



一本法国人疯狂迷恋的“新概念心理绘本”

小焦虑大恐怖

你有烦恼、躁狂、恐怖吗？
你属于那种任何一点小小的忧虑都会晚上合不上眼的人吗？
你是一旦有两个以上的人聆听你或者观察你就会怯场吗？
你不能够乘坐飞机、火车和电梯吗？
你不能忍受狗、鸽子和昆虫吗？
你被困在大商店的柜台处或交通堵塞中会窒息吗？
你惧怕一切微生物，有洁癖吗？
或者是有整理的嗜好？
如果是，那么这本书说的就是你！

[法]克里斯朵夫·安德烈 著
米 缪 译
李圣云 译

ANGOISSES

PHOBIES

明白易懂的文字让您清楚您的焦虑及其原因，判断它们是否正常，知道如何来抵御它们。另外，还有一些滑稽可笑的插图让您可以客观地、轻松地看待事物。

海南出版社



北京市东城区图书馆

一本



90285232

“新概念心理绘本”

小焦虑大恐怖

你有烦恼、躁狂、恐怖吗？
你属于那种任何一点小小的忧虑都会晚上合不上眼的人吗？
你是一旦有两个以上的人聆听你或者观察你就会怯场吗？
你不能够乘坐飞机、火车和电梯吗？
你不能忍受狗、鸽子和昆虫吗？
你被困在大商店的柜台处或交通堵塞中会窒息吗？
你惧怕一切微生物，有洁癖吗？
或者是有整理的嗜好？
如果是，那么这本书说的就是你！

[法]克里斯朵夫·安德烈 著
米 缪 译
李圣云 译



ANGOISSES

PHOBIES

明白易懂的文字让您清楚您的焦虑及其原因，判断它们是否正常，知道如何来抵御它们。另外，还有一些滑稽可笑的插图让您客观地、轻松地看待事物。

海南出版社

BU 06/10

图书在版编目(CIP)数据

小焦虑,大恐怖/(法)克里斯朵夫·安德烈,(法)米缪著;李圣云译.
—海南:海南出版社,2003.4
ISBN 7-5443-0771-9

I. 小… II. ①克…②米…③李… III. 心理卫生—普及读物
IV. R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第028189号
原名:PETITES ANGOISSES ET GROSSES PHOBIES
Copyright © Editions du Seuil, 2002

著作权合同登记号 图字:30-2003-043号

版权所有 不得翻印

小焦虑,大恐怖

著 者 克里斯朵夫·安德烈 米缪
译 者 李圣云
责任编辑 严平
特约编辑 许彬
出 版 海南出版社
发 行 海南出版社
地 址 海口市金盘开发区建设三横路2号
经 销 全国新华书店
印 刷 廊坊人民印刷厂
开 本 889毫米×1194毫米 1/24
字 数 130千字
印 张 10
版 次 2003年4月北京第1版第1次印刷
ISBN 7-5443-0771-9/R·40
定 价 23.80元

目 录

引言	(2)
一、你好,焦虑!	
从小忧虑到扩散的焦虑	(6)
1. 忧虑和担心:	
焦虑是什么?	(11)
如何定义焦虑?	(11)
焦虑,一个量的问题	(11)
是否有不够焦虑的人?	(12)
2. 焦虑者们	
焦虑者们的几个特征	(17)
焦虑者们如何看待生存?	(19)
什么会让焦虑者们担心	(19)
焦虑的利与弊	(22)
3. 一种过度焦虑疾病:	
扩散的焦虑紊乱(TAG)	
扩散的焦虑紊乱有哪些特征?	(24)
幸福、不幸与焦虑	(25)
为何说扩散的焦虑是一种真正的疾病?	(29)
我们会在整个生命中一直是个焦虑者吗?	(29)
4. 焦虑来自哪里	
焦虑是进化的错误	(36)
焦虑是基因的错误	(38)
焦虑是教育的错误	(38)
焦虑是社会的错误	(38)
焦虑是死亡的错误	(39)

5. 防止被焦虑生吞活剥的几条建议	
好好照顾自己:放松休息!	(42)
为什么?	(42)
怎样抗争?	(43)
平心静气:要向您自己提出的三个关键问题	(44)
向自己提出以下问题	(44)
其他一些平心静气的方法	(45)
改变您的生活方式	(48)
享受美好的时刻	(48)
您是否要去就诊……	(49)

二、他人即是地狱

怯场、害羞或者社会恐怖? (50)

1. 什么是社会焦虑	
社会焦虑是如何表现的?	(55)
在什么样的社会形势下我们会感到不自在?	(56)
当我们感觉到社会焦虑时,头脑里会想些什么?	(59)
谁会感觉到社会焦虑?	(62)
怯场和害羞;微不足道但有时又让人受拘束	(62)
怯场	(64)
害羞	(67)

2. 病态的社会焦虑:社会恐怖症	
当害羞变成一种病	(73)
在社会恐怖症中我们怕什么?	(74)
在社会恐怖症中我们是何种感觉?	(75)
长期下去会有哪些危险?	(76)
为什么我们以前没有谈论过社会恐怖症?	(79)

3. 社会焦虑从哪里来	
它是天生的吗?	(80)
或者是后天养成的?	(82)

II

4. 怎样摆脱自己的社会焦虑	
日常生活的几个建议	(83)
不要去千方百计地掩饰您的社会焦虑	(83)
不要受控于恐惧	(83)
与羞耻抗争	(84)
不要作完美主义者	(84)
要现实一些	(85)
不要总是以自己为中心	(85)
您要记住,社会焦虑是可以减少的	(85)
在患有社会恐怖症的情况下	(86)

三、巨大的恐惧

对日常事物的恐惧和恐怖 (94)

1. 恐惧	
恐惧是什么?	(99)
恐惧有何用处?	(99)
恐惧的三种表现	(104)
2. 恐怖	
恐怖是什么?	(105)
各种不同的恐怖症	(108)
3. 为什么会有这些恐怖症	
恐惧和恐怖症,同样的战斗反抗吗?	(117)
恐怖症患者和嗜好者	(119)
恐惧和恐怖从哪里来?	(120)
进化	(120)
教育	(121)
生理	(122)
心理医生的意见	(123)

4. 如何战胜您的恐怖	
一种恐惧会让您不安吗?如何驯服它?	(130)
接受并且让别人接受您的恐惧,而不要去否认它、掩饰它	(130)
静下心来慢慢思考您的恐惧	(130)
统计您必须逃避的所有事物	(131)
在患有恐怖症的情况下怎么办?	(131)
首先,您的治疗师会教会您那些当您希望克服一些巨大的	
恐惧时要遵守的规则	(131)
您的治疗师还会教您一些辅助的技术	(135)
有时,治疗师也会陪伴您一起来进行锻炼	(135)
在成功的治疗之后	(135)

四、没有恐慌!

焦虑发作、恐慌侵袭与广场恐怖症 (136)

1. 焦虑发作,所有人都可能会有……	
忧虑和焦虑发作	(141)
我们为什么会有焦虑发作?	(143)
所有人都会感觉到焦虑发作	(143)
一次小小的试验?	(146)
这正常吗?	(146)
2. 恐慌紊乱	
什么是恐慌紊乱?	(149)
恐慌的螺旋	(152)
错误的诊断和恐慌紊乱	(154)
恐慌紊乱是如何发展的?	(157)
从恐慌到广场恐怖症	(162)
3. 广场恐怖症	
什么是广场恐怖症?	(164)
广场恐怖症的机制	(166)
广场恐怖症和存在的并发症	(166)
托词、证明和合理化	(166)

生活质量的变坏	(168)
这常见吗?	(168)
恐慌紊乱和广场恐怖症的原因	(169)
令人焦虑的过度敏感	(169)
依赖的性格	(170)
心理社会紧张的原因	(171)
一种普通的紊乱	(171)
4. 面对恐慌和广场恐怖症	
面对自我	(172)
药物	(172)
心理治疗	(173)
面对我们恐惧的事物	(173)
改变您自己的思想风格	(174)
自信	(175)
思考您自己的不适的原因	(175)
五、滴滴嗒(TOC)嗒(TOC)	
躁狂、精神强迫和顽念	(176)
1. 怀疑和躁狂	
所有人都会	(181)
轻微的躁狂	(181)
怀疑和核查	(181)
迷信	(182)
这正常吗?	(182)
为什么会有这些躁狂?	(184)
躁狂和迷信是如何产生的?	(184)
下面是一个传统的科学实验	(184)
2. 躁狂者和强迫精神症患者	
什么是强迫精神症患者?	(186)
躁狂者的心理	(190)
利与弊	(190)

3. 强制强迫精神紊乱(TOC)	
什么是强制强迫精神紊乱?	(191)
什么是精神强迫?	(191)
精神强迫的特点	(197)
什么是仪式或者强制?	(197)
最常见的仪式有哪些?	(198)
另两类的强制强迫精神患者是不常见的	(199)
仪式:符合逻辑的还是充满魔力的?	(199)
什么是逃避?	(201)
强制强迫精神症患者们的障碍	(210)
TOC 也使周围的人精疲力竭	(212)
从何时起就是病态的了?	(212)
犯罪感和 TOC	(216)
TOC 的原因	(217)
4. 建议	
日常生活的几个建议	(218)
TOC 的治疗	(220)
药物	(220)
心理治疗	(222)
作者们的其他作品	(228)
更多资讯	(229)



本书用生动浅显的语言分析了现代社会中人们在生活中，工作和社交场合中容易有的恐惧和焦虑。为人们解决生活中时时出现的问题提供了实用并且有建设性的建议。另外，本书附有多幅精美漫画插图，读来轻松幽默，让人在得到对自己人生有益知识的同时，能够开怀大笑。其实，每个人都会或多或少地有焦虑和恐怖的情绪，读了这本书，就能够逐渐学会摆脱这种情绪，获得轻松的心情，轻松的人生。

引言

您属于那种任何一点小小的忧虑都会让您晚上合不上眼的人吗？

您是一旦有两个以上的人聆听您或者观察您就会怯场的人吗？

您不喜欢乘坐飞机、火车和电梯吗？

您不能忍受狗、鸽子和昆虫吗？

您一旦被困在大商店的柜台处或者交通堵塞中就会窒息吗？

您是趋向于太过经常地洗手，总是检查您是否已经把门关好了或者沉浸在荒诞的迷信中不能自拔吗？

如果是，那么这本书说的就是您！

另外，并不只是您，也许还有您的一个亲人，甚至是您的大部分亲人……事实上，这本书谈论的是整个人类，因为焦虑，无论其好坏，都是我们人类生活的组成部分，证明着我们的存在。我们是聪明的、敏感的、脆弱的……所以，我们是有焦虑的。

再者，焦虑不只是带给我们麻烦和不便，它还能够使我们在日常生活中变得更警惕，有时会使我们避免某些危险。

但是，一切都依赖于量的多少：在某些人那里，焦虑会变成一种真正的病，证明我们的警告心理系统出现了紊乱。害羞不是病；但是，在某些情况下，害羞会成为一种社会恐怖症。有时，大家都会怀疑和检查是否已经把门关好了；但是如果连续二十次重复相同的操作，如在强迫性障碍(TOC)中，那就是一种真正的障碍了。许多人在封闭的地方都会觉得不舒服不自在，但是现实中也确实存在着一些幽闭恐怖症患者，他们总是感到剧烈的恐慌，不能够忍受衬衫的领口太紧，宁愿爬三十层楼，也不愿使用电梯。

长久以来，人们低估了焦虑的广泛性和它的严重性，但是今天，它已经成为众多专门工程的研究对象，这些工程已经取得了重大的进步。我们对焦虑的机制了解的相当清楚了。当有必要时，我们还知道怎么去治疗它，因为

如果说焦虑者的恐惧有时只是想像中的，那么他们的痛苦却绝对是现实的。

但是，一方面，并没有神经症患者，另一方面也没有只是偶尔有点紧张的“十分健康”的人。今天，我们知道在正常焦虑和病态焦虑之间并不存在一条明显清楚的界线。另外，在浏览此书的过程中，您也许会感觉到医学百科全书阅读者的通常的眩晕，他们总会感到自己几乎患有所有的病症！事实上，既然我们都会有点焦虑，那么谁是正常的，谁又不是正常的呢？就像精神病科医生们所说的那样，“最低限度”在哪里呢？不舒服在哪儿结束，而障碍又从哪儿开始？拘束在哪儿结束，而疾病又从哪儿发起呢？

我们希望这部作品能够让您看得更清楚，能够客观地看待您的焦虑担心。你们不是惟一的！而且，这也会得到治疗！

作者



克里斯朵夫·安德列
(是戴眼镜的那一个)

米缪
(是秃顶的那一个)



那么，除了在中心公园溜达，你平时还干些什么呢？



精神病科医生。你呢？

画家。



这怎么样？

还不错。我出了一些书。



啊，真的！我也是！

不会吧？！

真不可思议！



你看……我想到一个窍门……



我们可以一起作一本书！



好，但是你能不能不要再重复我说过话，因为这开始让人受不了了！



1.
你好!

焦虑!

从小忧虑
到扩散的
焦虑

轻一点，慢点走，这
极其娇贵！



当心，这太
滑了，没有
把手。

我觉得把它放在你的办公桌上会更好些。



不行，
是吧？！

永远不要放
在热源附近！



你 没 有
看 到 那
个 散 热
器 吗？

好了，在开始之前，首
先来阅读说明书上的使用
说明！



你……你在干
什么？



我把它插上插头……

住手，你疯了



应该最后才做这个！说
明书上写着呢！



而且也不是
这个插头，应该用
一个地面插头！你
希望发生事故，是
不是？

好了，你很热情，但别管了，
让我来做！



行了，可以运行了。



非常重要：一定要在打开显
示器之前打开电脑！



呀！您有一封邮件！

