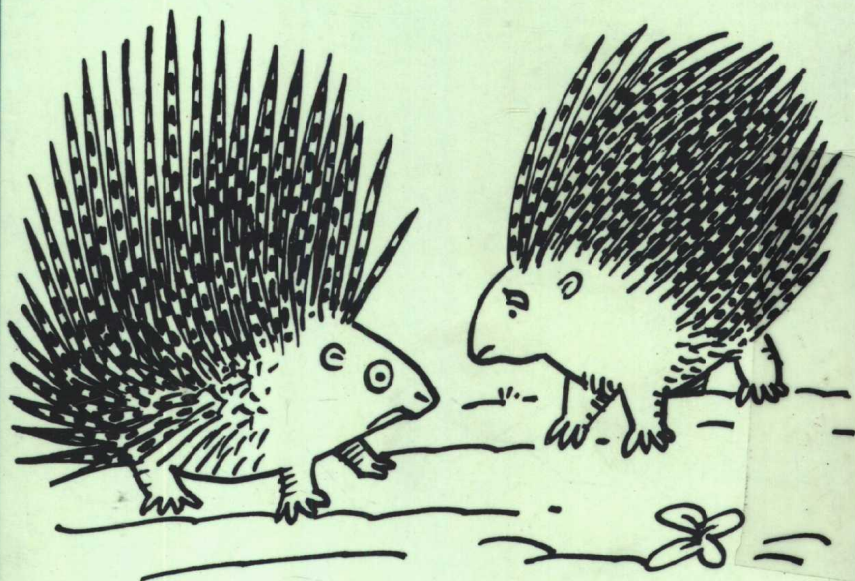


生活白皮書

不再憂慮

Frank Tallis 著 ● 羅若蘋 / 譯



生活白皮書⑤

不再憂慮

Frank Tallis 著 □ 羅若蘋 / 譯

聯經



生活白皮書⑤
不再憂慮

17013
80.12.1243

中華民國八十年十二月初版
有著作權・翻印必究
Printed in R.O.C.

定價：新台幣100元

原 著 者 / Frank Tallis
譯 者 / 羅 若 蘋
發 行 人 / 劉 國 瑞

版權代理 / 博達著作權代理公司
出 版 者 / 聯經出版事業公司
臺北市忠孝東路四段555號
電 話 / 3620137・6418662
郵政劃撥帳戶第0100559-3號

新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

ISBN 957-08-0728-8 (平裝)

HOW TO STOP WORRYING

First published in Great Britain in 1990 by
Sheldon Press, SPCK, Marylebone Road, London NW1 4DU

© Frank Tallis 1990

Chinese Translation Copyright © 1991, by
Linking Publishing Company, Taiwan R.O.C.

Published by arrangement through
Bardon Far Eastern Agents, Ltd.

All Right Reserved.

目次

第一章	憂慮是什麼？	1
第二章	解決問題的準備工作	25
第三章	如何解決問題：問題解決的指引	39
第四章	以行動解決問題	71
第五章	面對挫折	89
第六章	憂慮不止該怎麼辦？	111

第一章 憂慮是什麼？

讓我們先看個例子

珍妮

鮑布告訴珍妮他在七點以前會到家。七點差五分的時候，珍妮看了一下時間，坐下來翻閱雜誌。七點十五分的時候她又看了一下鐘。鮑布平常都是很準時的，到現在還沒有回家，珍妮想他大概是被什麼事情耽擱了。或許是火車誤點了吧？她開始讀一篇文章，但是她發現自己很難專心。每看完一行，她就會看一下鐘。她看完最後一頁的時候，發現雖然看了書上每一個字，卻完全不記得內容是什

麼？於是她想：真奇怪！為什麼他會遲了呢？現在已經七點半了，如果有什麼事情的話，通常他會打電話給我的啊！珍妮放下雜誌，打開電視來看；剛開始幾分鐘她還能專心，但是看到已經差二十分就要八點，她又站起來在房間裡踱來踱去。她又再想：如果他知道會遲到，應該會打電話給我。通常他都會這麼做，希望不要發生什麼事才好。萬一……這時候珍妮覺得很不安，假想有人打電話來，同情的告訴她，鮑布出了意外。八點的時候，她聽到開門的聲音，鬆了一口氣，進來的是鮑布，他一邊咒罵英國鐵路差勁的服務和電話亭擁擠的人群。

上面的情形是杜撰的，但是呈現的是典型的憂慮。那麼憂慮又是什麼呢？雖然大部分人都沒有憂慮的經驗，但是心理學家和精神醫學家卻很少討論。事實上，近幾年來，大家才開始認真研究它。

雖然專家並沒有給憂慮一個定義，但是我們不會無法形容它，或是列不出憂慮的現象。讓我們再看一看珍妮的憂慮。

首先珍妮無法專心，思緒常常被鮑布打斷。不是任何念頭都會打斷，而是那

種無法控制的憂慮。如果珍妮能讀雜誌或是看電視，那個鐘頭就不會那麼難熬了。但是她越想越糟糕，憂慮的主要現象就是反覆出現無法控制的憂慮，而且想像事情會愈來愈糟糕。

在我們每天的生活中，一旦擔憂的時候，都會認為自己的想法是控制不住的，你常常會聽到有人說：我生來就愛擔憂。換句話說，就是我生下來就是這樣，沒有改變的餘地。當然有些人比別人容易擔憂，但是如果你一生都愛擔憂，那就不對了。本書就是探討如何控制憂慮。我們不期望治好你的憂慮，因為這不是明智的作法。在某些情況之下，憂慮還十分有幫助呢。

憂慮有作用嗎？

人的思想和感情都有存在的原因。讓我們仔細的研究恐懼。當你受到驚嚇的時候，身體會有反應，會分泌副腎素，於是流進血液中，於是就產生許多變化：你的心跳會增加、呼吸變得沉重、會流汗、血液會離開身體某些部分——比如

說，表皮——流向肌肉中（這使受到驚嚇的人會顯得很蒼白）於是我們常常就會聽到有人以臉像紙一樣蒼白來形容受驚嚇的人。

其實這些變化為的是要使人準備採取行動，恐懼和受威脅的情緒是相連的。一旦人受到威脅，他就必須採取應對的辦法，或是逃跑或是面對挑戰。恐懼帶來生理上的改變，為的是讓我們立刻面對挑戰或是逃跑；心跳加速或是血流聚集到肌肉當中，為的是緊急行動所需要的養分。換句話說，有足夠的養分，肌肉才能有效的工作。這樣一來，人一旦受了驚嚇才能夠為自己的安全奮勇而戰，或是快速的逃跑。

由於恐懼改變了身體的內分泌，你才有能力處理危險的狀況。這並不是新的理論。事實上，持物種進化論的查理·達爾文是第一個提出這種理論的人。他認為人類和動物身上某些特別的反應，是要協助物種的求生。所以很明顯的，恐懼是非常有用的一種情緒，雖然會使人非常不愉快。

所以人們為什麼會憂慮呢？而憂慮又有什麼作用呢？雖然有些人宣稱自己不會憂慮，通常這麼說是不確實的。他們的意思可能是指他們所擔心的事對別人

而言只不過是支微末節。憂慮是對問題的反應，當人們發現事情進行的不順利，或許結局可能是不愉快的，他們就會開始憂慮。所以對大部分的人來說，它會產生一連串揮之不去的思想和影像。

或許擔憂正是內在的警報系統，這是好現象，因為如果你沒有立刻處理潛在的危機，警報系統就會一直提醒你，直到你採取行動。此外警報系統會不斷加強它的作用，使你愈來愈難忽視它的存在。

羅傑

羅傑剛剛對他的太太賈姬說了一些傷人的話，雖然他知道自己錯了，但是他覺得很難開口道歉。剛開始他還像往常一樣的神態，但是他很快就憂心忡忡想到：

不知道今天晚上她會不會再跟我講話。可能不會。我想她不會那麼生氣。我希望她不會要出去。萬一她要回娘家怎麼辦？她可能會在那兒過夜，要不很可能會住的更久。不會，她不會的。但是也有可能，她一定非常難過。

她可能非常難過。最近我們兩個處得不太好，可能她會開始想，這樣做值不值得，可能……可能我應該道歉。

很快的羅傑就被逼得不得不向賈姬道歉，因為他愈來愈擔憂。你記得我們前面提過，當一個人的思考愈來愈糟的時候，他們就會愈來愈沮喪。

憂慮的另外一個好處可能是讓你預作準備。心理醫生要治療病人恐懼症的時候，他們會使用一種暴露的技巧。比如說，有一個病人害怕蜘蛛，醫生很可能會讓他坐在一個裝有蜘蛛的罐子旁邊。換句話說，這個病人就是暴露在他害怕的東西面前。剛開始這個病人可能會覺得很不舒服，但是過了一會兒，這種不舒服的感覺就會慢慢的消失。有的時候心理醫生也會要求病人看到蜘蛛之前，先在心裡想像一下。即使想半個鐘頭也會減低恐懼感。憂慮也一樣。所以如果你能事先在心理想像那些使你不愉快的狀況，一旦發生這種情形，你就比較能處理它。所以使自己暴露在害怕的事物前，會增加你處理問題的能力。

所以由上面的解釋，我們明白，憂慮雖然使人不舒服，但事實上卻是非常正常的現象。憂慮可以說是一種警報，告訴你必須去處理某一個問題，一方面也使你準備好去處理問題。只有在出現不必要的憂慮和憂慮得太久，才會產生不好的結果。那麼為什麼有些人比別人容易擔憂呢？接下來我們試著回答這個問題。

為什麼我會這麼容易憂慮？

每一個人都是不同的，我們有不同的信仰和期望，所以對同樣的狀況，由於每一個人有這些不同，沒有兩個人會有同樣的反應。雖然外表看起來有相同的反應，但是他們的思考絕對不同，有些情況會使某一個人開始憂慮，但在另外一個人卻是不見得會使他憂慮。在我們第一個例子當中，珍妮認為鮑布遲到的原因很可能是因為出了意外。她沒有辦法想到還會有其他的可能性。如果另外一個比較不容易憂慮的人，他很可能會認為鮑布遲歸的原因，發生意外只是其中的原因之一。由於發生嚴重意外的可能性很小，所以後者很可能會認為鮑布

遲歸的原因，最可能是因為火車誤點，於是她就繼續看雜誌或是看電視。很明顯的，憂慮過多的人，很容易從消極的角度看事情，而期待最糟糕的狀況出現。為什麼有些人有這種特質而別人沒有呢，這是非常難回答的問題。或許是在他們兒童時期形成的習慣。我們思考和行為的方式，受父母的影響非常深，因為父母是兒童模仿的對象，如果我們生長的家庭經常就等待最糟糕的狀況出現，那麼我們的思考也就自然而然傾向消極的一面。

想想你是七歲大的小孩兒，媽媽要帶你去學校。很不幸的，你媽媽非常善於擔憂。一路上她把衣服拿去洗衣店，店裡面的人告訴她，明天衣服會洗好。你媽媽問他，明天確定會好？店員說，他確定。但是你媽媽似乎並不相信。你們走出洗衣店，她看看天空，就像往常一樣的灰暗，她又說：「我們趕快走，就要下雨了，不然會淋得全身都濕了。」當你們走到巴士站，她又看看錶：「如果這輛車不趕快來，我們很可能就要遲到了。」

成長包含了學習世界上的各種事物。如果你常常聽到父母在各種狀況之中，都是做最壞的打算，那麼你也很可能會染上這種習慣。孩童一般都會從父母身

上學到各種行為方式和言語的表達。所以孩童也很可能透過模仿而習得消極的思想方式。

雖然上面的描述聽起來頗為合理，但是要注意在這個階段我們只能預估父母在兒童個性發展和憂慮方面的影響力，而父母的影響力可能只是形成我們特質和信仰的許多因素之一。其他還包括比如說失敗的生活經驗。如果你正好碰上許多令人喪氣的事，那麼你很難對這個世界有正面的看法。

雖然我們不能夠找出為什麼有些人比較善於憂慮的所有原因，但是我們能夠解釋為什麼有些人不斷在憂慮，而且很難改掉這種習慣。

在我們回答這個問題之前，先讓我們來看看憂慮是怎樣開始的。一個會使人有威脅感的狀況，是因為它可能產生不良的結果。於是這個人就認為其中有問題要處理，如果他沒有辦法處理這個問題就會產生憂慮，一旦他能夠處理這個問題，憂慮就會消失。情況無論怎樣壞，在憂慮完全消失之前，仍會有許多不愉快的念頭出現，形成一種輕微的干擾。所以形成我們憂慮的情形，通常都要處理的問題。而我們要處理這些問題的方法，應該像玩拼字遊戲和縱橫猜謎

的方法一樣，如果你在玩這種遊戲，首先你就必須要動腦想想看。

每天要解決的問題都能分成幾個步驟。首先把這個問題界定清楚是非常有用的，這就是說要認清楚這個問題的重點究竟在那裡。比如說，我沒有辦法付暖氣的帳單。第二個步驟就是要想出解決這個問題的辦法，比如說，我可以去貸款，或者能夠加班，第三個步驟就是要決定這些辦法那一個是最好的，最後就是要把你的決定付諸實行。換句話說，就是要採取行動。後面我們要再深入討論如何解決問題。

愛憂慮的人似乎擅長發現問題，但是卻拙於解決它們。其中有許多原因。不過根據最新的研究顯示，在下決定方面，一個憂慮的人比一個不容易憂慮的人要慢，其中的原因似乎是愛憂慮的人除非百分之百的確定所做的決定是對的，否則他們不願意做決定。所以在面對問題的時候，愛憂慮的人要花比較長的時間去做決定，通常這種無法快速做決定的現象是表現出不確定或懷疑的態度。

愛蜜麗和夏綠蒂

讓我們先來比較一下這兩個女人的狀況。愛蜜麗和夏綠蒂，她們兩個都已經三十五歲，而且也都懷孕了。很自然的，她們都關心寶寶是否很健康，於是考慮是否要透過羊水穿刺，診斷胎兒的健康情形，一般在懷孕十二週之後，胎兒會開始掉落一些細胞到子宮的羊水之中，羊水穿刺就是運用一種特殊的針管，穿過腹部而進入子宮採取羊水出來，我們檢驗羊水之中的細胞，就可以發現胎兒的正常與否。如果胎兒有問題，可以讓父母決定是否要人工流產。很不幸的是，做這種手術可能會導致流產，不過會發生的機率很小。

愛蜜麗非常愛憂慮，雖然她希望做這項手術，但是她擔心會引起流產，所以她對於羊水穿刺不是百分之百的安全很不安心，她希望這種手術不會使她失去健康的胎兒。當然這種要求是不可能達到的，所以她遲遲不能下決定，而不斷的擔憂。

如果我不做手術，那麼胎兒很可能就會有問題……但是我不知道是否能夠處理這種狀況……但是我又不希望失掉這個寶寶，更不要說他是健康的了。如果流產那是多麼不幸……羊水穿刺不是百分之百的安全，有的時候也會

出錯，值得這樣做嗎？但是……如果出了問題怎麼辦？我真的想知道嗎？

最後愛蜜麗終於決定要動這個手術，然而她並沒有流產，幾個月之後，她就有一個健康的寶寶。

夏綠蒂就比較果斷多了，她認清羊水穿刺的風險，但是覺得這種冒險還算合理，所以一開始她就決定羊水穿刺是可行的。所以她不會像愛蜜麗一樣陷在兩難之間，而且也比較不容易擔憂。

解決問題的時間愈長，你擔憂的時間就愈長，有的時候如果能夠有行動的模式，就會幫助你減少憂慮，減少對未來的不確定感。有許多人覺得很難忍受對未來不確定的感覺，一旦當你做決定的時候，你就能夠減少這種感覺，而增加問題解決的機會。這些做法都能夠幫助你減少憂慮。

讓我們再進一步了解憂柔寡斷的時候會發生什麼事？當我們做決定的時候會衡量正反兩方面的看法。善於擔心的人通常都會有不切實際的期望，他們都希

望知道自己做了這樣的決定之後，就不會發生事情。很明顯的，我們所做的每一個決定多少都要冒一點風險，人是沒有辦法看到未來的。所以也不可能百分之百的確定自己所做的決定是正確的。在大部分的情況之下，一個人是沒有足夠的證據支持我們的決定是最好的。

然而愛擔心的人卻對這種生活之中的事實感到很不安，所以他們遲遲不敢做決定，因為他們不斷嚐試，希望確定知道自己所做的是完全正確的。

珍妮

讓我們由一個實際的生活例子來討論。珍妮正開車去上班，她突然發現，不記得護照放那裡了。這樣很糟糕，因為她已經安排好了兩個禮拜的假期。於是她開始擔心：「奇怪護照我放哪兒了？我不記得了。一定丟在哪裡，千萬不能夠丟掉護照。」過了幾分鐘之後，她又開始憂心忡忡的想，「這樣我就不能去了，我已經請假，我總不能告訴老闆我改變了主意」。除非珍妮找出問題，然後做決定，否則她還要繼續擔憂下去。