

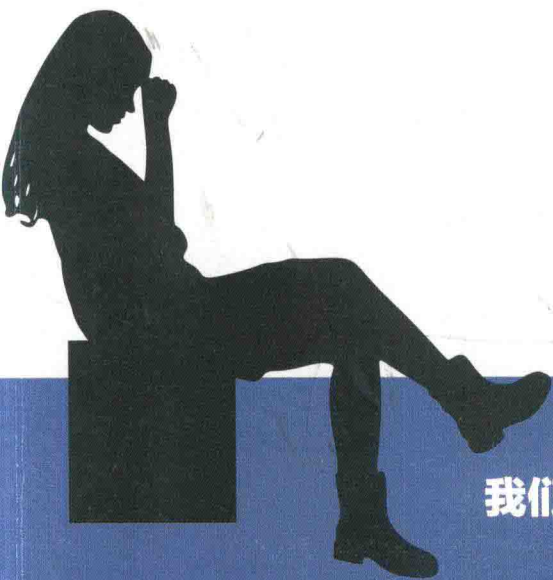
写给迷茫、孤独、无助、患得患失的你

# 我们为什么如此焦虑

各种焦虑症  
以及怎样克服焦虑

*what troubles you  
how to deal with it*

江丰 著



**焦虑情绪调节手册，  
我们可以换一个幸福的活法！**

广泛焦虑症 社交焦虑症  
急性焦虑症 强迫性焦虑症  
职场焦虑症 选择性焦虑症

台海出版社

---

# 我们为什么如此焦虑

江丰 著

各种焦虑症以及怎样克服焦虑



台海出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

我们为什么如此焦虑 / 江丰著. — 北京: 台海出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5168-1516-8

I. ①我… II. ①江… 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190155号

## 我们为什么如此焦虑

---

著 者: 江 丰

---

责任编辑: 王 品 贾凤华

装帧设计: 久品轩

版式设计: 曹 敏

责任印制: 蔡 旭

---

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街20号 邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: [www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm](http://www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm)

E-mail: [thcbs@126.com](mailto:thcbs@126.com)

---

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 保定市西城胶印有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

---

开 本: 150×210 1/32

字 数: 103千字

印 张: 6.625

版 次: 2017年10月第1版

印 次: 2017年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1516-8

---

定 价: 32.00元

版权所有 翻印必究





►所有试图使自己不去担心，或告诉自己一切都会好起来的做法都是徒劳无益的，这只会使你更焦虑。当你对某事担心过度，或感到事态难以控制时，理智的做法是通过问自己一些问题来判断自己有多大的可能掌控这件事，例如，“这件事有多大可能发生？”“一旦发生，最好与最坏的结果会是什么？”“如果想要阻止这件事发生，我需要做些什么？”



►罗素曾经说过：“我们的生命是大地生命的一部分，就像所有动植物一样，我们也从大地上吸取营养。”所以，生活中当你感到烦闷时，不妨背起行囊，一个人独自去游山玩水，到大自然中放逐自己。当你走进大自然，投入它那宽广的怀抱时，大自然的一草一木似乎都有灵性，都会抚慰你受伤的心灵。望着山中那历经沧桑的松柏，以及那经历了千百年风吹雨打的岩石，你会重新豪情万丈，平添了许多与困难做斗争的勇气。



►想靠回避来减少焦虑的行为犹如饮鸩止渴。你会发现，你越是回避，就越是焦虑。要想克服社交焦虑，最好的办法就是不断地给自己寻找机会去接触新的人：向陌生人问路，买东西时和收银员聊聊天，参加你喜欢的兴趣小组……接触的人越多，你就会变得越自然，随着时间的推移，你会发现，在不知不觉间，你已经不会再因和陌生人接触而感到焦虑了。



▶每个生命都犹如一粒种子，最终都会长成自己本来的模样。每颗敏感的心都犹如一块海绵，对世界万物敏锐的捕捉既让我们感知到自身的弱小，也赋予了我们喜怒哀乐多样的感情，只有那些能够直面自己的内心的人才能成为真正的强者。



▶一门心思地只想着快速前进，不仅会损伤自己的身体，给自己更多的心理压力，更有可能使自己失去更多。在没有主控权的事上，我们不妨放慢自己的脚步，一边前进一边欣赏沿途的风景。



►毕淑敏说：“你不可能要求一个没有风暴的海洋。那不是海，是泥潭。”坏天气也是大自然的一部分，正如我们生命中的某些日子也势必布满阴霾，只有坦然接受它，才能正视我们生命的意义。



►就某些最深刻的层面来说，生命中的某些时候我们必须独自前行，不要回避这份孤独，不要焦虑、害怕，学会正视它，甚至拥抱它，你才能真正走向心智的成熟。

## 前言 焦虑是一种无法言说的痛

现代社会中，随着生活压力的增加，人们心理承受的东西也逐渐多了起来，如果你没有一个良好的心态，精神疾病就很容易找上你。也许你听过了忧郁症、抑郁症、躁狂症等名词，可你听说过焦虑症吗？

也许每次当你紧张不安、失眠难受的时候，你都以为那只是压力问题，不去医院检查，强迫自己硬撑着，直到最后知道自己患上了严重焦虑症的时候，才后悔不迭。

焦虑症其实并不神秘，它是众多心理疾病中的一个代表类型。世界卫生组织的研究表明，人群中焦虑症的终身患病率为13.6%~28.8%，90%的焦虑症患者在35岁以前发病，其中女性



往往多于男性。

目前我国关于全国性的焦虑症调查资料并不完善，但仅河北、浙江等几个省的调查显示，焦虑症的患病率在5%~7%，据此估计全国约有5000万以上的焦虑症患者。

那么，什么是焦虑症呢？我们为什么会患焦虑症？它的症状是什么？在现实生活中又有哪些表现？

具体来说，焦虑症是一种不愉快的、痛苦的情绪状态，同时伴有躯体方面的不舒服体验。

焦虑症患者通常表现出担心、害怕的心理，但所担心的往往并没有明确的对象和内容。此外，患者还常伴有头晕、胸闷、心慌、呼吸急促、口干、尿频、尿急、出汗、震颤等躯体方面的症状，这种焦虑一般会持续3个月以上。更有甚者，患者会突然出现极端恐惧的紧张心理，并伴有濒死感或失控感等现象，同时有明显的神经系统症状，如胸闷、心慌、呼吸困难、出汗、全身发抖等，一般持续几分钟到数小时。

尽管焦虑症患者发作的时候痛苦万分，但不发作的时候，却完全像一个正常人，再加上他们常常无法准确表达自己心中所想，所以即便别人想帮助他们，也无从下手。

而且急性焦虑症的惊恐发作，总是毫无时间、地点上的规律可言，每一次发作也没有具体的指向，所以，患者往往多次辗转于医院的各科科室，也查不出个所以然。

对焦虑症患者不理解的人，只觉得他们是在过分担心自己、折磨自己，根本毫无必要；理解他们的人，却又对他们爱莫能助。但有些焦虑症，如广泛性焦虑症若是发现得及时，是可以在短时间内治愈的。而有些焦虑症如急性焦虑症由于发现得晚，患者不仅会出现焦虑症状，到后期甚至会转化为抑郁、躁狂等疾病。

焦虑症是属于心灵不健全的一种疾病，更多时候需要从心理治疗的角度来医治。但世界卫生组织研究表明，中国的焦虑症患者中只有6.1%的人得到了正确的治疗，所以，了解焦虑症，做好防范工作，已经迫在眉睫，刻不容缓！

# 目 录

## 第一章 那些让我们害怕的焦虑症

1. 警惕身边的“隐形杀手”：焦虑症 / 002
2. 令人莫名担心害怕的：广泛焦虑症 / 007
3. 出现濒死感或失控感的：急性焦虑症 / 012
4. 由特定场所或情景引起的：恐怖焦虑症 / 019
5. 灾难带来的焦虑：创伤后应激障碍 / 024
6. 强迫性思维和强迫行为带来的焦虑：强迫障碍 / 030
7. 生活中普遍存在的：社交焦虑症 / 036

## 第二章 我们为什么会患上焦虑症

1. 焦虑症自我测评 / 044
2. 怎样正确辨别焦虑症？ / 049
3. 焦虑症是如何形成的？ / 054
4. 人们为什么会患上焦虑症？ / 059
5. 社交网络是让人焦虑的原因之一吗？ / 064
6. 认知模式是让人焦虑的原因之一吗？ / 069
7. 焦虑症的两大诱因 / 074

### 第三章 焦虑症的表现

1. 焦虑症在情绪方面的表现 / 080
2. 焦虑症在行为方面的表现 / 085
3. 焦虑症在心理方面的表现 / 090
4. 焦虑症在躯体方面的表现 / 094
5. 焦虑症在临床方面的表现 / 097
6. 焦虑症的早期表现 / 101

### 第四章 不同类型人格与焦虑症

1. 完美型人格与焦虑症 / 106
2. 成就型人格与焦虑症 / 110
3. 传统型人格与焦虑症 / 114
4. 刺猬型人格与焦虑症 / 117
5. 回避型人格与焦虑症 / 121
6. 边缘型人格与焦虑症 / 127
7. 表演型人格与焦虑症 / 132

## 第五章 焦虑症克服方法释疑

1. 运动可以克服焦虑症吗？ / 138
2. 按摩可以克服焦虑症吗？ / 144
3. 美食可以克服焦虑症吗？ / 147
4. 催眠可以克服焦虑症吗？ / 151
5. 吃药可以克服焦虑症吗？ / 155
6. 听音乐可以克服焦虑症吗？ / 159
7. 亲近自然可以克服焦虑症吗？ / 162

## 第六章 静下来，跟焦虑的自己聊聊天

1. 增加自信：让焦虑无法靠近你 / 166
2. 自我松弛：让焦虑有多远走多远 / 171
3. 自我反省：让焦虑在潜意识里也无法躲藏 / 176
4. 自我放松练习：把焦虑扼杀在萌芽阶段 / 180
5. 保持良好心态：让焦虑无可乘之机 / 184
6. 自我刺激：让焦虑主动离开 / 188
7. 认知重构：扭转你的焦虑倾向 / 192



## 第一章

# 那些让我们害怕的焦虑症

## 1. 警惕身边的“隐形杀手”：焦虑症

卡耐基曾在他的书中提到一个石油商人的故事：

我是石油公司的老板，有些运货员偷偷地扣下了给客户的油量而卖给了他人，我却毫不知情。有一天，来自政府的一个稽查员来找我，告诉我他掌握了我的员工贩卖不法石油的证据，要检举我们。但是，如果我们贿赂他，给他一点钱，他就会放我们一马。我非常不高兴他的行为及态度。

一方面我觉得这是那些盗卖石油的员工的问题，与我无关；但另一方面，法律又有规定“公司应该为员工行为负责”。另外，万一案子上了法庭，就会有媒体来炒作此新闻，名声传出去会毁了我们的生意。我焦虑极了，开始生病，三天三夜无法入睡，我到底应该怎么做才好呢？是给那个人钱还是

不理他，随便他怎么做？

我决定不了，每天担心，于是，我问自己：如果不付钱的话，最坏的后果是什么呢？答案是：我的公司会垮，事业会被毁了，但是我不会被关起来。然后呢？我也许要找个工作，其实也不坏。有些公司可能乐意雇用我，因为我很懂石油。至此，很有意思的是，我的焦虑开始减轻，然后，我可以开始思考了，我也开始想解决的办法：除了上告或给他金钱之外，有没有其他的路？找律师呀，他可能有更好的点子。

第二天，我就去见了律师。当天晚上我睡了个好觉。隔了几天，我的律师叫我去见地方检察官，并将整个情况告诉他。意外的事情发生了，当我讲完后，那个检察官说，我知道这件事，那个自称政府稽查员的人是一个通缉犯。我心中的大石落了下来。这次经验使我永难忘怀。至此，每当我开始焦虑担心的时候，我就用此经验来帮助自己跳出焦虑。

在如今这个快节奏的社会里，升学就业、职位升降、事业发展、恋爱婚姻、名誉地位，种种事情使人们承受着巨大的心理压力，由此产生的焦虑情绪，使人们心神不宁、焦躁不安，严重影响了人们的工作和生活。发生焦虑的原因多种多样，与



之对应，焦虑现象也形形色色。

### (1) 职业焦虑

威廉是一家公司的销售部经理，工作十分繁忙。“早上一睁眼我就惶恐不安，永远做不完的事情，响个没完的电话；晚上回到家疲惫不堪，但上床后却难以入睡。我感觉如同在地狱中一般！”像威廉这样的人很多，他们有很强的责任心，希望把事情全部做完做好。但现实情况是：你没有时间什么都做。于是，无边的焦虑倾轧过来。

### (2) 同事焦虑

英语专业毕业的路婷业务能力极强，走到哪里都得到上司的赏识，她工作6年，却换过8家公司。为什么频繁跳槽？其实既不是她不适应业务，也不是老板炒她鱿鱼，都是她自己自动离职。原因只有一个。她困惑地对心理医生说：“我不知道如何与同事相处，为什么总有人造谣诬蔑我？有人排挤我？有人向老板告我的黑状？我也没有做错什么，为什么不能容忍我的存在？我只好逃避……”

### (3) 谈判焦虑

来自香港的黄礼德在内地经营自己的橡胶事业多年，业绩