



怎样才能 不焦虑

任 兵◎著


以重度焦虑康复经历为焦虑症患者提供治疗建议
以成长感悟为城市职业人群提供心灵减压心得

焦虑症的根源是自卑吗？

焦虑症的躯体症状是怎么形成的？

如何从焦虑的恶性循环转为良性循环？

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

 万卷出版公司

怎样才能不焦虑

任 兵◎著

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

 万卷出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样才能不焦虑 / 任兵著. — 沈阳:

万卷出版公司, 2018.3

ISBN 978-7-5470-4801-6

I. ①怎… II. ①任… III. ①焦虑—诊疗

IV. ①R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 044108 号

怎样才能不焦虑

版权所有 侵权必究

出版发行: 万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

联系电话: 024-23284090/010-88019650

传 真: 010-88019682

E - mail: fushichuanmei@mail.lnpgc.com.cn

印 刷 者: 北京中献拓方科技发展有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 145mm×210mm

字 数: 118千字

印 张: 5.5

出版时间: 2018年3月第1版

印刷时间: 2018年3月第1次印刷

责任编辑: 凌之

责任校对: 王洪强

装帧设计: 大名文化

责任印制: 高春雨

如有质量问题, 请速与印务部联系 联系电话: 010-88019750

ISBN 978-7-5470-4801-6

定价: 32.00 元

前 言

这是最好的时代——信息时代，人类以前所未有的认知了解自己 and 这个世界。

这是最坏的时代——越来越多的人在信息大爆炸中迷失了自己，越来越焦虑。

焦虑症非常的痛苦，小到不明病理的身体不适、亚健康症状，大到随时随地惊恐发作、生不如死。笔者因经历长达8小时的惊恐发作，2010年5月10日在北医六院被诊断为焦虑症，之后用了一年半的时间，没有吃西药，通过“心理咨询+佛学禅定”的方法根治了焦虑症。我运用心理咨询所学到的方法分析了解自己，通过佛学禅定的方法训练心力，将对治焦虑变成了人生悟道的过程，把六年中利用自我潜意识对焦虑症的对治以及复原为健康人后如何对待焦虑情绪进行提炼，出版为书。首先是给自己一个交代——作为完败焦虑症的一个里程碑，其次是帮助还在与焦虑症作斗争的焦友们以及正在焦虑的朋友们。

本书的写作时间横跨五年，最初是2011年笔者在百度焦虑症贴吧通过跟贴与大家分享每次心理咨询以及禅修后的治疗焦

虑心得。后来是2016年5月，经过系统的思考后，追随着内心所涌现的感想，分很多篇把我焦虑症的症状、对治焦虑症的方法、后期悟道升华等一一道出。

书里的每一篇文章都是我饱含情绪写出来的，在写作几篇文章的过程中抑制不住泪如泉涌，泪水中包含着感慨、感激与喜悦。在写到我的焦虑症症状时，如今我站在现在的时点上，能清晰地分解症状中的情绪细节，并结合心理咨询所挖掘出来的影响症状的潜意识（过去的回忆），系统地看待焦虑症的症状。

我并没有系统学过心理学的课程，我了解和学习心理学的主要方法是通过研究自己、举一反三地看待心理现象，来观察别人。我书中有一部分心理学知识内容来自于我的佛学老师高月明先生，我认为他所阐述的关于心理疾病是如何在压抑中产生，以及治愈心理疾病的秘诀都非常透彻。我能治愈焦虑症，所秉持的道——核心的认知就来源于此。例如，高老师在我焦虑症对治过程中鼓励我，当焦虑症状来临时，你要把它当成一个好的机会，一个打败它的机会，打败它的次数多了，它就不来了，焦虑症也就好了。

本书比较高频率地使用了一个词——对治焦虑。“对治”这个词来自佛教，原意是指“以道断除烦恼”，这也是我喜欢用这个词的本意，焦虑并不是一种病，是烦恼而矣。对治焦虑，就是用我们的智慧和心力断除烦恼。

感谢的话：

回首焦虑症往昔，痛苦记忆犹新，非常庆幸自己治愈了焦虑症。感谢在我患焦虑症期间我现在的妻子、当时的女友王晓芳的体贴与关怀；感谢我的佛学老师量子佛学创始人高月明老师在精神上莫大的鼓励与支持；感谢我的领导与人生贵人闫宪春先生在我患焦虑症时期的关心与包容；感谢在我焦虑症对治时期，经常周末约我出来吃饭、聊天放松的同事乐扬、王宁、赵阳；感谢我的心理咨询师。

本书能出版，感谢我的同事及朋友王宁、林艳、周粟、陈志钢、何琳、段敬广、白琼在书稿策划、校对、编辑方面的帮助。

任 兵

2017年2月4日星期六于北京家中

目 录

前 言

第一部分 初识焦虑症

第一节 焦虑来袭	3
北医六院确诊	3
第一次心理咨询	6
焦虑与抑郁的区别	8
第二节 开始心理咨询	12
什么是潜意识	12
我被心理咨询挖掘出来的两个潜意识	13
第三节 自我探索	16
焦虑症的根源是自卑吗?	16
焦虑症病发的原因是什么	17
第四节 焦虑症的身体症状	21
焦虑症形成原因	21

紧张与兴奋的混合体	23
胃痉挛	24
头晕、全身发紧	26
强迫性担心与恐惧	27
不明原因的肌肉跳动	30

第二部分 焦虑对治“道法术”

第一节 焦虑对治	35
从焦虑的恶性循环如何跳转到良性循环	35
正确的认知+强大的心力	37
第二节 焦虑对治“道法术”之“道”	41
第三节 焦虑对治“道法术”之“法”	44
“道法术”之“法”	44
躯体症状痛苦到极点，也要昂起我们的头颅	46
第四节 焦虑对治“道法术”之“术”	51
术：21天放松训练	51
21天放松训练之后的一念放松	57
心理咨询及心理咨询师	59
观照躯体症状	66
从谦卑坦诚地面对自己开始	72
我心里的那个“小孩”	76
如何拥抱自己：看我与一位焦友的微信对话	77

第三部分 后焦虑症时期的认识

第一节 认识人类·····	83
人类的本能有哪些·····	83
怎样才能不焦虑·····	89
第二节 认识自我·····	93
你是谁？你为什么是你？·····	93
人格独立为什么这么难·····	97
自我的心理防御机制·····	101
自我独处时的状态·····	104
第三节 自我疗伤：和情绪待在一起·····	107
勇气大于方法·····	108
选择大于努力·····	111
如何才能体会当下的幸福·····	113
道：人之初，性本善·····	116
悲伤的力量·····	121
如何看待犯错这件事·····	124

第四部分 学佛对焦虑症的积极影响

第一节 佛学之于焦虑症·····	129
佛性：能知之性·····	129
学佛对焦虑症的帮助·····	135
学佛五年感悟——世间事，心之事·····	138

《圆觉经》学习理悟	144
学佛的准绳	152
第二节 训练方法	156
心力训练：佛学禅定	156
我每日禅修功课的流程与做法	161

第一部分

初识焦虑症



第一节 焦虑来袭

北医六院确诊

2011年5月我写了一个《焦虑症恢复者，共享经验持续更新》的贴子，得到了10万的点击量，2000多个回复。现在我把当年的帖子的内容大致整理如下，希望还在经历焦虑症痛苦的焦友们可以从中找到战胜焦虑症的信心。

焦虑发病情况介绍：

我今年三十一岁，去年（2010年）5月10日那天，我正在上班，突然浑身惊恐、紧张、心跳加快、胃部痉挛，整个人要倒地似的。我急忙逃离了上班现场，在单位附近转，整个人紧绷着，外面稍微的声响以及害怕见到熟人的紧张感，让我随时都要崩溃。我心里十分清楚，如果崩溃，那就意味着会昏倒，这是我十分不愿意接受的。

内心有一个声音，一直在呼喊着自己，告诉自己千万不能昏倒！这种紧张感带来的惊恐状，让我生不如死！

快到中午时，我感觉非常饿，但是吃不下饭，好像食道也紧张到食物难以下咽。中午快餐公司送来午餐，我急忙从公司

午餐处拿了一个馒头，不管脏不脏，直接塞在自己皮包夹层里，下楼骑自行车回家。回家的路上也是同样惊恐，饿得难受，于是停下来吃几口馒头，但难以下咽。

到家楼下，不敢上楼，在附近一个河边待到下午四点。我在河边找了一个人少的地方待着，但还是有零星的周边小区的人过来散步。每当有陌生人走近时，我都更加地紧张，心跳急速加快，心跳空的感觉越来越频繁，崩溃的感觉愈加临近。我不断地通过甩胳膊踢腿来转移我紧张的情绪。

那种感觉非常难受，以至于我到旁边的粥店喝粥，粥还没上，付了钱就逃离了粥店，店员奇怪地看着我慌忙地离开。五点回到家，拉上窗帘，躺到床上，感觉任何一个响动都会影响身体里紧张的神经，都会把我推到崩溃的边缘。谁也不想理，也不想说话。我女友回来给我熬了粥，炒了青菜，晚上喝了点粥。因为紧张浑身用劲，所以特别疲惫，晚上睡着得特别快。一直睡到早上，早上起来也没有任何难受的感觉，等外出吃完早点，难受的劲又来了。

我上网查了相关资料，说北大医院第六部有精神研究所，比较专业，于是鼓起勇气打车去了北医六院。我先挂了一个普通号，在排队等号的时候，难受的劲一直伴随着我，当医生叫到我的号，我进去医生的办公室，紧张地先把医生的门关上。我看到医生脸上有奇怪的表情，医生寻问了我的症状，给我开了一个焦虑症的评测检查单，初步检查结论是焦虑症，同时给我开了西药。我不放心，为了确认，我又挂了一个下午的专家号。中午在医院后面的树下待着，饿得实在受不了了，就跑到

附近的快餐店打包了一碗面条，没有胆量在店里吃，人太多会让我害怕和难受。我拿着面条来到北医六院后面的树下，在水泥墩上吃面。边上有两个外地来看病的女人带着孩子在聊天，因此吃面的过程让我更加紧张，但本能的饿还是控制住紧张，把面吃完了。

直到下午四点多才排到，专家询问了情况，给的结论也是焦虑症，建议我先吃西药，一个月后等难受的劲缓解了后再来找专家。在医院里我看到有针灸和电疗室，我问医生可不可以给我用针灸和电疗的治疗方法，医生说你的情况不需要，比较严重的才用到。

我在网上查询得知西药副作用大，而且可能会形成依赖，于是我没有去收费处结账买药。下午回家时，我不敢坐公交车，于是走了六站地。走路的时候路上有人在说话，都会让我的紧张加剧。后来打车回的家，难受的感觉还是跟着我。

第二天早上起来，一点儿也不想在家里待，于是打车去了北医六院。我心里想着如果再难受，不行去医院把药开了。在打车时，也有点害怕，坐车时很惊恐。到了医院旁边，我找了一个快捷酒店，在大堂的电脑可以上网，是免费用的，我就搜了心理咨询机构，可以治疗焦虑症的咨询公司。网上首先推荐了一个杨老师，五百元一小时。我直接搜杨老师的名字，找到一个比较便宜的咨询机构，杨老师也坐诊，于是我约了杨老师第二天的咨询。

我不敢回家，也不想回家了，跟女友说明了情况，当天晚上就在北医六院附近的快捷酒店住下，自己感觉住在医院旁边

安心一点，万一受不了了或崩溃了可以立即去医院。后来不放心，又打电话去那个咨询机构，了解了杨老师具体详情以及心理咨询的效果和流程，调整了一个费用较杨老师高的心理咨询师穆老师，穆老师是男的。

第一次心理咨询

当时我抱着怀疑的心态坐在那里，身体紧张难受的感觉一直在，进去后我先看了看屋里的窗户，是开着的；这是22层，心里有着其他特别消极的想法。

开始咨询后，穆老师让我讲难受的起因和当时心理的感受，“就觉得工作压力很大，周围的人都不理解自己……”，老师听完后，重复了我说的话。突然我难受的情绪猛地升起，忍不住了，我强压住火冲咨询师说：“您别说了，我现在很难受！”咨询师说：“你能告诉我哪里难受吗？”我非常不耐烦地说：“我手脚发麻，胃部感觉要痉挛。”咨询师问：“是哪个地方？”我用手在肚子上比划着给他看。咨询师说：“你不用管别的，你看着你的胃，能不能描述一下，它像一个什么东西？”我说：“感觉像一个球在胃里，越来越大。”咨询师说：“你能描述一下是什么样的吗？比如球是什么颜色的？”我想了一会，告诉他是水晶透明的，但不是实体，像一个水泡。咨询师说：“你一直看着它，不用管别的，如果它发生了变化，就告诉我。另外你的手脚麻木，你也看着它，描述一下这种感觉。”我说：“感觉手像一个木棍，快没有感觉了，

而且感觉在变强烈。”咨询师说：“没关系，你看着它。”看着难受的感受大约一到两分钟的时间，我感觉水晶球在变小，手脚在恢复知觉，难受的感觉在消失。在这个过程中，我间断地向咨询师在描述。这后来，与咨询师的交谈，我不记得内容了。最后离开的时候，我就觉得效果还是很明显的。于是我续交了费，交了一个套餐8小时的。离开时，我约了第二次咨询的时间，当时由于我觉得情况比较严重，于是约定了每周两次。咨询结束后，我到楼下的小餐馆吃了饭，刚进去餐馆的时候，感觉人多，给我非常压抑的感觉，非常不舒服，与焦虑症严重时的难受是一样的。但肚子感觉非常饿，于是硬挺下来了，买的汤面，最后还是吃完了。饭后，感觉还是不错，觉得自己有进步，至少可以正常吃饭了。

那个时候的状态，给我的感觉就像刚开始进入大型网游世界，原来的生活像未开发的场景般一片漆黑。确诊焦虑症之后，我逐步地开拓我周围的生活，从吃饭到坐车，一点一点的生活场景被开发出来变得明亮，原来生活的功能也需要重新开发。在此期间，心理咨询通过浅度催眠，让我挖掘出很多我不知道的不良潜意识，学习了很多在非咨询时间时能用到的自我催眠方法，以及应对难受感觉的技巧。渐渐地我的工作和生活都变得正常，而且精神状态越来越好，正是验证了那句“名言”：自从得了精神病，整个人精神多了。而且在此期间我接触了佛学，每日精进，受益匪浅。在此我想将我学习到的经验与方法写出来，与各位还在继续与焦虑症作斗争的同志们共勉！