

智品書業 品智生
人文社科

Mc
Graw
Hill
Education

将不良情绪转化为成功助力
的情绪管理手册



21种自愈方法迅速摆脱焦虑

不焦虑的秘密

[美] 贝弗利·波特 著
Beverly Potter

刘丽洁 译



THE WAYAWAYWART'S
COMPANION

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司



万卷出版公司
WANJUAN PUBLISHING COMPANY



THE WILSON JEWELRY COMPANY
JEWELRY
1000 Broadway, New York, NY 10003

21 世纪成功人士的思维模式

不住虑 的秘密

THE WILSON JEWELRY COMPANY
JEWELRY
1000 Broadway, New York, NY 10003



THE WILSON JEWELRY COMPANY

JEWELRY

1000 Broadway, New York, NY 10003

THE WILSON JEWELRY COMPANY
JEWELRY
1000 Broadway, New York, NY 10003

作者简介

贝弗利·波特博士获得了斯坦福大学的咨询心理学博士学位，同时还是旧金山州立大学职业康复咨询学硕士学位的获得者。

贝弗利·波特博士以挑战陈规陋习，以一种全新的视角看待问题而闻名于世。她将人类心理学、社会学习论与东方哲学完美地结合在一起，创造了一种具有启发意义的，原创的方法来帮助我们应对现实所面临的挑战。

贝弗利·波特博士是世界公认的有关如何克服工作倦怠的权威。她曾经应各种社会组织和多家公司集团的邀请，发表重要的演讲或者提供培训。她的办公室位于美国加利福尼亚州奥克兰市。另外你还可以访问她的个人网站，网址是www.docpotter.com。

丛书编委会

谭琼	颜志刚	张弘	郭洪芬	胡万丽	田腊秀
童斌	杜素青	冯庆国	汪学敏	聂献超	申文杰
刘安芝	李凤雅	郎振环	罗爱群	孙继颖	孙珊珊
徐银忠	徐丽娜	霍艳武	王晓峰	邹长海	郭振山
李志安	杨燕君	韩智佳	王凌寒	王祥意	王胜强
马熊苗	魏亚	朱杏英	彭春芳	杜皎	贾艳斌

本书编委会

朱国武	王小红	焦华伟	吴晓敏	梁定文	何玲
郭润兰	刘朝霞	何喜明	王宏仪	张宝忠	刘丽洁
刘丽娟	张利民	曾繁丽	刘阔	邓亚军	



智品書業
ZHIPIN BOOKS

21 种自愈方法迅速摆脱焦虑

不焦虑 的秘密

[美] 贝弗利·波特 著
Beverly Potter

刘丽洁 译

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司



万卷出版公司
WANJUAN PUBLISHING COMPANY

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

著作权合同登记号： 06-2009 年第 292 号

© (美) 波特 2009

图书在版编目(CIP)数据

不焦虑的秘密：21 种自愈方法迅速摆脱焦虑 / (美)
波特著；刘丽洁译. —沈阳：万卷出版公司，2009.11

(品·智人生)

ISBN 978-7-5470-0388-6

I. 不… II. ①波…②刘… III. 焦虑—防治—通俗读物
IV. R749.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 196174 号

Beverly Potter

The worrywart's companion: twenty-one ways to soothe yourself and worry smart
ISBN 978-0-07-160213-6

Copyright ©2009 by Beverly Potter

Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc. All Rights reserved.
No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored
in a database or retrieval system, without the prior written permission of the
publisher.

Simplified Chinese translation edition jointly published by McGraw-Hill Education
(Asia) Co. and VPC

本书中文简体字翻译版由万卷出版公司和美国麦格劳-希尔教育(亚洲)出版公司合作
出版。未经出版者预先书面许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

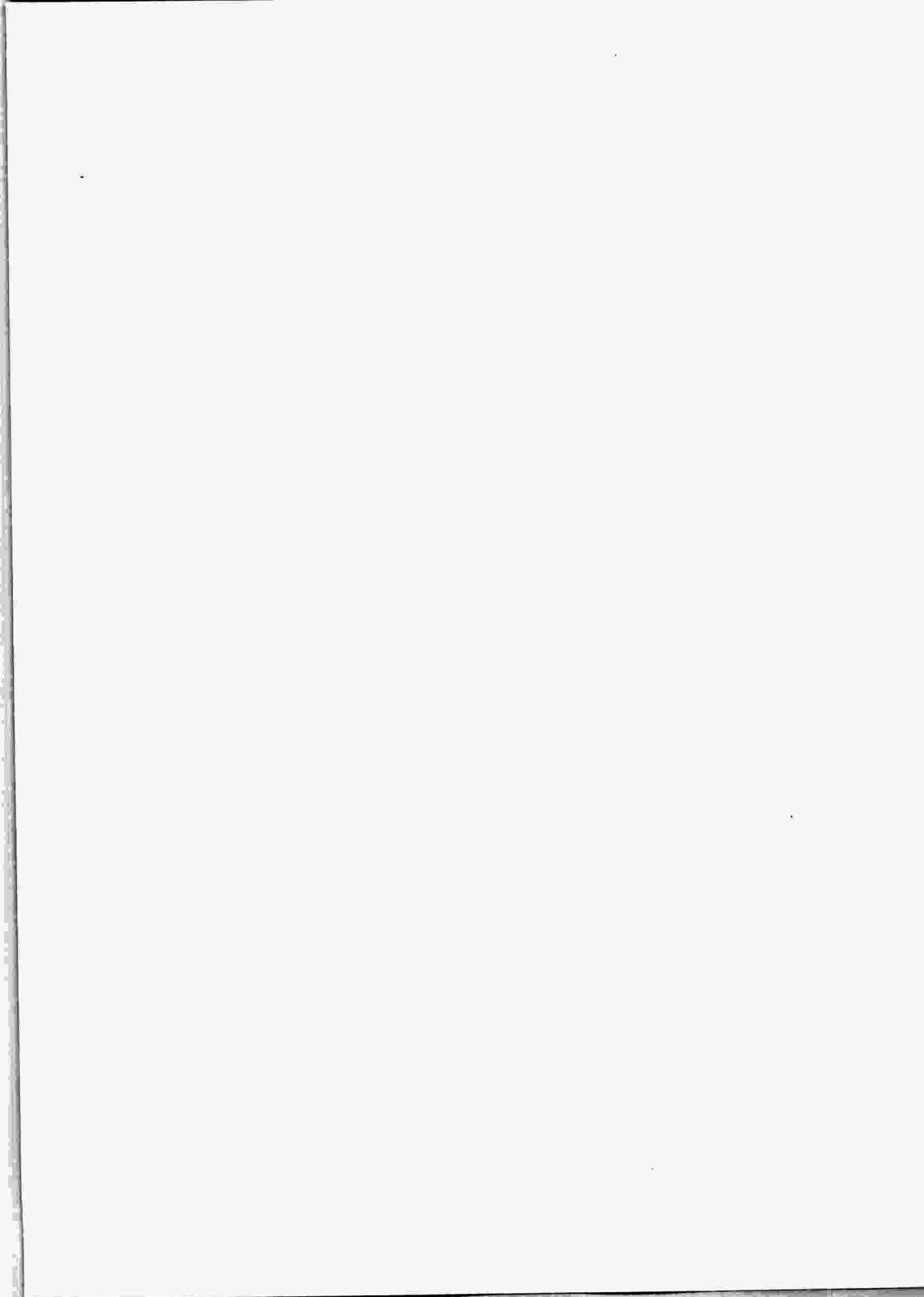
本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签，无标签者不得销售。

出 版 者	北方联合出版传媒(集团)股份有限公司 万卷出版公司(沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮政编码 110003)
联系 电话	024-23284090 电子信箱 vpc_tougao@163.com
印 刷	北京未来科学技术研究所有限责任公司印刷厂
经 销	各地新华书店发行
成 书 尺 寸	155mm × 220mm 印张 13
版 次	2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷
责任 编辑	刘应诚 字数 100 千字
书 号	ISBN 978-7-5470-0388-6
定 价	24.80 元

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任

TO MY GRANDMOTHER CEERES
"DOLLY" MODERSOHN MY FAVORITE
WORRYWART.

—— 献给我最爱的焦虑的人，我的奶奶：
克瑞斯·多利·莫德奈恩



作者 注释

如果你感觉十分沮丧，或者无法处理令人担忧的情况，应当向心理咨询师、治疗师或者牧师寻求帮助，进行咨询。本书中所包含的思想、方法和建议旨在提供信息、进行教育和鼓励，不能取代医生的咨询。如果你正在接受咨询服务，请让你的咨询师或者治疗师看一下这本书，在进行自我转变的过程中，谨记要遵循医生的建议。



何为天堂？

何为地狱？

经 过三十天的长途跋涉，一个探索者终于到达了先知者沙曼的小屋。沙曼就坐在小屋前面的小凳子上，她抬头看了看这个探索者。探索者说道：“沙曼，我跋山涉水，不远千里来到这里，是想问你一个十分重要的问题。”

“那你想问什么问题啊？”沙曼问道。

“你能帮我解释一下天堂和地狱的含义吗？”探索者问道。

“你真是一个笨家伙，我没有时间回答你这么愚蠢的问题。回去吧，等你想到什么有意义的问题之后再来找我吧！”沙曼不耐烦地说，随后挥手让他离开。

探索者丈二和尚摸不到头脑，他不停地踱来踱去，一边踱步一边对自己说：“我做错了什么事情呢？我怎么冒犯了沙曼呢？我的表现怎么这么差劲，我该怎么办呢？没有得到答案我不能回去。如果回去了，村里的人会怎样看我？我还有什么脸去面对他们？”

这时沙曼说话了：“这就是地狱。”

听到沙曼的话，探索者停了下来，突然意识到了沙曼话中的含义。他冷静下来，鞠躬向沙曼表示感谢，他说：“是啊，聪明的答案。我现在知道了，我的思想毫无理由地乱想让我的生活变成了地狱，现在我不再胡思乱想了，感觉好多了。”

“这便是天堂了。”

目录

CONTENTS

第一部分 焦虑情绪 是什么

What is
worrywaring

- 第一章 焦虑无异于身处地狱..... 13
- 第二章 焦虑的人容易走极端..... 20
- 第三章 焦虑是一种思维方式..... 26
- 第四章 焦虑的人被情绪控制..... 33
- 第五章 焦虑会导致健康问题..... 39

第二部分 如何更加 明智地担忧

How to
worry smarter

- 第六章 何为明智的担忧..... 47
- 第七章 选择恰当的时间地点担忧..... 53
- 第八章 观察自己是如何担忧的..... 60
- 第九章 像好朋友一样同自己谈话..... 67
- 第十章 训练灵活的思维方式..... 76
- 第十一章 向担忧提出质疑..... 88
- 第十二章 寻找解决方法..... 97
- 第十三章 将担忧置之度外..... 105
- 第十四章 想象积极的可能性..... 115
- 第十五章 你也能成为明智的担忧者..... 124

第三部分 二十一 种自愈法 摆脱焦虑

21 ways to
soothe yourself
and worry smart

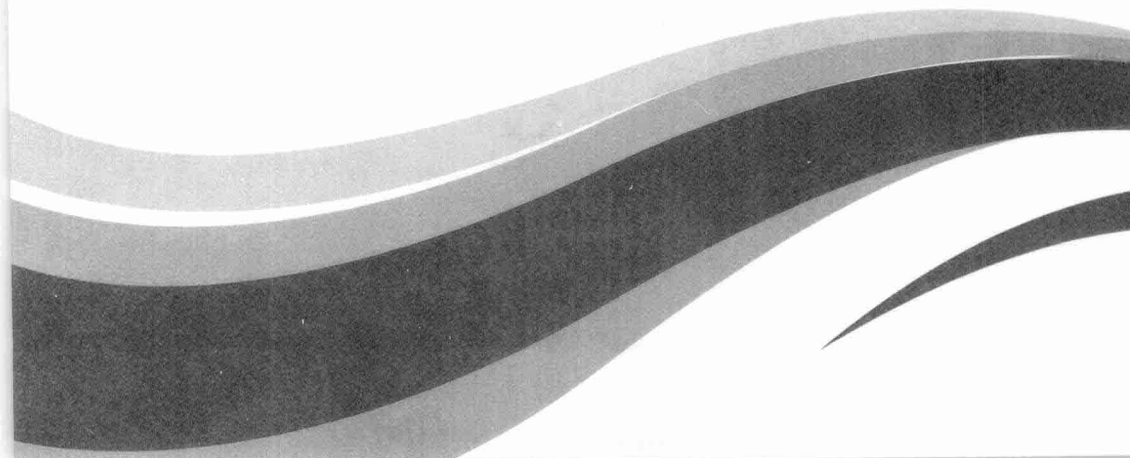
- 第十六章 对担忧的成本进行评估..... 137
- 第十七章 深呼吸..... 140
- 第十八章 放松你的身体..... 144
- 第十九章 转移自己的注意力..... 149
- 第二十章 出去散散步..... 152
- 第二十一章 笑一笑，十年少..... 155

第二十二章	说一些祈祷词.....	158
第二十三章	发现生活中的快乐.....	161
第二十四章	要避免喝咖啡.....	164
第二十五章	将“应该”变为“希望”.....	167
第二十六章	数担忧的念珠.....	171
第二十七章	吃一些甜食.....	174
第二十八章	泡一个热水澡.....	178
第二十九章	想象一个美好的结局.....	182
第三十章	做一件好事.....	184
第三十一章	对担忧的事情开玩笑.....	187
第三十二章	摇摆自己的身体.....	190
第三十三章	数一数自己的幸福.....	193
第三十四章	制作一个清单.....	196
第三十五章	练习非过度反应.....	199
第三十六章	欣赏一下喜剧电影.....	202

第一部分
PART I

焦虑情绪是什么

WHAT IS
WORRYWARTING



**WHAT IS
WORRYWARTING**

第一章

焦虑无异于身处地狱

境由心生，心之所向，可以让天堂成为地狱，也可以把地狱变成天堂。

——约翰·弥尔顿

焦虑就是预料尚未发生的危险，发现可能的风险，然后提出各种降低风险的方法，并进行演练。容易产生焦虑的人将自己沉溺于对危险的恐惧中，时时刻刻准备发现危险，这些危险有些可能是真实存在的，而大部分则是自己幻想的。他们将音乐剧中无休止的循环延长，将所有危险扩大化。

“如果突发心脏病，该怎么办？”

“如果发生地震该怎么办？”

“如果晚上有人破门而入该怎么办？”

但是容易焦虑的人坚持担忧是好事，无需处理。此时此刻，他们沉溺于一种习惯性思维，已经无法正常地生活在现实中。长时间处于焦虑中是自虐，是一种强加给自己的包袱，令人很痛苦，这