

[德] 克劳斯·伯恩哈特 / 著

王南南 / 译

幸福美好的人生，来自健康的思维方式



优质思考

PANIKATTACKEN und andere Angststörungen LOSWERDEN

的力量

[德] 克劳斯·伯恩哈特 / 著 王南南 / 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

优质思考的力量 / (德) 克劳斯·伯恩哈特著; 王南南译. — 北京: 北京联合出版公司, 2018.4
ISBN 978-7-5596-1616-6

I. ①优… II. ①克… ②王… III. ①焦虑-心理调节-通俗读物②恐惧-自我控制-通俗读物 IV.
① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 015667 号
著作权合同登记 图字: 01-2018-0393 号

Original title: Panikattacken und andere Angststörungen loswerden by
Klaus Bernhardt
© 2016 by Klaus Bernhardt
Copyright of the revised new edition © 2017 Ariston Verlag, a
division of Verlagsgruppe
Random House GmbH, München
中文简体字版 ©2017 北京紫图图书有限公司
版权所有 违者必究

优质思考的力量

项目策划 紫图图书 ZIT[®]
监 制 黄 利 万 夏
作 者 [德] 克劳斯·伯恩哈特
译 者 王南南
责任编辑 牛炜征
特约编辑 徐玲玲 徐 昕
版权支持 王秀荣
装帧设计 紫图图书 ZIT[®]

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

天津联城印刷有限公司印刷 新华书店经销
106 千字 787 毫米 × 1092 毫米 1/32 8 印张
2018 年 4 月第 1 版 2018 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-1616-6

定价: 59.90 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究
本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换
纠错热线: 010-64360026-103

一边墨守成规，一边期待进步，
这是十足的发疯

亲爱的读者，您是否有过这样的经历：

平平常常的某一天，您正在做着平平常常的事情，突然，一阵巨大的恐慌感袭来，并且伴随着下面这些症状：

- 心悸
- 呼吸困难，气喘气促，喉头堵塞
- 头痛，头昏，晕眩
- 反胃作呕，腹部紧张不适

- 胸口疼痛
- 冒汗
- 战栗颤抖
- 四肢麻痹或有刺痛感
- 身体或脸部有灼热感
- 对周遭事物有不真实感
- 失控感
- 濒死感

在巨大的痛苦和恐慌中，您以为自己患上了重病，急忙就医，医生详细检查过后却宣布一切正常，这令您大惑不解。

其实，刚刚您很可能“只是”经历了一次惊恐发作。

惊恐发作是焦虑症的一种表现形式，又称急性焦虑发作，患者往往会在毫无原因和预警的情况下突然感到强烈的恐慌，并伴有上文列举的症状。

仅在德语地区就有 1400 多万人有过惊恐发作经历，其中超过 200 万患者会反复发作。他们无比渴

望摆脱恐慌与焦虑，回归正常生活。

多年前，好友患病的经历促使我成为一名心理医师，立志为焦虑症患者服务。看到当时业界普遍使用的疗法不尽如人意，我便开始探索更有效、更全面的治疗方法。如今，我和妻子经营的心理诊所（位于柏林）已经发展成一家专门从事惊恐发作治疗与研究的心理康复机构。

我们采用的治疗方案全部基于现代脑科学研究的最新成果，既不去探究病人的童年伤害，也只在极少数情况下才会使用抗抑郁药物和镇静剂；传统疗法如呼吸练习、暴露疗法、肌肉放松等早已被我们摒弃。因此经常有人问我们，为什么我们的治疗方案与常规疗法差别这么大？我总是用爱因斯坦的一句名言来回应他们：

“一边墨守成规，一边期待进步，这是十足的发疯！”

惊恐症的常规治疗思路确实可以用“墨守成规”来形容。尽管那些疗法常常对患者毫无帮助或者作用不大，但还是被一再用于临床。同时，最新的、开创性的脑科学研究成果却往往被束之高阁。新发现与新知识得不到运用，心理医师们只知为病人开抗抑郁药物，而不去探索新的疗法。许多常规疗法

已经沿用了几十年，并且从未得到改进。

其实在过去的 20 年间，脑科学研究取得了重大进展，我们获得了很多关于大脑的新知识。借助医学成像技术我们已经可以监测大脑的活动了，可以测试什么样的想法或精神活动会引起什么样的身体反应。如今，借助各种前沿技术，我们已经充分了解惊恐发作时大脑内发生的变化，网络的普及也使得学术交流更为便捷。

本书中提到的所有疗法均在我们的诊所中运用多年，被证明切实有效，并仍在不断改进中。目前，我们 70% 的病人只需 6 次诊疗即可完全摆脱惊恐发作。听起来似乎难以置信，但事实的确如此。

当然，再好的一本书也无法代替一位有经验的医师。不过本书至少可以帮助您明白惊恐从何而来，并教给您一些简单易学的方法来克服恐慌，回归正常生活。

我衷心地希望这本书对您有所裨益。

克劳斯·伯恩哈特

科普及医学新闻记者、心理治疗师、
德国神经医学教育协会会员

/ 01 CHAPTER

是什么引发了您的惊恐发作

- 警惕，您的身体是否发出最强警报 3
- 吃什么，怎么吃才能避免惊恐发作 5
- 您的思考方式在不断塑造着神经网络的结构 14
- 越是责任感强的人，越容易惊恐发作 21
- 糟糕的婆媳关系引起的惊恐发作 23
- 小结：发现引发自己恐惧的真正诱因 27

/02

CHAPTER

倾听潜意识的声音， 捕捉身体的警报信号

- 大脑是得到 100%充分利用的 31
- 惊恐发作是潜意识的“爱心提醒” 33
- 所有的生理不适，只是为了保护您免受更大伤害 37
- 停止与直觉对抗，建立全新的思考模式 42
- 别迷信医生，直觉是您最好的人生顾问 45
- 小结：为什么身心健康却仍然会产生不适症状 51

/ 03

CHAPTER

“爱它，离开它或者改变它” ——应对外部引起焦虑症的诱因

- 哪些替代性药物可以减轻惊恐发作 58
- 环境越恶劣，身体会采用越严厉手段迫使我们改变 60
- 精神药物：是祝福还是诅咒？ 62
- 我们需要“发现错误的信条”与“健康的自私” 67
- 全新的生活从每天 20 分钟的思维训练开始 76
- 小结：是哪些外因诱发了惊恐发作 80

/04

CHAPTER

用积极想法抢占大脑空间

- 焦虑是后天习得的行为 103
- 不是困难比办法多，是您的思考方式只看得见困难 106
- 打破引发恐惧连锁反应的关键环节 120
- 十句话描述理想人生——为您的大脑重新编程 124
- 充分调动五种感官的全新思维方式 138
- 像锻炼肌肉一样锻炼您的大脑 147
- 小结：使用“十句法”摆脱惊恐症 152

/ CHAPTER 05

正确的思考方向

- 很少有人知道，思考是一个听觉过程 160
- “你头脑里的旋转木马是向左转还是向右转” 166
- 寻找惊恐发作的“模式中断开关” 170
- 正面和负面的想法分属于两个脑半球 175
- 视觉型恐慌感的三个阻断技巧 180
- 听觉型恐慌感的两个阻断方法 193
- 感觉型恐慌感的两个阻断方案 200

/ 06

CHAPTER

幸福美好的人生来自健康的思维方式

- 巩固疗效：进行优质健康的思考 217
- 正向思维训练：“十句法”和“成功日记” 221
- 向真正懂行也有成功经验的人请教 224
- 为什么现在的心理疗法落后时代十几年 227
- 改变：越是宏伟的目标越能让内心积聚巨大的力量 230
- 结语：为了恢复健康您必须开始活出理想的人生 233

- 更多资讯 235
- 鸣谢 236

01

CHAPTER

是什么引发了
您的惊恐发作

恐

惧本来是一种很健康很自然的生理反应，因为它是人体自我保护机制的一部分。举个例子：一个人看到一头饥饿的狮子突然从灌木丛后面跳出来扑向他，这时，他的身体会立刻分泌大量的肾上腺素，导致他心跳加速，他会在千分之一秒内做出决定是与狮子搏斗（我建议最好不要这么做）还是拔腿就跑。这一系列反应都是正常且健康的，对于我们的生存至关重要。

问题是，如果灌木丛后面并没有狮子，而那个人的心脏却突然毫无原因地狂跳不止，他感觉身体将失去控制，头晕恶心，四肢麻痹，呼吸困难，好像整个人会疯掉——毫无疑问，此时他的身体出了问题。那么，在这个过程中，他的大脑究竟发生了什么变化？为什么会有这些变化？

诱发这一系列大脑变化的原因主要有四个，我将在下面的章节里一一阐述。请您不要跳过任何一个您认为不重要的章节，因为惊恐发作的诱因往往不止一个。只有弄清楚所有的诱因，然后有针对性地施以正确的疗法才能够迅速彻底地克服恐慌。

首先我将简要概述惊恐发作的四个诱因。

警惕，您的身体 是否发出最强警报

多年的从医经验告诉我，首次惊恐发作的最大诱因是被压抑或被忽略的身体警报。起初，病人长期忽略自己的直觉——直觉是潜意识（即心理）的传声筒。病人越是运用理性来说服自己不理睬直觉，潜意识里的不满足感就会越强烈，而及时注意到这些警报信号则可以促使我们尽早改变不健康的生活方式，从而预防疾病。

这些警报信号形式各异：精神方面有记忆力与注意力突然下降、无力感、兴趣缺失与似乎毫无原因的悲伤等，而惊恐发作可以说是最后也是最强级别的警报信号。身体方面的警报信号则包括胃肠功能紊乱、突发性视力下降、皮肤不适、肌肉不由自主地颤动、尿频等。

研究表明，某些看似与心理无关的疾病如椎间盘突出和带状疱疹也属于身心性疾病，是身体发出的警报信号。我将在第二章详细阐述身体警报与惊恐发作的关系以及当身体发出这些信号时我们可以采取哪些措施来应对。