）出现在超市，我将在后文详细解释。这是我向新生迈出的最重大一步，也是本书诞生的原因。它鼓励我继续前进寻找答案——不仅为我自己，也为所有遭受着焦虑症和抑郁症折磨的人们。

## 关于我

我们即将共同开启一段旅程，因此你应该对我有更深一些的了解。在本书中，我谈及了许多个人经历，相信你也能从其中的大部分内容中找到共鸣。得以在他人的经历中找到共鸣，发现自己并不是一个人，对我来说曾是巨大的安慰，因此我希望你也同样能得到慰藉。我不介意承认自己天生内向，但我认可袒露内心、分享经验的重要性，因此我打算先讲讲我的故事和一直伴随我走到今天的人生经历。首先从小时候说起。



## 1986年

那年我5岁。经历了15年的婚姻生活后，我妈妈再也忍受不了我爸爸的家庭暴力了。她别无选择，只有离开他。她收拾了几包行李，带走了我们兄弟4人。妈妈的多数家人都住在莱斯特，因此我们便去往那里。但我们抵达之后，却鲜有人相助，结果无家可归。我的两个哥哥决定减轻妈妈的负担，回到爸爸在彼得伯勒的家里，留下了妈妈、我的小小弟弟（当时3岁）和我。我们住进了一个叫“边境之家”的小旅社，3人挤一张床。我还记得那里的毛毯刺得人发痒，汽车经过窗外时非常吵。那里并不是什么好去处，还住着其他与我们一样处在绝望境地的家庭。即便年龄非常小，我也已经感到焦虑了，但在当时尚不知该如何描述自己的感受。

## 1988年

多年的艰难困苦终于显现恶果，妈妈精神崩溃了。那时我7岁，清楚地记得风暴来临的那一刻：我们刚买了一台新电视机，需要装上底座，妈妈费力地把螺丝钉塞进螺孔开始旋紧，这时螺丝钉却掉进孔里取不出来。那一瞬间，妈妈崩溃了，她捂住脸失控地大哭，边哭边说自己有多没用，似乎持续了几小时。剩下的我记不清了，但我记得当晚我就被送去收养家庭了。妈妈住院治疗，弟弟和我住进养父母家中。这是一段可怕的经历，养父母并不是很好的人，这其实很悲惨，因为通常人们会对收养无依无靠的孩子的人的人品抱有更高的期待。我们和养父母住了数月，他们从没使我们感到自己受欢迎过。我们感觉自己是外人，孤立无援，从未成为他们家的一员。他家两个孩子的所作所为更加深了这种感受，他们只

要坐下来看电影，就不准我或弟弟坐在同一个房间里，他们的父母不得不强迫他们和我们坐在一起，这却使我俩感觉更糟，尤其当他们满面怒容地对我们皱眉时。总而言之，这段经历非常不愉快，我相信正是这为我日后的焦虑埋下了种子。

## 1993 年

作为一个遭受多年暴力和精神疾病折磨的单身母亲，妈妈努力工作，竭力照顾好弟弟和我，让我们吃好穿好，给我们买山地车和电脑等奢侈物件（即便她其实买不起）。怀着这种心态，她努力让我们入读莱斯特最好的学校之一。从我们住的地方到学校要换乘两趟公交，而当时妈妈的男朋友家距学校不到一公里，因此妈妈用了他的地址为我们登记入学。

当时我 12 岁，去学校的第一天对我来说就是噩梦。我走进教室，感到所有眼睛都在盯着我。老师向同学们介绍着我和另外一位新生，其他孩子开始咯咯笑，我开始担心，不确定他们到底在笑些什么——可能是我糟糕的发型。我留着刘海，但没有用发胶，所以看起来就像在头上扣着一只碗（别问我要照片！）。起初我觉得融入新环境很困难，但幸运的是还有一个新生和我同病相怜，所以我们自然而然地成了朋友。最后他成了我最好的朋友，由于他在街头混得挺有地位，自然也给我带来了一些好处，让我在学校的日子好过许多。还有，我开始用发胶了。

## 1995 年

我正要和两个朋友去踢足球（对 14 岁的男孩来说这是常见消遣），这时我接到了妈妈的电话：“卡尔，我必须告诉你一件事，和你爸爸有关，

快点回家吧。”我并不想为此放弃踢球，就让她在电话里直接告诉我发生了什么。她说：“你爸爸昨天去世了。”我已经很多年没见过爸爸了，所以不知该做何反应。我俩从未亲近过，这很大程度上是因为他是个酒鬼。我挂掉电话转头对朋友们说：“我爸爸昨天去世了。”他们问我还好么，我说我还好。这是事实，我有些震惊，但我还好。我们继续走着，我一直保持着常态。现在回头看来，我认为这种反应不正常。这种压抑和忍耐的态度一直持续到成年后，它们是我重要的生存本能，也是我能够这么长时间默默承受痛苦的主要原因之一。

## 1997年

我从未适应上学，我讨厌学校。到上一年年底（考试的关键时期），我几乎已经不在学校待着了。我总是逃课，去朋友家待着，但依然能够在GCSE（英国中等教育普通证书）考试中取得C和D的分数，别问我是怎么做到的。这种分数对我来说已经很好了，因为我从未在课堂上花费太多精力。不出意料，16岁毕业之后，我就不再上学了，对未来没有任何规划。我在汉堡王做兼职，很享受自己赚钱的乐趣，总是比那些还在上学的朋友们有钱。我曾经想，他们是傻瓜吗，居然还待在学校里。既然能挣钱，为什么要待在学校里？我当时就是那么想的。时至今日我仍对这点持矛盾的态度，但随着年龄和智慧见长，现在我也能看到良好的教育有其显著的益处了。

我一直都有强烈的事业心。在13~15岁的几个暑假里，我不和朋友一起玩耍，而是全天在一家糖果厂打工，靠当包装工人领些薪水。我用赚来的钱买衣服和电子游戏，余下一点钱从当地便利店里给我和朋友们

买烟酒（有一个朋友看起来比实际年龄成熟不少，所以我们总让他去买烟酒）。

我曾试着在大学里待了几个月，但并没有用——我像痛恨中学一样痛恨大学。我开始在汉堡王谋求一份全职工作，但不久后就因受不了油脂和汉堡的气味而决定离开，找份“体面”的工作。我在一家销售袜子的公司谋得销售行政人员的职位，当时我只有16岁，却有着超出年龄的成熟。我的工作是输入数据，确保统计数字正确。这些做起来都不太难，却让我学会了使用电脑和与客户交流。我在这家公司待了3个月后，公司就破产了。一切仿佛发生在一夜之间——我正坐在办公桌前输入订单，破产执行官就冲进来，将桌子从我鼻子底下拖走了。作为第一份“体面”的工作，它给我带来的这段经历算不上好，却让我打下了在商业世界谋生的基础。

## 1998年

快到17岁时，我在一家销售清洁产品的公司找到了类似的销售行政工作。关于这份工作，没什么需要多谈的，只有一件事：我在这家公司经历了人生第一次惊恐发作。之前我也曾有过轻微的恐慌，但从未全面发作过。那感觉就像一吨砖块向我砸来。当天我正高高兴兴地工作着，把发票输入系统中，突然没来由地感到不知所措。一看电脑屏幕，就开始头晕、发抖、喘不过气。我感到恶心、口干舌燥和一阵潮热，汗水从额头上往下滴。

“我究竟是怎么了？”我自问道，还以为自己快要死了。坐在一旁的同事看出我有麻烦，打电话叫了急救人员。急救人员手拎一只绿色的急

救箱，冲进办公室。

“我是急救员约翰，你还好吗？”

我不知如何回答，便说：“我刚刚坐在电脑前，突然就开始感受到头晕和异样了。”

一位同事给我递过一杯水，我喝了一小口，约翰让我把腿抬起来放在办公桌上（我不知道为何要这么做，但我猜可能跟血液循环有关）。随着症状开始消退，我注意到已有五六个人围在我身边了，包括经理。尽管我不确定究竟发生了什么，还是开始感到非常尴尬，我把腿放下来，向所有人保证我已经没问题了。可实际远非如此，我被吓呆了——刚刚我究竟是怎么了？我出什么大毛病了吗？当天我被允许提早下班回家，上述念头和其他许多念头一整晚在我脑子里嗡嗡作响。我感到太尴尬了，没向任何人提及此事，默默地承受（正如我一贯的做法）。第二天去上班时，当同事问我“还好吗”时，这种尴尬的感觉又回来了。我再次让他们放心，告诉他们一切都好，继续往电脑里录入前一天没处理完的发票。20分钟之后，同样的迷乱和眩晕再度袭来，我不能集中注意力看着电脑。但是这次，我没有寻求帮助，而是满怀惊恐地起身跌跌撞撞走进厨房。我站在那儿，汗水不断从脸上流下来，想着这究竟是怎么了。幸运的是，我有一个善解人意的经理（回过头看，我觉得他也有焦虑问题），尽管我没解释发生了什么和我为何要提早回家，他也不问理由便让我走了。我回到家，坚信自己肯定出了一些大问题。我太害怕了，以至于不敢找医生，并认为逃避是最好的解决办法——不去看医生，就意味着我没有问题，不是吗？第二天，我请了病假——我太害怕回去上班了。如果再次发作怎么办？如果同事们都在谈论我怎么办？旷工的压力太大了，我受不了，

所以当几周后公司准许我离职时，我感到如释重负。

当时我只有17岁，雄心和抱负变成了苦恼和恐惧。渐渐地，我几乎不出家门。朋友们会给我打电话，问我能否出来见见他们，我总会找个借口，谢绝他们的邀请。我对这段经历的记忆十分模糊不清，这份模糊不清一直延续到我找到新工作为止。我只知道我不能待在家里——我快用完所有借口了，又不想暴露真相。人们如果知道了我的焦虑症和每天的惊恐发作，会怎么想？我都不理解这一切，他们又怎么会理解？在绝望中，我开始根据报纸上的广告找工作，我告诉自己，我的问题一定和使用电脑有关，因此这次申请的都是不需要操作电脑的岗位。我从一个做园林绿化生意的个体户那里获得了面试机会，他正在找一个助手。天知道我是怎么做到的，我鼓起勇气，换乘了两趟公交到达他家（搭乘公共交通工具对我来说实际上已经是个大麻烦了）。这当然不是我发挥得最好的一次面试，但我至少看起来很正常和比较明事理，我觉得他对此应该是满意的，所以就录用了我。这份工作提供的薪酬是最低档的，没有任何职业前景可言，但至少让我回归工作了（而且不用操作电脑）。我接受了录用，同意下周便开始上班。

在这一刻，我正经历着一大波与焦虑相关的症状，但是其中最常发生的一个就是感到地面不平，似乎要把我一口吞掉。这使我感到眩晕，所以我总用耳塞塞住一只耳朵，即便这根本不必要（一般只有在使用电锯时才需要用耳塞）。我的雇主注意到我总是塞着耳塞，但没说过什么。他可能以为我有些古怪或是怎么。我觉得无所谓——只要能让我不再感到要被地面吞噬，我就不在乎。除了耳塞以外，只有另一个因素能帮我挺过来——这份工作非常繁忙，对体力要求很高。我尽管焦虑，却没时

间表达焦虑，因为总是在忙着伐木和除草。我常常披着一身绿下班回家，至今妈妈和弟弟都会开玩笑说：“沼泽怪来啦！”

## 2000 年

尽管我的焦虑症和抑郁症日益严重，我却不允许它们像过去那样操纵我的生活，我的信心也在增长。在做过园林绿化和其他一些没什么前途的工作之后，我想是时候开始找一份正式工作了。我觉得从事销售工作还不错，于是开始申请各类销售岗位。18岁那年，尽管没有任何销售经验，我还是得到了日产汽车公司（Nissan）提供的一份销售工作。两位经理面试了我：一位很热情，另一位则不（在面试时他直勾勾地盯着我，告诉我他对我没兴趣）。那位热情的经理说服了他，让他给了我一个机会。这是一个正确的选择——我最后成了团队中的销售冠军。我是公司里最年轻的销售，我的业务能力却在逐月超过其他资历更老的同事。我为此感到特别自豪，因为当时我仍备受焦虑症和惊恐发作的折磨。

我工作的内容之一是将汽车停在前院非常狭窄的车位里，通常要在经理（就是那个曾经说对我没兴趣的人）的监督下。他密切地监视我的每一步，随时准备揪住任何细小的差错。当时我大约只开了6个月车，因此常常让引擎转速过高。这时他就会冲我翻翻白眼，我可以听到他在心里说：“真是个白痴。要不是这个小子能卖车，我肯定让他滚蛋。”尽管这份工作很难，压力很大，让我感到极度焦虑和恐慌，我却依然很享受它。今天我甚至相信，正是焦虑导致了我的成功，虽然当时我并不这么想。我不确信焦虑究竟是如何促使我成功的，但它确实就在那里，是我生活的一部分，推动着我做出每一个决定。

在下一份工作中，我依旧延续着这份销售上的成功。尽管一直处在严重焦虑中，我却在近300人中脱颖而出，成为玛莎百货金融服务部的首席销售主管。但是，上班的第一天并不算非常成功，我由于胃痉挛不得不早退。我的经理对我没什么印象，她可能以为我不会回去了——她差一点就对了。去开车时，我在停车场喷射性地呕吐——当然是焦虑造成的。一直以来，焦虑都让我没法充分享受生活、取得进步，但我不能让它毁掉这份工作。第二天，我回去上班，第二年，我的业绩使我成为公司史上最优秀的销售员。我再次为这份成就感到自豪，尤其是当我想到，我是怎样日复一日地熬过来的：每次一开始感到恐慌便冲进厕所，每次一和客户坐下便感到头晕。不管怎样，我战胜了这一切。

## 2002—2008年

玛莎百货支付的薪水不高，我知道自己在其他行业可以赚更多，于是一年后我第一次在人才招聘行业找到了工作。这个行业竞争极其激烈，对焦虑症和惊恐发作来说不算好事，但我顽强地打造着事业上的成就。又过了几年，到22岁时，我决定自己创业。起初只有一个初步设想，却在前3年取得了成功，营业额也逐年翻番。到第3年，我手下已有8名员工。那时我并不知道，当代最严重的经济危机即将来袭，而且后果惨烈。招聘行业几乎被冲击得分崩离析——我也一样。我的焦虑达到顶峰，每天惊恐发作的次数是原来的4倍，一切都仿佛纸牌屋般轰然坍塌，我不得不辞退所有员工。这令我深感沮丧，但没有办法，再冒险营业一个月，我就会无家可归。我曾无家可归过，知道那是一种什么感觉，我几乎确信那将会让我彻底完蛋。



我想尽一切办法，只为逃避看医生。我真的不想吃药，但在此阶段，我感到自己别无选择。关于药物治疗的体验，我将在后文中详细讲述，一言以蔽之——简直是灾难。在心理方面，我处于一种很难描述的状态，这时我饱受焦虑症和抑郁症的煎熬已经10多年了，却没告诉过任何人（包括我的爱人丽莎）。她完全不知道我正在经历什么，这可以理解，因为她妈妈正处于癌症晚期，需要她的照顾，所以我们有很长一段时间分隔两地。由于长期分居，她并不知道，有多长时间我躺在床上用毯子蒙着头，或因为真的不知道该怎么办而想要自杀，或因为广场恐惧症而不愿出门。我是一个伪装大师，特别善于编造故事，隐藏事实。每天，我只有假装一切都很好，才能熬过来。但随着时间流逝，日子变得越来越长，焦虑症和抑郁症越来越重，我已经相信自己生活在地狱里了。

## 2009年

我和丽莎又在招聘行业坚持了一段时间，但形势艰难、每况愈下。今年，在同癌症长期抗争之后，丽莎的母亲还是去世了。母亲患病期间，丽莎一直很坚强，我非常敬佩她的坚强和应对一切的方式。我也希望自己能有同样的力量把我的焦虑症和抑郁症告诉她，但是我隐瞒真相已经10年，隐瞒已经变成我的生活和生存方式了。此外，我觉得她要承受的已经太多了，不想再让她有更多负担。

经济危机还在持续，尽管我们的工作节奏放慢了，但要做的事情还是很多。我感到自己在心理上已经难以承受了，但仍旧没有足够的勇气说出来。有的时候我不想来办公室，丽莎以为我只是需要一段时间从经济危机中恢复过来，我也任由她这么想。渐渐地，我们赚的钱几乎不够