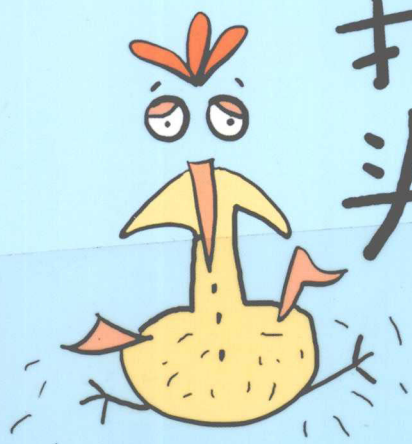


ANXIETY FREE

Unravel Your Fears Before
They Unravel You

我焦虑得 头发都掉了



[美] 罗伯特·L. 莱希 (Robert L. Leahy) ◎著
肖亨◎译

出门的那一刻，一想到
隔壁王叔叔的狗可能还会咬我，门也许没关好
聚会上的人或许会不喜欢我
以及路上拥挤的人群、刺眼的灯光和突如其来的喇叭声
我的脑袋都快炸了

ANXIETY FREE

Unravel Your Fears Before They Unravel You

我焦虑得
头发都掉了



[美] 罗伯特·L·莱希 (Robert L. Leahy) ©著

肖博◎译

图书在版编目(CIP)数据

我焦虑得头发都掉了 / (美) 莱希(Leahy, R.L.) 著;
肖亭译. — 北京: 中国友谊出版公司, 2016.3

ISBN 978-7-5057-3666-5

I. ①我… II. ①莱… ②肖… III. ①焦虑 - 自我控制 IV. ①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 317422 号

著作权合同登记号:01-2015-8726

ANXIETY FREE: Unravel Your Fears Before They Unravel You

by Robert L. Leahy

Copyright © 2009 by Robert L. Leahy

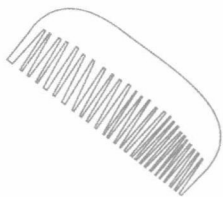
Published by arrangement with D4EO Literary Agency; www.d4eoliteraryagency.com
through Bardon-Chinese Media Agency

Simplified Chinese translation copyright © 2016

by Hangzhou Blue Lion Cultural & Creative Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED

- | | |
|----|------------------------------------|
| 书名 | 我焦虑得头发都掉了 |
| 作者 | [美] 罗伯特·L. 莱希 |
| 译者 | 肖亭 |
| 出版 | 中国友谊出版公司 |
| 策划 | 杭州蓝狮子文化创意股份有限公司 |
| 发行 | 杭州飞阅图书有限公司 |
| 经销 | 新华书店 |
| 印刷 | 杭州钱江彩色印务有限公司 |
| 规格 | 880×1230 毫米 32 开
11.5 印张 309 千字 |
| 版次 | 2016 年 3 月第 1 版 |
| 印次 | 2016 年 3 月第 1 次印刷 |
| 书号 | ISBN 978-7-5057-3666-5 |
| 定价 | 38.00 元 |
| 地址 | 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼 |
| 邮编 | 100028 |
| 电话 | (010)64668676 |



01 认识焦虑

时代病 / 005

越来越多的人感到焦虑 / 007

战胜焦虑,有可能吗? / 009

你有焦虑症吗? / 012

焦虑症能治吗? / 015

这本书教给你什么? / 016

02 适应焦虑

进化:焦虑是一种自我保护 / 021

焦虑有什么作用? / 030

我们的思维方式如何进化而来 / 032

焦虑的本能 / 035

03 焦虑的心理运作机制

焦虑的心理运行规则 / 041

焦虑规则背后的信念 / 044

你的大脑需要“安全检查”! / 052

破除规则 / 055

质疑你对焦虑的看法 / 066

小结 / 068

04 特定对象恐惧症：“我害怕高楼”

什么是特定对象恐惧症？ / 073

特定恐惧是怎样产生的？ / 076

恐惧的心理运行规则 / 080

克服特定对象恐惧症 / 084

不恐惧规则手册 / 103

小结 / 105

06 强迫症：“我摆脱不了 脑中的那些想法”

什么是强迫症？ / 145

什么是强迫观念和强迫行为？ / 147

强迫症有多严重？ / 149

强迫症从何而来？ / 151

强迫症规则手册 / 153

克服强迫症 / 161

小结 / 179

05 恐慌症：“我要失控了”

什么是恐慌症？ / 109

惊恐初次发作 / 113

恐慌症从何而来？ / 115

恐慌症规则手册 / 118

克服恐慌症 / 121

小结 / 138

07 广泛性焦虑症：“没有我不担心的事”

什么是广泛性焦虑？ / 185

广泛性焦虑从何而来？ / 189

焦虑思想 / 193

焦虑规则手册 / 197

克服你的广泛性焦虑症 / 201

小结 / 216

08 社交焦虑症：“我总是怕和别人交往”

什么是社交焦虑症? / 221

悲伤,从何而来? / 225

什么是社交焦虑思维? / 228

社交焦虑症规则手册 / 238

克服你的社交焦虑症 / 242

小结 / 255

09 创伤后应激障碍：“那件事会再次发生”

什么是创伤后应激障碍? / 259

创伤后应激障碍带来了什么? / 263

创伤后应激障碍概述 / 267

创伤后应激障碍规则手册 / 270

克服创伤后应激障碍 / 272

小结 / 288

10 最后的话：那些勇敢而美好的人，教会了我很多

附录

附录 A 渐进性肌肉放松训练 / 301

附录 B 失眠症干预措施 / 305

附录 C 饮食和锻炼 / 310

附录 D 药物治疗 / 315

附录 E 正念 / 321

附录 F 克服抑郁症的良方 / 325

附录 G 诊断测试 / 332

附录 H 如何界定你的焦虑思想 / 342

附录 I 运用你的情绪智力 / 346

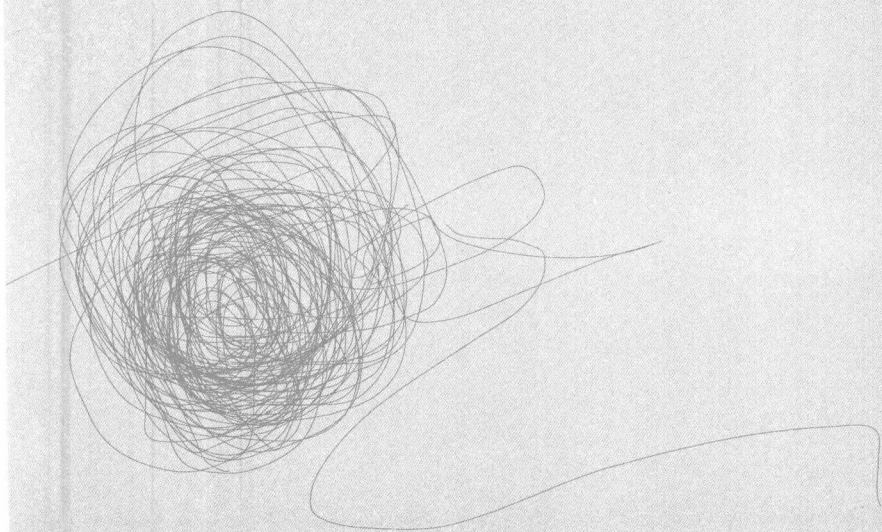
附录 J 如何应对焦虑想法 / 352

致谢

Anxiety Free

Unravel Your Fears Before They Unravel You

第一章 认识焦虑



认识焦虑，首先我们要明白，它是我们与生俱来的一部分。有史以来，我们的祖先就生活在一个充满各种生命危险的世界里：天敌、饥荒、有毒植物、敌对的邻国、高寒之地、疾病、水灾。应对这些危险，人类的心理得以逐步进化。正是进化，让人类逐渐拥有了这些躲避危险的品质。其大多数，只是各种形式的预警而已。恐惧，就是一种自我保护。

卡罗琳走进我办公室时，略带倦容。她穿着漂亮，容颜姣好，眼神和嘴角却流露出些许不安，这让她看起来少了些吸引力。我看着她面无表情地走进来，只是紧张地瞟了我一眼，却没有跟我眼神交会。她小心翼翼地坐在椅子的边缘，说话时不断地变换姿势，眼睛不停地扫视四周。这让我觉得，她预期到有什么不好的事情要发生。

介绍完彼此后我问道：“那么，卡罗琳，你需要什么帮助呢？”

“我总是被各种焦虑症状所困扰。我……我，这种状态其实已经持续很多年了。我不知道自己哪里出了毛病，就是没来由地感到焦虑。”

接着，她描述了她的这些焦虑症状：出门会莫名地紧张，逛商场时会莫名地惊慌，从高处往下看时也会感到恐惧。总之，她会毫无缘由地感到令人窒息的惊恐，随之而来的是心脏怦怦地跳和上气不接下气地喘。这些症状毫无预警，每当这种状况发生的时候，她都会迅速跑回家，把自己关在房间里，几天都不出门。

她最近失恋了，男朋友决定不再和她住在一起，但这并不足以解释她为何如此焦虑。她害怕和恐惧的东西还有很多。不得不承认，其中一些症状，即便是久经沙场的我，也很少在以往的病人身上看到。

她不单害怕坐飞机；开车时，几乎在每一个路口她都会感到紧张。她从来 not 坐电梯，讨厌人群和露天场所。与他人共进晚餐或是参加聚会也让她极不舒服，这严重影响了她的社交生活。工作时，她觉得开会是件极其痛苦的事情，尤其是当她被要求发言时，甚至连打电话她都觉得有障碍。她还长期处于忧虑状态，多年来一直受到失眠的折磨，因为她总是没有办法停止思考。

难以置信的是，她来找我居然并不是因为她的焦虑！她已经把焦虑视为生活中理所当然的一部分！真正促使她前来求助的原因，是她日益加剧的抑郁。自从与男朋友分手以后，她就开始酗酒。她认为大家都瞧不起她，于是把自己封闭起来，不再与朋友往来。她工作表现也不怎么好，正面临被炒鱿鱼的危险。随着越发孤独、孤立，她变得愈加消极沮丧。她告诉我，她曾想过自杀。

“卡罗琳，”最后，我问道，“你曾经就这些问题寻求过帮助吗？”

“没有。”她承认，“或许是我以为没有人能帮得上我吧，我只是已经习惯了这样。”这时，她第一次直视了我的眼睛，“我认为，你也并不一定能帮得上我。”

所幸的是，卡罗琳这两种想法都错了。获得帮助是可能的，而且不单单是从我这里。焦虑，确实是一种严重损害人健康的疾病。它会限制你生活的方方面面，会导致抑郁甚至自杀。焦虑，是我们最常见的一种精神状态。如果不加以治疗的话，它可以延续数年。值得欣慰的是，焦虑症是有法可医的——而且通常能被有效治愈。卡罗琳就将证明这一点，她是一个极端典型的病例。如果你也遭受着她的那些痛苦，这将是 你战胜它们的好机会，你将会过上完全正常、满足和完整的生活。

你将从凄寒的恐惧之域到达光明的彼岸。在那里，焦虑将无法再掌控你，侵蚀你的快乐，危及你的健康和福祉。如何开启幸福之旅，是本书的主旨。我们会从审视某些因素开始——历史的、生物的、心理的——那些潜藏在卡罗琳现状背后的各种因素，这也是理解焦虑的关键所在。



时代病

我们生活在焦虑的时代。

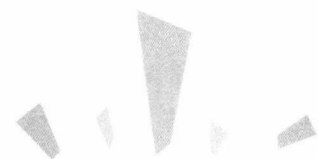
每年，美国焦虑症患者的比例都在 18% 左右，这是抑郁症患者比例的两倍——尽管后者似乎更为人们所关注。如果纵观人的一生，焦虑症患者人群的比例还将上升到近 30%。这些数据让人震惊。正如临床抑郁症是一种严重的疾病，远非人们时而感到“沮丧”那么简单。事实上，如果真的患上焦虑症，将是一件非常严重的事情。如果你正遭受某种焦虑，那它很可能就是影响你生活的重要原因。焦虑症患者通常觉得他们无法有效地工作、社交、旅行，维持稳定的两性关系也比较困难。他们可能存在各种心理扭曲和畸形，躲避某些人、场所或活动，如开车、坐飞机、乘电梯等。他们或许无法忍受喧闹的人群、社交聚会、露天场所或是极轻微的污秽。他们通常会有睡眠问题。一些人与社会隔绝或是居家不出。情况严重的时候，他们需要入院治疗。真正的焦虑症患者，其症状可不只是会为所得税烦躁或是看到蜘蛛会神经大发那么简单，这是一种切实存在和持久的痛苦，会给生活带来很多影响。

事情还不只是这样，那些受焦虑症折磨的人还很可能发展成临床抑郁症，这让我们很难立即区分两种疾病的不同。焦虑症患者也很可

能成为药物滥用者，尤其是酗酒者。毋庸置疑，焦虑症有害身体健康。研究认为，它与心脏疾病、高血压、肠胃不适、呼吸系统疾病、糖尿病、哮喘、关节炎、皮肤病、疲劳以及许多其他症状都有关。约16%儿童未来的发展受到其显著影响。焦虑症患儿在学校会遇到更多的问题（无论是学业还是人际交往方面），长大后有心理障碍的概率也远远高于常人。

焦虑，不同于其他不起眼的小病，它是关系到整体健康和福祉的重要因素之一。无论对社会还是个人来说，其代价都是昂贵的。在美国，焦虑症的整体治疗费用高达数十亿美元；在所有的精神疾病医疗支出中，约有三分之一是用来治疗焦虑的。

不少非官方数据显示，有数百万带有焦虑症状的人——不管他们是否被确诊患有“焦虑症”，都曾向医生咨询过各式各样与焦虑有关的问题。这对医疗保障体系造成了多大的负担没人能肯定，但不容怀疑的是，我们作为个体所感受到的压力，正在为整个社会所普遍感知。



越来越多的人感到焦虑

难以忽略的事实是，情况似乎在变得更糟。在过去的 50 年里，社会的整体焦虑水平急剧攀升，1952 年和 1967 年曾先后有过两次显著增长。时至今日，焦虑症患者人数仍在不断增加。事实上，当今儿童的平均焦虑水平就与 20 世纪 50 年代精神病患者的程度相同。

为什么会有这样的增长？难道大多数人不比过去生活得更好吗？医疗条件不是越来越好，人不是越活越久了吗？生活中如儿童死亡率、营养不良和天花等常见的危险不是已经被消除或是显著减小了吗？天气气候对我们的影响不是越来越小了吗？我们的房屋不是更宽敞更舒适了吗？各种设施不是让我们生活得更容易，把我们从繁重危险的工作中解脱出来了吗？我们大多数人不是退休得越来越早，去打高尔夫、去热带旅行了吗？我们不是有失业保险、自行车头盔、值得信赖的警察和更健康的牙齿吗？我们中几乎没有人需要在暴风雪里行走、穿越湍急的溪流，或是去森林中寻找柴火和食物。人们会认为，既然就整体而言，社会保护我们少受自然灾害侵袭，比过去更安全，那么作为一个社会人，我们的整体焦虑感理应下降。然而事实恰恰相反，它在上升。我们已经成为焦虑的现代人。

为什么会这样？

显然，除了丰富的物质和各项保障以外，还有别的因素。其中之一，似乎就是我们在生活中所体验到的“社会联结”。在过去的半个世纪里，我们与他人的联系变得越发不稳定和不可测。离婚，家庭支离破碎，这种现象越发普遍。大家庭亲密无间地生活在一起，现在越来越少见。随着经济的流通、道路和交通工具的发展、远程购物娱乐中心的建立，社区凝聚力大大下降，参加社区活动也不再有号召力。小城镇已经被大城市和城郊所取代。邻里之间，越发孤立。

我们越来越多的人离群索居。在许多地方，犯罪率开始上升，街道不再是让人感到安全的公共场所。而恐怖主义似乎也成为了一种真正的威胁。随着全球化和经济竞争的日趋激烈，工作似乎也不那么有保障，人们失业的速度和方式，让上一代人难以想象。我们中许多人老无所依，没有足够的退休金或是社会保障。这些种种因素都让我们觉得，生活不再像以前那样安全。那种我们从“部落”社会沿袭下来的生存方式，已发生改变。

变化的不只是生活环境，还有我们对生活的看法。我们从以前的自给自足，转而为庞大、遥远的未知力量所驱使，去工作。与此同时，随着资源的丰富，我们对物质享受的欲望越来越强烈。我们身上更显著的标签是消费者，而非社会人或是社区成员。我们的物资比父辈、祖父辈不知要充裕多少倍，但不满足感却更甚。

铺天盖地的电视和杂志广告告诉我们，你只要买正确的产品，吃恰当的食物，穿合适的衣服，你的生活就会如田园牧歌般美好。这些广告加剧了我们的不满足感。我们越是投身于浩瀚的消费网络，就越发地感到迷失和孤独。随着经济为我们提供的选择越来越多，我们变得越难满足。我们焦躁不安，不知道自己是否作了正确的选择。我们追求美，追求成功，追求持久的快乐，这让我们对这个世界越发不满。这是一个垃圾食品横行，人们越来越肥胖的时代；这是一个机械解放劳动力，让我们有大把空闲时间去感受空虚的时代；这是一个大家疯狂购买自助书籍，试图寻找存在的意义和幸福的时代。



战胜焦虑，有可能吗？

对此，我们能做些什么呢？

作为一个个体，我们有选择应对焦虑的各种权利，同时，也面临着过去所不曾有过的各种机会。在过去几十年里，现代心理学对焦虑的认识有了长足发展。我们更清楚地了解到焦虑的来龙去脉，它是如何产生的，它会怎样影响人们的思想，它会导致何种行为反应。所有这些，都可以帮助我们更好地理解焦虑在我们生活中所扮演的角色，以及我们该如何去战胜焦虑——并不是要将它完全消除，因为，我们可以看到，这个目标是不现实的。但我们要学会如何去缓解它、控制它，使其不再成为削弱我们、妨碍健康、限制自由的阻力。简而言之，认识焦虑，是逃离焦虑魔掌的第一步。

认识焦虑，首先我们要明白，它是我们与生俱来的一部分。有史以来，我们的祖先就生活在一个充满各种生命危险的世界里：天敌、饥荒、有毒植物、敌对的邻国、高寒之地、疾病、水灾。应对这些危险，人类的心理得以逐步进化。正是进化，让人类逐渐拥有了这些躲避危险的品质。其大多数，只是各种形式的预警而已。恐惧，就是一种自我保护。一个人想要生存下去，就必须要对许多事情保持警惕。我们心存戒备，在心理上的表现形式之一便是极度反感和恐惧。这些

恐惧是对环境的适应——它们真的是从原始时代遗传下来的生存本能。在下一章，我们将会谈到更多细节，关于这些恐惧是如何根植于我们，以及对我们的有什么样的影响等。

下一步，我们需要认识的是：我们不是生活在原始社会，那些从远古时代遗传下来的恐惧已不再具有适应性。拜语言和文化所赐，我们现在所面临的主要挑战，已经与生活在热带或丛林时代的祖先们大相径庭——尽管我们大脑的运转方式依旧，似乎并没有什么改变。

我们在面对咆哮的大狗时，会产生像逃避一只饥饿的美洲虎那样的本能。我们害怕触碰别人用过的餐具，因为我们的祖先基于健康考虑，对受污染的食物有厌恶的直觉。我们会感到病理性的害羞，那是因为在以前的时代，在感受到被冒犯时，一个陌生人可以轻而易举地杀掉我们，即便是自己部落的成员，也有可能做出伤害我们的行为。当触及我们最深层的本能时，我们表现得像是仍处在石器时代。在应对那个时代的各种情况。

总而言之，我们是在按照一套已经过时的“规则”运行。进化将这些规则深深地嵌在我们的身体里，保护我们远离危险。它们就如同安装在我们大脑中的软件——这套软件已经运行了几百万年。每一种直觉都告诉我们：遵循它，就能让我们安全。然而，事实上，或许反其道而行才是正确的。我们不被焦虑掌控的方法就是挑战这些“规则”——有效地重写规则。这需要我们去审视，这些“规则”是否基于非理性的信念。如果我们不加思考，这些非理性信念就会对我们的思想和行为产生隐蔽却异常强大的影响。

只要我们挑战这样的信念，就能开始修正焦虑规则，尽管后者已经深深根植于我们的大脑。为什么我们能够做到这一点？那是因为，自然在赋予我们某些本能的同时，还赐予了我们另外一种能力——我们称之为理性——以此来修正我们那些基于经验的直觉。这是治疗焦虑的关键。这与面对恐惧要“表现得理性”还不一样。即便我们知道或被告之某种恐惧是非理性的，恐惧感也并不会因此而消除，这是没

用的。但如果我们一次又一次地经历某种看似危险的情形却没有遭受有害的后果，我们的大脑就会变得更理性且不那么害怕。这种学习贯穿人的一生。我们只需要建立一个程序，在这个程序里，我们会定期体验到某种恐惧，但知道自己是安全的，从而随着时间的推移，我们的恐惧感就会慢慢降低。

在接下来的章节里，我们将对大量不同类型的焦虑症患者运用这项理论，以替代那些控制他们的焦虑规则，建立一套全新的、更有效的体系。我们将要完成进化还没有来得及完成的事情——适应当今环境的新规则。