

The
worry-free
mind



美国心理协会反焦虑思维训练课

反焦虑思维

8种心理训练方法，快速消除焦虑，重获淡定人生

心理学博士30年执业经验精华，
7心理模式，重获安全感、自在力

【美】罗尔·克肖 (Carol Kershaw)
【美】比尔·韦德 (Bill Wade)
著
方一雲译

反焦虑思维

【美】罗尔·克肖 著 (Carol Keston)

【美】比尔·韦德 著 (Bill Wade)

方一雲 译

图书在版编目 (C I P) 数据

反焦虑思维 / (美) 罗尔·克肖 (Carol Kershaw), (美) 比尔·韦德 (Bill Wade) 著; 方一雲译. — 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2017.9

书名原文: The Worry-Free Mind: Train Your Brain, Calm the Fear Spin Cycle and Discover a Happier, More Productive You

ISBN 978-7-5594-0948-5

I. ①反… II. ①罗… ②比… ③方… III. ①焦虑—心理调节—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第185110号

著作权合同登记号 图字: 10-2017-374

The Worry-Free Mind © 2017 Carol Kershaw, EdD, and Bill Wade, PhD.

Original English language edition published by The Career Press, Inc. 12

Parish Drive, Wayne, NJ 07470, U.S.A.

All rights reserved

书 名	反焦虑思维
作 者	(美) 罗尔·克肖 (美) 比尔·韦德
译 者	方一雲
责任编辑	邹晓燕 黄孝阳
出版发行	江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路 165 号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
发 行	北京时代华语国际传媒股份有限公司 010-83670231
印 刷	三河市宏图印务有限公司
开 本	880×1230 毫米 1/32
印 张	9
字 数	150 千字
版 次	2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5594-0948-5
定 价	39.00 元

每个人或多或少都有一些焦虑，
它可能源自生存的压力、突然的冲击，
也可能源自一时的对比、选择的多样。
它钻进你的大脑，
占领你的心神，
甚至剥夺你的幸福感。

当焦虑避无可避，你该如何应对？
如果生活有一万种焦虑，
那么对抗焦虑的方法，
就有一万零一种。

掌握反焦虑思维，
在自己身上，
克服这个时代。

免责声明

如果健康出现了严重问题，这本书是不能代替药物或心理治疗的。

如果你怀疑自己的生理或心理健康状况，请寻求专业的帮助。

序言

那些噪声是什么？

浴室的水龙头是不是又在滴水？你确定那些文件在中午之前能送到客户手里？近来，你母亲的健康是不是每况愈下？你能负担女儿申请的任何一所大学的费用吗？仪表板上“检查引擎”按钮在闪烁，车子又出了什么问题？为什么你的伴侣不能理解那些……——喂喂，等等，在送文件到客户手里之前，你在上面签字了没有？

凌晨3点，你头脑里的“仓鼠转轮”开始以每小时90英里的速度运转。4:30，你告诉自己，“我还可以睡上两个小时”。5:30，你依旧在期待睡眠的到来。6:30，闹钟将你惊醒，崩溃的一天又到来了。在办公室里，浓咖啡让你打起精神。在家里，一大杯酒帮你轻松地度过了傍晚。然而，几个小时的半梦半醒之后，你的思绪开始在“转轮子”，你又开始盯着闹钟数绵羊。

假如可以停止“焦虑循环”，你会怎么办？

工作和家庭的日常需求没有变化，然而，恐惧、不确定性和压力却是可以选择的。如果你用活力、自信和平静代替疲惫、自我怀疑和不断焦虑，那么，你的生活、健康和人际关系会发生怎样的变化？如果你已经在思考“为什么生活的悲观要摧毁乐观”，或者在思考“为什么大脑不能停止那些持续不断的担忧”，这就意味着，你迫切地需要行动了。

利用我们提供的易于实施的方法和练习，你可以做到以下的事情：

- 粉碎使你一直陷入持续焦虑状态的幻想。
- 思路清晰且充满自信地迎接每天的挑战。
- 为了更加充实而愉悦地生活，放飞你的思想。

我们将帮助你摆脱思维上的常规约束——那是你自觉或不自觉地为自己设置的条条框框，帮助你坚定信念，培养良好习惯，打破那一直试图拖垮你的焦虑魔咒。

发现更加平静、快乐的自己

你该如何从焦虑和反刍思维中抽身，进入冷静和平稳的状态？纽约时报畅销书作家、《每周工作4小时》（*The 4-Hour Workweek*）的作者蒂姆·费里斯（Tim Ferris）说道：“你不必成为超人，取得超人那样的成果。你只需一套好的工具箱，里面装满变革性的工具和练习，而这些工具可以引爆人们探索的可能性。”在神经可塑性、表观遗传学和量子物理学方面，突破性的研究显示，你可以不是基因、环境或思维的受害者。你的物理和情感现实的构造，取决于你选择将注意力放置何处。如果你的大脑将注意力集中在消极的一面，你的现实将同样变得消极，导致你一直处在长期焦虑的状态里。然而，现在，你完全可以消除消极想法，享受当下，控制自己的思维，改变那些加剧你焦虑的有害习惯、观点和行为。

在本书中，我们将教会你在焦虑或恐惧要击垮你时，如何迅速地让自己冷静下来，创造激起你改变欲望的环境。通过最新神经系统科学领域的简单可行的办法，我们将让你转变大脑运转的方式——这种转变是显著的、可测量的。这样，你就能摆脱“破坏模式”，唤醒更加快乐、健康和有活力的自己。

送你一个无忧密码

本书致力于为所有被长期焦虑损害生活品质的人们而服务。通过识别大脑变化过程中的主要因素、利用大脑动态功能和治愈能力，我们帮助成千上万的人摆脱困境、战胜生活中毁灭性的打击，也清除了那些一直在消磨你精力的日常困扰。我们期望你和他们一样惊喜地发现，重塑思维和改变生活是完全可能的，并没有想象中的那么复杂。

这本书的首要目标是帮助你构建一种坚韧的内在生活，让你可以应对生活冲突。生活冲突是指生活中那些突如其来的不愉快的波折，它们使你偏离理想的道路、推迟你梦想成为的那个人的进程。我们带领你一起体验 8 种很有影响的大脑变化方式，它们基于神经系统科学、生物反馈、临床催眠和最好的心理治疗领域的研究。我们在这些研究中获益良多。

在这项有点儿像临床医生的工作里，我们不仅要教你如何平息焦虑的大脑，还要训练那些可以应对简单的生活挑战的“精神肌肉”。我们将向你们展示的，也不仅仅是克服焦虑，而是从焦虑中脱身而出，创造充满欢乐、有深度交流、情感在逐渐成熟的生活状态。

此外，我们还将与你分享我们的患者如何战胜焦虑并最

终拥抱理想生活的故事。从某种层面上来讲，这些故事提醒我们，我们的问题和焦虑不是特殊的、不是独一无二的，同时也给了我们信心，相信这些问题和焦虑是可以解决的。从更深的层面上来讲，这些故事能够成为能力、智慧和创造力的无意识来源。它们可能会引导你找到自己积极乐观的一面，帮助你挖掘尚未开发的潜力，建立自信，激发想象力，然后在现实中采取行动。你一定已经见到很多人使用本书中的策略和思维改变方式，使自己的生活发生巨大的改变。我们希望你也是个尝试。我们确信你将会发现自己比想象中的更加强大、更有能力、更有头脑。不要焦虑，我们将向你展示我们的“法宝”。

第一部分 搁置你的焦虑

第一章 我们为什么会焦虑

- 相信你的能力 · 006
- 将狮子误认成石头的后果 · 007
- 焦虑的原因：“负面倾向” · 009
- 杞人忧天者是如何诞生的 · 011
- 充满力量的观点 · 015
- 从此以后，科学就快乐地躲在了背后 · 016
- 生活冲击 · 018
- 注意力和自我调节 · 019
- 唤醒水平 · 021
- 跳舞小姐的情绪历险记 · 022
- 你的个人故事如何“助攻”担忧和焦虑 · 025
- 故事是精神“燃料” · 025
- 进一步评估情绪反应和自我调节 · 029

第二章 平息恐惧，穿越困境前行

- 大脑是个“墨守成规”的家伙 · 037
- 控制精神是可能的 · 042
- 人体电 / 脑电 · 043
- 转移你的注意力 · 048
- 关注大图像 · 051
- 灵活地运用注意力 · 052
- 改变你的语言 · 054
- “暖起来”然后“静下去” · 055
- 散个步，换种心情 · 056
- 学会“装腔作势” · 060
- 小结 · 061

第三章 开个小差，再做重大决定

- 白日梦的重要性 · 068
- 发散性思维 · 072
- 小心！不要“迷路”了 · 073
- 正念冥想 · 079

做梦是为了构建未来	·	083
心理时间之旅	·	083
你会接收他人的焦虑吗？	·	086
让我们来集体“开小差”吧	·	086
开小差后的时光	·	087
心智游移做出的决定	·	088
打哈欠能够调节注意力	·	089

第二部分 大脑的超能力

第四章 如何通过深度放松化解焦虑

- 压力心态 · 097
- 压力制造 · 098
- 压力超载 · 099
- 为什么 θ 波会治愈焦虑 · 102
- θ 波如何治愈焦虑 · 104
- 利用 θ 波重新编排我们的思维 · 108
- 如何进行深度放松练习 · 110
- 伊芙琳寻求“深度潜水状态” · 117
- 另一种显著的变化 · 119

第五章 毫无焦虑，期待最好的未来

- 意图 · 127
- 动机和激情 · 128
- 消极的心理复述 · 129

未来定时	·	136
“延迟满足”的力量	·	138
限制性信念	·	141
信仰体系结构	·	142
大脑的超能力：设想	·	144
挑战你的信念	·	146

第三部分 训练你的大脑

第六章 切换你的“大脑回路”

- 过去如何影响现在 · 160
- 我们真正需要的是什么 · 161
- 如何“将神经再次模式化” · 168
- 行动计划 · 174
- 形成内在的稳定 · 176
- 人际间的神经模式化 · 179
- 做最好的打算 · 180

第七章 如何通过自我关怀保持最佳的内在状态

- 保持神经系统健康可以让你享受人生 · 184
- 健康的神经状态如何提升你的洞察力 · 185
- 专注自我可以改变未来 · 191
- 找到你的暂停键 · 198

深度自我	·	200
深度倾听	·	201
设计新的冒险经历	·	206
自我连接和共享连接	·	207
听从内心的声音	·	209
生成性对话	·	211