

LOVING SOMEONE WITH ANXIETY  
understanding and helping your partner

Kate N. THIEDA

告别焦虑，和亲爱的TA共度美好时光



爱一个

焦虑的人

理解并帮助你的伴侣

非  
外  
借

[美] 凯特·N. 蒂德 著 曾丽 译

清华大学出版社

常州大学图书馆  
藏书章

灵犀  
psychology  
心理译丛



爱一个

「美」凯特·Z·蒂德 著

曾丽 译

焦虑的人

理解并帮助你的伴侣

清华大学出版社

北京

LOVING SOMEONE WITH ANXIETY: UNDERSTANDING AND HELPING YOUR  
PARTNER By KATE N. THIEDA MS LPCA NCC Copyright: © 2013 BY KATE N. THIEDA  
This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS through BIG APPLE  
AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA. Simplified Chinese edition copyright: 2017 Tsinghua  
University Press Limited All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2016-3546号

版权所有, 侵权必究。侵权举报电话: 010-62782989 13701121933

### 图书在版编目(CIP)数据

爱一个焦虑的人: 理解并帮助你的伴侣 / (美) 凯特·N. 蒂德 (Kate N.Thieda)  
著; 曾丽译. —北京: 清华大学出版社, 2018

(灵犀·心理译丛)

书名原文: Loving Someone with Anxiety: Understanding and Helping Your Partner  
ISBN 978-7-302-49156-9

I. ①爱… II. ①凯… ②曾… 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 322389 号

责任编辑: 纪海虹

封面设计: 谷亚楠

责任校对: 王荣静

责任印制: 李红英

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175

邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, [c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质量反馈: 010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印 装 者: 三河市金元印装有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 125mm × 180mm 印 张: 7.875 字 数: 138 千字

版 次: 2018 年 3 月第 1 版 印 次: 2018 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 1~3000

定 价: 39.00 元

产品编号: 070697-01

# 目 录

## CONTENTS

引言	001
第一章 正确认识并应对焦虑	007
第二章 焦虑如何影响夫妻感情	041
第三章 对于爱人焦虑症的典型反应	077
第四章 缓解焦虑的沟通技巧	101
第五章 缓解焦虑、放松心情的技巧	127
第六章 不同焦虑症的应对方法	149
第七章 可以缓解焦虑的生活方式	185
第八章 看护人的自我呵护	207
引用资料	236
参考文献	239
专有名词对译表	243

## 引言

---

爱一个焦虑的人会让你感到既疲倦又失落，仿佛无论你做什么、说什么都难以让他（她）获得安全感并平静下来。你会发现如果自己包容他（她）的焦虑感，生活方式会发生难以想象的变化。但是，无论你的另一半是患有每个人最“日常”的轻微焦虑还是严重的焦虑症，你都能从这本书中受益良多。

以下情景你是否感觉似曾相识？

- 是否一直安抚你的爱人，告诉他（她）最糟糕的事情不可能发生？
- 你和爱人是否会做一些奇怪或不必要的事情？例如规定每天必须洗手多少次，储藏柜或壁橱里的东西

必须放回原处，喜欢清点物品或数步子，出门或睡觉前一定要反复检查门窗是否锁好等。

- 你是否因为爱人害怕会发生意外、不敢出门而代替他（她）去做一些事情？
- 你是否因为爱人害怕某些东西（如蛇或虫子）而提前踩点？
- 你是否因为爱人不敢坐电梯、恐高、不敢坐飞机等原因而取消某些行程计划？
- 你是否在爱人恐慌症发作的时候感到很无助？
- 你是否曾经因为爱人焦虑过度，无法正常工作而编造借口向他（她）的上级请假？
- 为了不引起爱人的焦虑，你是否天天如履薄冰？
- 你是否因为爱人对自己的身体缺乏安全感而避免过分亲密？
- 你是不是很疑惑你们之间的感情究竟能否战胜焦虑症？

如果对于以上这些问题你的回答有一个是肯定的，那么你并不是孤军奋战。在美国，焦虑症是最常见的心理障碍之一，每年有将近 18.1% 的成年人患有焦虑症（Kessler et al. 2005）。基于目前的美国人口总数来说，也就是大约有 4 300 万人。此外，还有很多人虽然尚未被确诊为焦虑症，

但其正常生活还是受到很大影响。如果算上焦虑症患者的伴侣、家人、朋友们，那么生活质量受其影响的人数则会大幅度增加。而且，并不是所有人都会接受专业治疗，这会对患者及其身边的人造成不必要的伤害。本书中有很多实用的讲解、实例、应用和建议，让你不仅能够帮助你的爱人减轻焦虑，维护夫妻感情，而且能够保护你自身的心理健康。我要强调的是，你一定要矢志不渝地陪伴在爱人身边，共同解决所有可能加重焦虑的难题。不过，我还是建议你咨询专业的心理医生，毕竟专业的医学治疗是治愈焦虑症的关键所在，尤其对于患有一定程度焦虑症的患者。此外，焦虑症可能还伴随着其他心理问题，包括抑郁症、药物滥用和饮食失调，从这点看来接受专业治疗更为重要。你的爱人得以摆脱焦虑离不开你的默默支持，你对焦虑的正确认识与处理方法对整个治疗过程大有裨益。

## 本书将如何帮助你

读这本书时，你可能会一直探究减轻爱人焦虑的方法。当然，书中介绍了很多技巧与生活方式，能够有效地降低焦虑对夫妻情感的负面影响，但是，这并不是一本教你如何循序渐进地“治愈”爱人的治疗指导手册。不同的是，

我们着重介绍夫妻共同认识焦虑的正确方法，焦虑如何影响夫妻，以及你应该采取何种措施以改善生活状态。第一章主要阐述了目前心理学专家定义的六种焦虑症与“日常”焦虑的区别。书中举例说明了每种焦虑症在现实生活中的表现，并讨论了焦虑症患者在日常生活中常见的想法和行为，还解释了药物和治疗手段减轻甚至消除焦虑症的原理。

第二章着重阐述了焦虑对夫妻关系各个方面的影响，包括工作、家庭、社交、性生活与子女抚养。虽然你可能已经意识到爱人的焦虑让你们之间的情感产生了微妙变化，但是当你开始探索双方适应焦虑的方式时，结果会让你瞠目结舌。你和你的爱人可能会发现，你们的生活已经逐渐被焦虑控制，并非你们战胜了它。

第三章的内容是专门为焦虑症患者的伴侣而写的。本章的写作练习能够让你发现当爱人焦虑时你自身的感受。对大部分人来说，这些感受有沮丧、愤怒、孤独、悲伤、内疚甚至焦虑。抽出时间研究你本人对焦虑的反应能让你和爱人找到改变状况的机会。本章还介绍了适应焦虑的方法以及一些看似有益实则会适得其反的行为。

第四、五、六章主要介绍了在缓解焦虑的过程中常见的沟通障碍与沟通技巧。这三章中提供了大量切实可行的建议和行之有效的技巧。无论焦虑是否存在，夫妻间的沟





通交流一直是个棘手的问题。因此，第四章着重介绍了在与爱人的交流过程中提高沟通效率的技巧以及如何应用这些技巧的建议，这些沟通技巧不仅能够解决夫妻情感问题，而且能避免在讨论某个棘手的问题时引起不必要的焦虑。当你掌握这些技巧之后，在第五章和第六章里你将学会应对爱人焦虑的正确方法。

第七章介绍了某些生活方式的改变能够降低焦虑症的负面影响。你和你的另一半可能都未曾料想某些特定的食物或饮料、缺乏运动、某种现代技术或媒体都可能会加重焦虑的症状。通过本章的内容你将学会掌控自己的生活方式，改变思考和行动的方式。

最后的第八章和第三章一样，都是为焦虑症患者的爱人量身定制的。时时守护焦虑症患者是一项艰巨的任务，你可能会感到孤立无援。因此，本章会告诉你如何保持身心健康，以防精疲力尽。

我希望读完这本书之后你能够深刻体会爱人备受焦虑煎熬的处境，并且能从容不迫地解决焦虑带来的一系列棘手的问题。我也希望通过这本书你会更关注自己的想法与感受，更好地保护自己。如果你的爱人知道你为了减轻他（她）的焦虑而特意看这样一本书，他（她）一定会倍感幸运。如果你们二人能够不离不弃，携手面对人生风雨，那么你们之间的感情一定会愈发酵厚。





Understanding Anxiety and How It's Treated

# 正确认识并应对焦虑

## 第一章



每个人都会焦虑。谁没有经历过心跳加速、手心出汗、胃痉挛、气短失眠、烦躁不安或无法冷静的状态呢？焦虑是一种正常的现象，它向大脑和身体发出警报：出了点麻烦的事情。如果没有时不时地感到焦虑，那对我们反而不利，因为那意味着，对于一些真正威胁到自身安全与幸福的事情我们可能不会做出正确的反应。

虽然每个人都会偶尔焦虑，但看到所爱的人因为过度焦虑而消磨了生活的乐趣，你会非常难受。毫无疑问你想要对方诸事顺心，看到他（她）受尽焦虑的折磨，你也会心如刀割。而且，当你的爱人非常焦虑时，无论是你们之间的感情还是各自的生活质量都会大打折扣。这会导致你们都非常沮丧、愤怒、悲伤、内疚、孤独或者产生其他负面情绪。此外，出于同情，你很可能会透支

自己的精力来努力减轻对方的焦虑。为了让一切回到正轨，也许你会倍感压力，也许你永远无法阻止爱人产生焦虑，甚至对引起焦虑的原因一无所知。你可能一直都知道对方有焦虑的倾向，但每天都要受到焦虑的影响就足以使你苦不堪言。

通过阅读这本书，你将知道如何采取正确的方法处理爱人的焦虑，以及如何改善你们之间的关系，让焦虑从此在你们的二人世界中消失。没有人愿意在做每个决定时都要考虑这会不会引起对方的焦虑。焦虑让生活处处受限。你和爱人理应得到更好的生活。

## 什么是焦虑？

虽然我们不知道到底是什么造成焦虑，但是我们知道感应焦虑的能力已经成为人体生物机能的一部分。相对来说有些人对焦虑更敏感，但到目前生物学对此还没有一个明确的解释。此外，人们应对焦虑的方式也受到很多因素的影响，包括遗传基因、生活经历、自尊心、过去的压力和创伤、目前的身体和心理状况，以及以往应对压力的经验等，这些只是其中几个例子。因此，焦虑是一种非常主观的体验，这意味着每个人的感受都不尽相同。同样的一

个事情可能会引发一个人轻微的焦虑感，也可能导致另一个人严重恐慌症的发作。

我们把焦虑看作一种情绪，跟大多数情绪一样，它的强度可大可小。焦虑强度小时，人们可以适应，这意味着它可能会产生积极的效果，例如，提醒你按时支付账单，或者加班按时完成工作任务。然而，当焦虑的强度比较大时，可能会引发一系列不良后果，对身心产生负面影响。那么如何分辨可适应性、“日常”的焦虑问题与严重的、需要及时接受治疗的焦虑症呢？轻微的焦虑在紧急情况解决后就自然消失了，但严重的焦虑会一直持续甚至在没有紧急情况时也会莫名地产生。我将在本章后面详细介绍这种区别。现在，让我们仔细探讨一些常见的焦虑症状以及这些症状反映的问题。

## 常见的焦虑症状

虽然每个人对焦虑都有不同的感受，但是就像个人思维模式一样，焦虑产生的某些生理、行为或情绪上的症状是大同小异的。阅读下面的段落时，你可以仔细回想一下你的爱人在焦虑时是否也有相似的症状。

## 焦虑症的体征

常见的焦虑症体征包括心跳加速、排汗量大、发抖或打颤、烦躁不安、紧张、疲劳、睡眠障碍、气短、胸疼或胸闷、恶心、腹泻、胃不适、头晕、发冷、潮热、麻木等。另一种症状是在受到惊吓时反应过度，例如，你以为背后没人时，突然有人从背后跟你说话，如果你吓得一蹦三尺高，就是反应过度。要注意的是，这些症状都是正常焦虑的自然反应，未必意味着患有焦虑症。但另一方面，根据这些症状的严重程度、持续时间、引发后果，我们可以确定某人是患有焦虑症还是仅仅做出正常的焦虑反应。

## 焦虑的行为表现

当你的爱人处于焦虑中时，通过他（她）的行为，你就能够了解他（她）的心理活动。焦虑症患者常见的行为表现包括避免去一些容易引起焦虑的场所，如桥上、电梯、聚会等；逃离令他们不适的场所，如电影院或拥挤的餐厅；强迫自己重复做某些事情，比如一遍遍地洗手、睡觉前反复检查门是否锁好且次数固定；喜欢宅在家里或只待在一些特定的“安全”地方，避免户外活动；做出某些危险甚至是自我毁灭的事情，如饮酒或吸毒。讽刺的是，你的爱人可能会觉得做这些事会缓解焦虑，但实际上焦虑症状只



会因此而越来越严重。

## 焦虑的情绪表现

如上所述，焦虑是一种情绪，它可以引发许多不同的感受。你的爱人可能经常使用以下这些词语形容自己的焦虑：“担心”“不安”“恐惧”“忧虑”“局促”“悲痛”“感觉不堪重负”“恐慌”“压力大”“可怕”“躁动”“紧张”和“急躁”；也可能说他（她）无法正确描述自己的感受或者仅仅说：“有些不对劲。”这些情绪表现通常是由焦虑症患者的思维模式决定的。因此，让我们研究一下这种思维模式吧。

013

## 焦虑患者常见的思维模式

当人们感到焦虑时，常常称之为“忧虑”（Bourne 2005）。每个人都有忧虑的时候，但是焦虑症患者担心的事物不仅比一般人多，担心的对象也不一般。以下是焦虑症患者常见的思维模式：

- 万一发生\_\_\_\_\_怎么办？
- 我不行。
- 我永远都做不好\_\_\_\_\_。