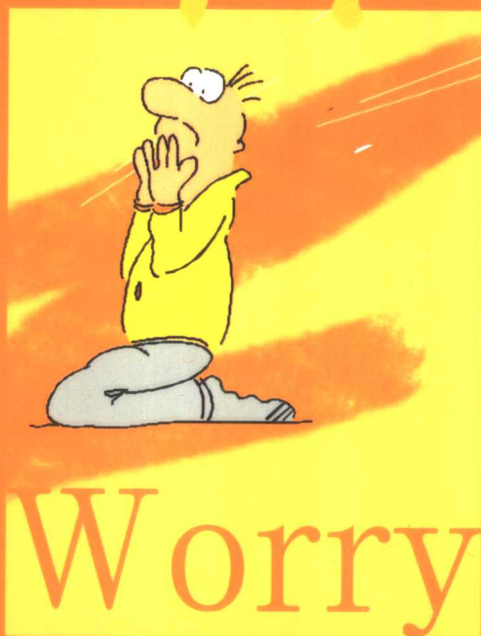


—— 你不能阻止焦虑这只鸟儿从你头上飞过 ——
但却可以阻止它在你头上筑巢

不再焦虑

The Root of All Evil

[英] 特里萨·弗朗西斯-张 / 著

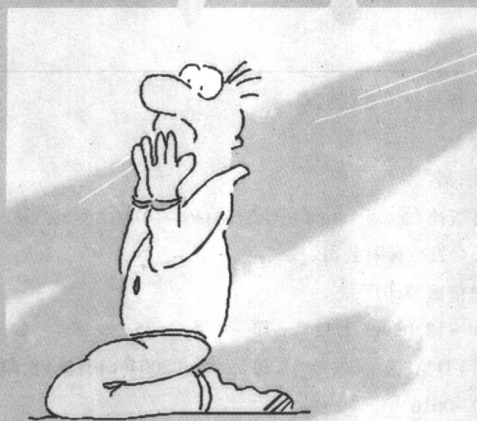


中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

不再焦虑

The Root of All Evil

[英] 特里萨·弗朗西斯-张 / 著
杨睿韬 / 译



Worry

中 信 出 版 社
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

不再焦虑 / [英] 弗朗西斯·张著; 杨睿韬译. —北京: 中信出版社, 2003.11

书名原文: Worry: The Root of All Evil

ISBN 7-5086-0046-0

I. 不… II. ①弗… ②杨… III. 焦虑-心理自助-自我控制 IV. B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第106274号

Worry: The Root of All Evil

Copyright © 2001 by Theresa Francis-Cheung

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2003 by CITIC Publishing House.

Published by arrangement with Hagenbach & Bender GmbH through Bardon Chinese-Media Agency.

ALL RIGHTS RESERVED.

不再焦虑

BUZAI JIAOLÜ

著 者: [英] 特里萨·弗朗西斯·张

译 者: 杨睿韬

责任编辑: 刘素丽 李 耀

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 **印 张:** 8.75 **字 数:** 156千字

版 次: 2004年1月第1版 **印 次:** 2004年1月第1次印刷

京权图字: 01-2003-0616

书 号: ISBN 7-5086-0046-0/B · 83

定 价: 18.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

E-mail: sales@citicpub.com

010-85322522

致 谢

感谢在我写这本书时给予我耐心指导的专家和所有的人。出于对他们身份的保护，有关的名字和细节已经有所变更，但我真心地感谢他们所赋予我的洞察力。

感谢我的经纪人迈克尔·阿尔科克给予我的鼓励与友谊。感谢卡西·菲什格伦德对我的支持。

感谢吉尔·麦克米伦给我这样一个以司空见惯的挫折为主题进行写作的机会。

感谢普里斯希拉·斯塔基博士细致的编辑工作。

感谢我的哥哥特里和他的搭档罗宾。最后感谢我的丈夫雷以及我两个可爱的孩子罗伯特和鲁思，感谢他们在我离乡背井来完成这项工作时为我付出的耐心、支持、爱和热情。

导 言

痛苦、受伤和不公是生活所固有的。因此，我们恐惧、我们焦虑。每个人或多或少都曾不同程度地受到过焦虑的困扰，对于我们来说，无忧无虑的生活是不存在的。每个人，即使是最镇静、最自信、最开朗的人，也会有焦虑的时候。

焦虑也是有好处的。它可以警示我们自己正处于危险中。它能在我们的生活里创造出积极的改变，提醒我们什么才是生活的意义。可是，更多的时候，焦虑是有害的。它使我们停滞不前，墨守成规。

焦虑常常阻止我们面对并解决生活中那些重要的问题。我们落入了恐惧的陷阱，变得优柔寡断，没有能采取行动。焦虑会破坏我们的人际关系和事业，形成自我破坏的模式，令我们无法成功地发挥自己的全部潜力。

本书认为“只是担心问题而不去面对问题，是所有不幸的基础”。

本书不仅讨论了焦虑的本质，也和读者分享了自我帮助的技巧，告诉我们医生、科学家、作家、专家甚至计算机是怎样帮助人们控制和处理焦虑的。作者本人也是一个在焦虑问题上有着丰富的切身体验的人。书中展示了她所倡导的法则对于每个想把焦虑和恐惧转化为满足和自信的人，是如何真正发挥效用的。

我们不可能完全消除焦虑——它们是普遍的，也可以说是人类天生和自发的功能，但是很明显，我们必须知道它们是如何把我们的生活变得一筹莫展的。我们必须知道如何把它们转化为生活中的一种对我们有益的力量。

能把焦虑转化为积极力量的人，通

常都过着美满的生活。焦虑能成为所有好事的基础，也会成为一切不幸的根源。如果学会应对它们，我们就会对自己的能力更自信，生活中的目标会更容易实现。这是一种积极的想法，确实，积极的行动关系到如何积极地生活。这种技能不能移山，但能使我们生活得更好。

目 录

致 谢 导 言

第一部分 探究焦虑

第1章 什么是焦虑	3
第2章 焦虑的利与弊	7
第3章 生活中的焦虑	15
第4章 名人的焦虑	27
第5章 为什么你更焦虑	37
第6章 你是否过分焦虑了	45

第二部分 所有不幸的根源

第7章 所有不幸的根源	51
第8章 所有情绪问题的中心	65
第9章 焦虑的生活	85
第10章 焦虑会导致绝望	109

第三部分 焦虑者自救技巧

第11章 五个基本步骤	131
第12章 当焦虑袭来时怎么办	137
第13章 做出决定	149
第14章 挑战消极的想法	157
第15章 技巧的运用	167
第16章 更多行之有效的办法	181
第17章 如果你需要额外帮助	213

第四部分 焦虑越少寿命越长

第18章 如何应对特定的焦虑	235
第19章 一周焦虑管理明细表	257
第20章 99个应对焦虑的顶级方法	263
第21章 在哪里能获得帮助	269

第一部分 探究焦虑

在《韦伯斯特第九版新大学生字典》中，焦虑的第一个定义是“压抑”或“窒息”，它详细列出了其在德语、法语和英语中的词根。焦虑会让担心者和被担心者停滞不前，甚至窒息。

——贝齐·马丁

第1章 什么是焦虑

人人都会有焦虑的时候，就像吃饭和睡觉一样常见。我们的大脑可以同时思考、感觉、记忆和想像，但它很少能够适应焦虑。究竟什么是焦虑呢？

“焦虑”（worry）这个词来源于古弗里斯兰语中的“wergia”，意思是杀害。在17世纪，“worry”一个人或一个动物的意思就是要杀死他们——抓住他们后就用牙咬住他们的喉咙，撕扯割裂并且使劲地摇晃直到他们死亡。随着时间的推移，这个词后来只用来形容狗的“撕咬”，通常是撕咬羊。经过了很长一段时间，我们扩展了“worry”的词义，用来表达“敌对的”和“危险的”意思。

“焦虑”常见的含义是忍受攻击。“焦虑”的受害者一次又一次地遇到这种问题，这样一来他们就被重复的要求所折磨，被重复的攻击所挫败，然后渐渐地开始一遍遍地诉说自己所担心的问题，整日整夜地焦虑，并被焦虑所困扰。

很多人都遇到过这种情况，长时间地陷于焦虑中，而且一旦深陷其中就很难挣脱出来重获自由。让我们来看看葆拉的例子，她15岁的女儿劳拉说好了要在8点钟准时到家。

8点10分的时候，葆拉看了看表，吃了一袋薯片，可是一点滋味也没有。8点15分她又看了一次表，然后拿起了一本书。已经8点25分了，她放下

书，一点也想不起自己看过了什么。她开始感到有些不安了，她想知道劳拉为什么还不回来。当然， she 可以打电话看看到底出什么问题了。她打了劳拉的手机，可是关机了。葆拉开始收拾屋子，可她什么也干不下去。一些念头开始在她脑海里出现，一定是出什么事了。劳拉还好吗？如果她出了什么事该怎么办？她现在是不是需要我？就在上周，葆拉在报纸上看到了有关和劳拉一样大的女孩失踪的新闻。哦！天呐！要是劳拉被哪个疯子给绑架了可怎么办？就在这时电话铃响了，葆拉有点惊慌失措，是不是警察打来的？

电话是她的朋友苏珊打来的，她想和葆拉聊聊天。可是葆拉不想让电话占线，怕万一劳拉打过电话来，于是她匆忙地挂断了电话。8点40分劳拉一边诅咒着晚点的火车一边走进了家门，并为忘记给妈妈打个电话而道歉。葆拉这才松了口气。

在上面的情节中，葆拉自始至终都不能集中注意力。她的注意力总被担心女儿的思绪所打断，而且这种思绪逐渐转为引发焦虑的胡思乱想。如果葆拉能将其注意力转移到其他的事情上，或许她能够平静地看半个小时的书或打电话和朋友聊上半个小时的天。但是，她的想法却变得越来越乱。

简单地 说，焦虑就是不停地想着让自己感到不安的事情。你不能控制一再出现的坏想法。你会感到焦虑，似乎一些麻烦事将会在你或别人的身上发生。你想像着各种不利的结果，

“各种可能”的灾难。所有普通的问题都变得不同寻常，所有美好的前景都将丧失。你来到了焦虑的世界……

我一直处在焦虑之中，躺在床上常因焦虑而无法入眠，然而我似乎无法让它停止。有时，我感到很疲惫，确信自己将会入睡，但在上床的瞬间，大脑又开始启动运行，又开始想所有的事和人。我已经试着找了医生，也吃了安眠药，但都无济于事。我无法入睡，我不能停止思考，我无法停止焦虑。有人能帮助我吗？我绝望了。当我因恐惧而走出家门时，这种念头又如影随形。我想去爱别人、相信别人，但是又做不到，因为我担心他们会伤害我或令我失望。请给我些建议和意见吧。生活令我感到恐惧。

我的生活充满了焦虑。我担心自己的工作，担心自己不够好，担心遇不到关心我的人。我一直在焦虑着，没人知道我是多么的焦虑，表面上好像一切如常——有一份工作并且有家人关心着我，但是，为什么我仍感到如此不安和悲观呢？我到底怎么了？我为什么不能停止焦虑，开始新的生活？

以上是网络用户在2000年11月张贴在各种各样有关焦虑、焦虑以及失眠的信息布告栏中的帖子。

第2章 焦虑的利与弊

你待在一个平静温暖的朦胧世界中，所有需求都能得到满足。然而，突然间，你开始透不过气来。如果要活下来，你就必须朝着有亮光的方向全力挣扎。最后，你总算出来了，然而外界的变化使你受挫，令你迷惑。焦虑开始充满你的小世界。这是什么地方？

人类从一开始就处于一种焦虑的状态中。弗洛伊德认为人的焦虑始于生命之初。

事实上，如同所有后来我们所惧怕的事物的原型一样，生命是一切危险的开始。我们也是从后来的经验中明白了这种情绪就是焦虑。

无论你是否赞同弗洛伊德的观点，有一点是确定无疑的，那就是在生命之初，你拥有的脑细胞比生命中其他任何时期都多。那个时候的你充满灵性、异常敏感。在你尖叫的时候，你表达的就是最完整和最简单的焦虑。

焦虑被描述成不安在精神层面的对应情绪。不安是感觉上的，而烦恼则是思想上的。一旦可怕的想法伴随或先于不安的感觉而出现，这就意味着你开始焦虑了。

能否过上健康幸福的生活，取决于你应对焦虑的能力。如果你学会适时适度地焦虑，那么恐惧和迷惑将被满足、平

和、冷静所取代。即使是死亡这样的终极恐惧，在你眼里也将不再是那么可怕、恐怖的虚无，而是一种平和、自然的消亡。另一方面，如果你无法控制焦虑，那么失望、不幸和挫折感就会一直纠缠着你。从这个角度看，一个人在个人发展中所面临的最大挑战，就是如何应对焦虑。

理智的焦虑

应对焦虑的关键技巧，在于弄清楚焦虑在何时有益，在何时有害。你要学会区分开理智的焦虑和愚蠢盲目的焦虑：理智的焦虑能让你警惕真正的危险；而愚蠢盲目的焦虑却毫无益处，只会严重影响生活的质量。所以，客观地说，焦虑虽令人不快，也无法避免，但有时还是很有益的。

保罗担心他的前妻又会喝得烂醉。从周一到周五，他得把两岁的儿子利奥留给她照看。离开儿子的这几天，他一天比一天担心。开始，他尽量不去想这些。不管他们夫妻间有什么分歧，他的前妻终归是个好妈妈，她不可能做出伤害自己孩子的事情。可是，没多久他就开始越来越担心，不停地胡思乱想：

“她会不会酒后驾车还带着利奥？她会不会忽略对利奥的照顾？利奥会不会看到她酗酒？不，她是个好母亲，她爱利奥，她不会做这种事情的。如果我为了酗酒的事斥责她，她会暴跳如雷地反驳我。可是我总不能袖手旁观，听之任之呀。”

最终，不断加剧的焦虑迫使他采取了行动。他没打招呼就来到前妻的房子，结果发现他的前妻正醉得不省人事，而利奥则一个人在花园里迷了路。在他前妻必须去解决酗酒麻烦的这段时间里，保罗全天候地照看着自己的孩子。

焦虑也许是个有用的内在警报系统，它会提示你警惕潜在的危险，还可以让你对自己担心会发生的事情提前做好准备。

玛丽为自己的驾驶员考试忧心忡忡。她想像着考试中可能发生的一切险象：开车逆行，踩着刹车驱动，闯红灯，甚至还可能撞上靠补助金生活的老人！她还想到自己如果通不过考试会多么沮丧。然而在考试当天，玛丽紧张的程度连当初预想的一半也没有。她已经考虑到最坏的情形，这在某种程度上缓解了她的恐慌。结果她只犯了几个驾驶中的小错误，顺利通过了这次考试。

要制定一项高效的计划，必须考虑到潜在的危险。脑海中不断出现的很多想法和画面，能帮助你在未知的境况里处理突发事件。反复演练将要面对的事情，可以帮你减少焦虑，让你应对得更好。

适度的焦虑是有益的。事实上，很少焦虑，或是借酗酒、毒品和其他方法来逃避焦虑，可能要比过分焦虑更加有害。

73岁的理查德注意到，这几个月来他的胸部常常出现剧烈的疼痛，朋友们多次催促他去看医