

很多时候  
不是人要掌控情绪  
而是情绪控制了人

# 别让焦虑成为 一种病

Things Might Go Terribly, Horribly Wrong  
A Guide to Life Liberated from Anxiety

[美] 凯利·G. 威尔森 (Kelly G. Wilson, PH.D.)  
特洛伊·杜弗雷因 (Troy DuFrene) 著  
刘志勇 译



电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
http://www.phei.com.cn

Things Might Go Terribly, Horribly Wrong

A Guide to Life Liberated from Anxiety

[美] 凯利·G. 威尔森 (Kelly G. Wilson, PH.D.)  
特洛伊·杜弗雷因 (Troy DuFrene) 著

刘志勇 译

自我

训练

系列

# 别让焦虑成为 一种病

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

THINGS MIGHT GO TERRIBLY, HORRIBLY WRONG: A GUIDE TO LIFE  
LIBERATED FROM ANXIETY by KELLY G. WILSON, PH.D., TROY DUFRENE  
Copyright©2010 BY KELLY G. WILSON & TROY DUFRENE  
This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS  
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA  
Simplified Chinese Translation copyright ©2014 Hachette-Phoenix Cultural  
Development (Beijing) Co., Ltd. China. Published by Publishing House of  
Electronics Industry  
All rights reserved.

版权贸易合同登记号 图字: 01-2013-9395

本书简体字授权予电子工业出版社独家出版发行。未经许可, 不得以任何  
方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究。

### 图书在版编目(CIP)数据

别让焦虑成为一种病 / (美) 威尔森 (Wilson, K.G.), (美) 杜弗雷因  
(DuFrene, T.) 著; 刘志勇译. —北京: 电子工业出版社, 2014.8  
(自我训练系列)

书名原文: Things might go terribly, horribly wrong: a guide to life liberated  
from anxiety

ISBN 978-7-121-23717-1

I. ①别… II. ①威… ②杜… ③刘… III. ①焦虑—自我控制—通俗  
读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 147844 号

策划编辑: 李 欣

责任编辑: 刘声峰 文字编辑: 李 欣 特约编辑: 宋 甜

印 刷: 北京中新伟业印刷有限公司

装 订: 北京中新伟业印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 880×1230 1/32 印张: 5 字数: 129 千字

版 次: 2014 年 8 月第 1 版

印 次: 2014 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 30.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书  
店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 [zltz@phei.com.cn](mailto:zltz@phei.com.cn), 盗版侵权举报请发邮件至  
[dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线: (010) 88258888。

# 写在前面

不要被表象欺骗。书籍，就像生命，是灵动、舒展、鲜活的。它们不该局限于篇章，或是作者，抑或是某种思想流派。付梓之时，它们并未真正诞生。事实上，只有在被阅读时，它们才开始具有生命。如此，我们最先要感谢的，便是读者。是你们的存在，令我们的工作变得有价值，对你们所付出的时间和关注，我们表示诚挚的谢意。

接受与实现疗法（ACT）是需要大家关注的一种基础疗法，是很多心理学同仁共同努力创造出来的。我把我的谢意送给每一位对这项工作及其发展壮大和传播作出贡献的人士。尤其要感谢位于密西西比河的凯立工作室的挚友们，以及我们所有的老师，无论此时他们身在何方。

编辑部的朋友们，特别是凯瑟琳·苏特纳，杰西·毕比，内尔达·斯崔特，在本书漫长而曲折的酝酿过程之中给予了很多指引，在此一并谢过。我们还要特别感谢希瑟·米切纳，若非由于她的整个编辑工作非常成功，她可能将会成为一位金牌调解员。

最后，也是最重要的，我们将谢意和爱意送给我们的家人——厄纳、切尔西、艾玛、莎拉，以及其他所有人，是他们的宽容和支持，才使得这些漫谈无序、随意涂鸦的文字得以成书，按理说，我们应该对他们给予更多关注才是。

# 目 录

## CONTENTS

- 第一章 拥抱焦虑 / 1
- 第二章 焦虑的形式、影响和本质 / 17
- 第三章 如何应对当下的焦虑 / 53
- 第四章 一个全新的概念——离解 / 74
- 第五章 接受所有的既成事实 / 91
- 第六章 重构你的价值观 / 100
- 第七章 让承诺不流于形式 / 115
- 第八章 回归真实的自我 / 129
- 第九章 尾声 / 139
- 进一步学习的资源 / 143
- 参考书目 / 147

## 第一章

### 拥抱焦虑

小老鼠啊，你我实相同，  
深谋远虑结果总是空。  
人鼠之间拟定妙计种种，  
总是阴错阳差不成功。  
留下的没有欢和乐，  
只有苦和痛。

——罗伯特·彭斯《致老鼠》<sup>①</sup>

---

<sup>①</sup> Robert Burns (1759—1796)，18 世纪苏格兰浪漫派诗人，这首诗是他于 26 岁时写下的，内容论及人兽贫富关系。——编者注（本书所有注释均为编者注）

2001 年一个星期二的早晨，在位于加州伯克利的公寓里，有位葡萄酒推销员准备去上班。在冲浴、剃须之后，他穿上不合身的细条纹西装和已磨损的黑色皮拖鞋，系上蓝色的领带。他惊讶地发现领带上有油污，可能是前一天吃午餐时弄上的。因为他在旧金山工作，从伯克利进城的交通路况有时不通畅，他已习惯早起，避开出行高峰期。他的女朋友因为上班时间更灵活，可以多睡一个小时，现在仍窝在床上。

在这个葡萄酒推销员自己看来，现在的这份工作并不适合他。他不是那种打个推销电话，胡乱吹嘘一番，或是装装可怜，之后要么拿下一份订单，要么无功而返也不在乎的人。对他而言，每一次被拒都感觉受到排斥。每一声“不”都比上一次多了点刺痛。他还没有能力处理好那些不可避免的羞辱，每一次他问：“今天能订多少？”别人会回答他：“今天没有，谢谢。”这令他很受伤。

在他刷牙时，旧金山那些可能会拒绝他的零售酒商的名字和脸孔，萦绕在他脑海，就好像他们都长着同一张脸。

如果他们不买，他的销售配额就完不成，而那绝不仅仅意味着失去佣

金。他不知该如何面对他的上司，以及上司的上司。他干这份工作才半年。到目前为止，他坚持不懈地拨打完了手中所有号码，但每个月都像是更剧烈的挣扎。一次又一次，他都会受到大区经理发来的鼓励的语音邮件，甚至在上次销售会议上，他还因出色表现而受到赞扬。但这只是时间问题。如果他的老板真的了解他如何奋力推进自己的销售配额，而每个月的最后几天他又是如何一成不变地遭受惨败，他们可能想都不用多想，就会把他扔到大街上。

最近几周，他的上司一直在默默地谴责着他，办公室里悄然无声。那意味着什么？如果他们对他发火，如果对他的销售额嚷嚷几声，那可能又是另一回事——但这种沉默处理就更意味深长了。

星期一，也就是昨天，害怕再一次被拒绝的他赶去赴第一个预约，将车停在六个街区之外，然后走到酒铺的侧门口。他甚至都将手放在了旋钮上，但没有拧开。他围着街区绕了好几圈，全身冒汗，心怦怦直跳。但是，待他回到门口时，他还是不敢打开大门走进去。

于是，他离开了。他驾车前往太平洋高地<sup>①</sup>，然后停在那儿，在车里坐了整整6个小时，凝望着恶魔岛<sup>②</sup>，仿佛他已被囚禁于自身的牢笼里。每隔两三分钟，他都会拨响自己语音信箱的号码，狠劲地输入密码，期待着能听到什么？——客户训斥的声音，要求他解释为什么没有露面？区域经理紧张而又抑制的声音，叫他去办公室聊一聊？然而，他什么也

---

① 位于旧金山的一个区。

② 位于美国加州旧金山湾内的一座小岛，曾是联邦监狱，关押过不少知名的重刑犯。

没听到。

电话另一端的电脑女音告诉他：“您没有新的语音邮件。”那正是他所担心的事情。在他拨打语音信箱的期间，他的手机和寻呼机都没有响动。他无法摆脱这种感觉：那儿有事发生了，而他对此却没有半点线索。而且，他注意到每隔几次心跳，胸腔内的心率都有点不规则，他怕自己会错过一次心跳。

这种状况会继续多久？内心深处他认为自己能胜任这个工作——不，至少能干下去，如果他能摆脱这种一直萦绕于心的感觉——是什么呢？他可能会被解雇，将会变得像个傻瓜，将会交不起房租？他甚至真的都不知道哪一个问题才更困扰他。

推销员猛地从沉思中惊醒过来，因为他感觉到一阵剧痛，然后嘴里尝到血腥味。过了好一会儿，他才意识到：当他为前一天的事情心神不宁时，他一直在啃咬自己的指甲，最终竟嚼碎了大拇指的指甲，痛入骨髓。他看了看表，发现已经八点一刻了。该死！桥上的收费站肯定已经排满了人。

现在，他在房间里跑来跑去，收拾东西。他拎起公文包，拿上汽车钥匙和一块吃了一半的面包，转身跑向前门。手还没放到旋钮上，他的女朋友就从卧室冲了出来。

“打开收音机听听新闻，”她朝他喊道，“纽约发生了一起重大恐怖袭击事件。”

你生活里真正的问题在于，你总是倾向于成为那些在你担着的心里从未出现过的东西；那种会在某个空闲的星期二下午4点，不经意间向你袭来的东西。

——玛丽·舒米克《忠告，就像青春，大概就被年轻人挥霍的》<sup>①</sup>

## 入乎其内，方能出乎其外

有时，事情会变得非常非常糟糕。有时，它出现的方式是我们措手不及的；而有时，又是我们未曾放在心上，甚至是超乎想象的。

其实有些事情人人心中肚明。你不必栽了大跟头，受一场教训，才知道这个世界往往会辜负我们的期待。开篇的那首诗中，罗伯特·彭斯对于此事，有一个精妙的观点：我们渴望欢愉，尽管我们尽可能地预防和阻止不幸的出现，然而，我们最终得到的，往往只是恐惧和痛苦。

结局会怎样呢？我们平静而镇定地接受事情会变得非常非常糟糕的可能性，从而着手解决我们生命中存在的问题？对于我们中的大多数人来说，答案是否定的。我们担忧，我们惶恐，我们害怕。就像卜卦者一样，我们窥探未来；审视过往，寻觅着某种东西——任何东西，那可能是消除未知的一剂解药。有时，这种焦虑和恐惧的倾向并非来自某种特定的令我们感到威胁的结果。我们开始为焦虑和恐惧本身而担忧，我们惶恐不安，

---

① 《芝加哥论坛报》(Chicago Tribune)于1997年6月1日刊登了玛丽·舒米克(Mary Schmich)这篇在大学毕业典礼上谈人生经历的文章。

周而复始，之后可能仍会遭遇这种惶恐。

换句话说，我们变得焦虑。更麻烦的是，对某些人来说焦虑完全成为了他们生活的目的。不论遇上什么事，我们都向这种情绪屈服，它们全然控制了自己的生活。从非常现实的角度来说，并非人掌控了焦虑，而是焦虑掌控了人。

本书会论述焦虑以及它在你生命中的作用。更重要的是，为你找到一种方式，用以摆脱焦虑强加在你身上的束缚感。本书旨在帮助你在与焦虑的奋战中，杀出一条路来。

但这并不意味着，我们将要帮你摆脱焦虑。与远离这种情绪相反的是，我们将会让你凌驾其上，冷静地坐在那儿，悠然四望。我们将会让你真切地体会到：当你焦虑的那一瞬间，你的身体和思想都在经历些什么。我们将会让你掌控这些情绪和经历——甚至欢迎它们——然后以你喜欢的方式继续你的生活。

然而，你可能会意识到，特别是如果你的生活因担忧、惧怕和惶恐而止步不前，上面的主意听起来就糟糕透顶了。焦虑是你长久以来承受的负担，当务之急便是卸下这份沉重的包袱。我们理解这一点，不过，在接下来的几章，我们将会指出：任何想要将这些情绪推开的尝试都是徒然的，只会将它们拉得更近，与你自己更紧地捆绑在一起。虽然看似有悖常理，但我们将会建议你：从焦虑中解脱出来的最好方式是承认它、拥抱它，甚至找出它。这个观点此时听来是如此可怕，然而我们可以向你保证：无论遇到任何事情，你都能获得警示，用或多或少的幽默来冲淡艰难。如果你愿意和我们同行，我们相信会与你开始这样一段旅程：我们将会引领你走向一个焕然一新、奇妙无穷的地方——哪怕在那儿，焦虑也同样存在。

此后几章，我们将会以一种更为开阔的——我们希望，有时它也是令人惊奇的——视角来讨论焦虑现象。首先，我们会来看一看目前贴在几种焦虑行为上的标签——那些你可能熟悉的术语，譬如无端恐惧症和泛焦虑症。其次，我们会探索这些标签是如何误导你，并讨论焦虑在你生命中的作用，你对焦虑的认识应该是什么样的，如何更从容地从它的影响中解脱出来。我们也会看一看自己对于某些事情的思维方式是怎样的，在某种程度上，我们所有人又是用哪些习惯性的语言去表达所体会到的焦虑的。

一旦你从对待焦虑的固定方式中解脱出来，我们的目标便是帮你找到另一种方式，从而过上丰富而有意义的生活，无论你的所思所想，包括焦虑是怎样的，它们如何将你抛在自身之外。为了做到这一点，我们将会向你介绍构成接受和实现疗法（ACT）的一些基本理念，这种心理治疗模式在基础和应用研究两个领域都越来越受欢迎，得到广泛支持。

透过 ACT 的镜头来观察生活中的困境，譬如焦虑，可能与你过去通常看到的会有些许不同。与将诸如焦虑之类的问题看成是你“患上”的像是病毒，或是坏骨之类的东西不一样，ACT 将这些问题归为你能够作用于六个处理领域的能力。这些处理领域类似于构成我们生命中出现的困境（和顺境）的积木。如果用这种观点去考察诸如焦虑之类的问题，我们便能指明解决问题时可能会遇到的阻碍，它们横亘在我们自身与我们渴望的生活之间。考虑到这些，我们可以对自己的行事或叙述经历的方式作出微调。总而言之，这些改变能帮助我们令生活更丰富，更有意义——无须控制、管理，抑或逃避任何特定的思绪、情绪或是感受。

关于这种不同寻常的看待生活中的问题的方式，有意思的方面之一便

是消除我们自行定义的不同问题之间的区别。就它对根本的生命过程产生阻碍这一描述而言,我们发现,不同类型的焦虑情绪其实有着很多共同点:抑郁、愤怒、无目的性、孤立,或疏离,等等。我们开始明白,其实有些共同的针脚穿过人类苦难的外衣,以及人类的全部经验。当你从 ACT 的视角去审视你的经历时,可能会发现它揭示了生命中那些曾让你痛苦挣扎的事物的另一层面。

从第三章至第八章,我们将和你一起经历 ACT 的六个处理领域,获得六种能力。我们将依次进行讨论,它们是:

- 与当下亲密接触——一种灵活而凝神于你生命此时此刻正在发生之事的能力。
- 调和——一种举重若轻的能力,而不是机械地理解事物和思绪,或是一成不变地认为它们是真实的。
- 接受——一种承认和肯定你生活中各个方面的本来面目的能力。
- 评估——一种选择和表达你生命中很看重的那些方面的能力。
- 实现——一种选择能进一步体现你价值观的行事风格的能力,当你发现自己偏离了方向时,也能优雅地回归于这些价值观。
- 以自我为语境——一种将你自己看成是一个充满活力、且不断发展的个体,置身于一幅展开的生命画卷中的能力,而不是禁锢于你是谁,你将会成为谁的思绪之中。

我们应当从一开始就告诫你:我们选择的这个讨论次序不是等级森严的。你可以将每一个处理领域看成是宝石的不同平面:如果你透过某个平面去窥探,也会看到倒映其中的其他五个平面。没有哪一个处理领域比其他更为重要。每一个都会持续不断地作用于你的生命,每一个都对你的焦

虑体验以及生命中的其他方面起着关键作用。

我们也希望你保证，尽管 ACT 的有些表达看起来很陌生，但它的核心理念，并非特别复杂和深奥。它用一种新的方式来阐述某些概念，它们已经伴随着我们的智慧和幸福很长、很长时间——通过对行为进行科学的研究，我们已经得出了一些原则，而 ACT 将这些原则和那些概念结合在了一起。在书中，我们并不打算花大量时间来讨论这种题材的科学依据。关于此类信息，我们会在本书的末尾推荐更深的资料，便于感兴趣的读者进一步研究。

现在，我们希望你知道，ACT 非常具体而明确地阐述了一种更为丰富、更为愉悦、更为有意义的生活方式。ACT 的治疗模式会帮你找到通往以下几种境界的途径：

- 灵活而有目的地与当下建立联系，而不是将自己推入无能为力的过去或是无法预知的未来。
- 始终用你自身的观点和经历去认知这个世界，始终用本该如此的心态去认知这个世界。
- 用平和而富有幽默感的态度去接受你生命中所有的事情，不管它是欢欣还是痛苦，不管它是否失控。
- 自由地选择和投身于你渴望的生活。
- 致力于行动，事无巨细，那会令你依照希望、梦想和价值观来塑造生活——而且，也许更为重要的是，当你游离于它们时将自己拉回来。
- 认识到你的生命便是你大展宏图，实现各种可能性的天地，而不是用一套死板的既定程序去定义你是谁，以及你会成为谁。

## 留意你的奖赏

这六个领域的技能都是共同为心理弹性做贡献的。所谓心理弹性，就是这样一种状态：你的行为拥有宽阔的可能性，对于你期待的生活，你可以自主地选择和行动。

如果你以思考心理弹性的方式来思考生命，你将会得到这样一种基本理念：如果你做一些拉伸运动，你就会增加一些你身体的运动范围，比起没那么灵活的身体来，这能让你做更多的事情。继续拉伸，你就能触摸你的脚趾，能完成下腰动作，甚至能劈叉。同样，当身体出现了问题，你更需要补偿、调节和恢复。通过加强你在这六个领域的作用能力，你的心理会变得更加活络。带着这种更强大的灵活性，你就能比以前多做一些事了：与众人谈判，参与社会活动，承担风险，等等。

于你而言，心理弹性这一概念可能容易理解。如果你对此仍感到陌生，也不要担心。在你阅读时，它会变得清晰。我们现在抽出时间来讨论心理弹性，因为它是 ACT 的明确目标。我们的目的不是要减少症状，也不是要克服焦虑，也不是令你自身感到更快乐或是更满意。你需要的是平和而简单，这么做的目的是给你更多空间去过上一种对你而言很重要的生活。这么做的目的是让你得以解脱——不是从焦虑的情感中解脱出来，不是让那些难受的思绪和情绪不再存在——而是让它们不再束缚住你的生命，让你自由自在。

我们每一个人被赐予生命，年华老去，然后死亡。生命最初与最后的事情我们都无能为力。而中间的那一部分——我们正好拥有自主权。这是你的生活，这是你唯一的生命。你将会怎样度过？你能够怎样度过？诗歌提出了两种选择：

我不能居安而不出；我要喝干  
人生这杯酒。我享受过莫大欢乐，  
也吃过大苦头，和爱我的人一起，  
或孤身一人。

——阿尔弗雷德·丁尼生《尤利西斯》

因为我已经熟悉了她们的，熟悉了她们所有的人——  
熟悉了那些黄昏和上下午的情景，  
我是用咖啡匙子量走了我的生命；  
我熟悉每当隔壁响起了音乐  
话声就逐渐低微而至停歇。  
所以我怎么敢开口？

——T.S.艾略特《J.阿尔弗雷德·普鲁弗洛克的情歌》

那么，你会选择哪一种呢？你是要历尽人生百味，既享受莫大欢乐，又吃尽巨大苦头，还是要用咖啡匙量走你的生命，醉心于痛苦的沉思，躲在帘儿底下听人欢语？对于这个问题，可能不难猜想你的答案。不过，我们有一个更好的问题：你能选择哪一种呢？

想象以下三幅场景，你可能会对其中一幅或者多幅比较熟悉：

- 你想去参加派对，但又担心朋友们可能会排斥或是不喜欢你。
- 你想要建立一个家庭，但又无法抹掉你可能会是一个不称职的家长的担忧。
- 你想在工作中表现出色，但又总是奋战在各种最后期限之中，每次会议你都害怕失败和屈辱在等待着你。

这三种情况，哪一种引起了你的注意？你曾为此有过害怕、不可动摇的感觉，以及挣扎和担忧吗？抑或是已经得到友人的欢愉，对孩子的深爱，事业成功时的满足和奖赏？你会不会宁愿奋发努力去摆脱前者，而非全心全意拥抱后者呢？又或者，会有一个更好的问题：你曾经为了哪一种情形而努力过呢？

如果你和大多数人一样都有过焦虑问题，你对最后一个问题的回答自然是毫不含糊的：你曾经非常、非常努力地想要摆脱担忧、恐惧、不确定以及害羞的感觉。也许你这么做的的原因是：似乎你必须消除这些摆在你面前的障碍，你才能去追求你生命中渴望的东西。但是如果你并不是非那样做不可呢？

想象一下前面的情景，但侧重点稍微有所不同：

- 你去参加派对，可你担心朋友们会排斥或不喜欢你，但是你发现你能够应付这种既担忧又轻松的场面。
- 你建立一个家庭，然而你又觉得你可能不会是一个称职的家长，不过，你发现和孩子共享的甜蜜时光一点也不会因为你的不称职而被削弱。
- 你在职场中表现出色，却始终奋战于各种最后期限之中，感觉每次会议失败和屈辱好像都在等待着你。不过，当你开始说起你的奋斗和感受时，你发现你所认识的最成功和最失败的人都有你这种感觉。

换一种说法，感觉迥然不同，对吗？第二组情景中肯定不全是鲜花和美酒，也有伤痛，有惊慌。一天过去，你遭遇颇多——但是同样，你也享受和朋友相处的快乐，看着你孩子成长的激动，以及从事富有创造性的工