



全球畅销图书文库
心理学系列

QUANQIU CHANGXIAO TUSHU WENKU

THE MINDFULNESS & ACCEPTANCE
WORKBOOK FOR ANXIETY
A GUIDE TO BREAKING FREE FROM ANXIETY, PHOBIAS & WORRY
USING ACCEPTANCE & COMMITMENT THERAPY

晚安，我的不安 缓解焦虑自助手册

[美] 约翰·福赛思 (JOHN P. FORSYTH) 著
[美] 格奥尔格·艾弗特 (GEORG H. EIFERT)



四川出版集团 四川人民出版社

SCPG SICHUAN CHUBAN JITUAN SICHUAN RENMIN CHUBANSHE



全球畅销图书文库
心理学系列
QUANQIU CHANGXIAO TUSHU WENKU

**THE MINDFULNESS & ACCEPTANCE
WORKBOOK FOR ANXIETY**

A GUIDE TO BREAKING FREE FROM ANXIETY, PHOBIAS & WORRY
USING ACCEPTANCE & COMMITMENT THERAPY

晚安，我的不安
正念与接纳自助手册

[美] 约翰·福赛思 (JOHN P. FORSYTH) 著
[美] 格奥尔格·艾弗特 (GEORG H. EIFERT)

四川出版集团 四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

晚安, 我的不安: 缓解焦虑自助手册 / (美) 福赛思
(Forsyth, J. P.), (美) 艾弗特 (Georg, H. E.) 著;
王怀勇等译. —成都: 四川人民出版社, 2010. 10
ISBN 978-7-220-08146-0

I. ①晚… II. ①福… ②艾… ③王… III. ①精神疗
法—通俗读物 IV. ①R749. 055—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 179736 号

THE MINDFULNESS & ACCEPTANCE WORKBOOK FOR ANXIETY: A GUIDE TO BREAKING FREE FROM
ANXIETY, PHOBIAS & WORRY USING ACCEPTANCE & COMMITMENT THERAPY by JOHN P. FORSYTH
& GEORG H. EIFERT

Copyright: © 2007 BY JOHN P. FORSYTH & GEORG H. EIFERT

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS

through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2010 SICHUAN PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

著作权合同登记 图进字 21—2008—125 号

WANAN WODE BUAN

晚安, 我的不安

缓解焦虑自助手册

[美] 约翰·福赛思 著
格奥尔格·艾弗特

王怀勇 罗晓清 韩娟 叶青 (译)
周博林 方豪 (审校)

策划组稿
责任编辑
封面设计
技术设计
责任校对
责任印制

杨 立
杨 立
戴雨虹
杨 潮
蓝 海
丁 青 李 进

出版发行

四川出版集团 (成都槐树街 2 号)
四川人民出版社

网 址

<http://www.scpph.com>
<http://www.booksss.com.cn>
E-mail: scrmcbf@mail.sc.cninfo.net

发行部业务电话

(028) 86259459 86259455

防盗版举报电话

(028) 86259524

照 排

四川胜翔数码印务设计有限公司

印 刷

成都蜀通印务有限责任公司

成品尺寸

170mm×240mm

印 张

22.75

字 数

275 千

版 次

2010 年 10 月第 1 版

印 次

2010 年 10 月第 1 次

书 号

ISBN 978-7-220-08146-0

定 价

35.00 元

■ 版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与我社发行部联系调换

电话: (028) 86259624



致 谢

谨以此书献给我们的深厚友谊和相互支持。感谢 15 年来相互的合作、放松、分享和学习。共同撰写这本书是一件十分快乐的事情。

——约翰·福赛思和格奥尔格·艾弗特

谨以此书献给我们父母，拉斯（Russ）和安（Ann），感谢他们冒险把我带到人世；告诉我信仰、努力工作、和善与慷慨的价值；在人生中的每一步都给予我支持。这本书给读者的生活带来的任何不同都是他们给我的生活带来的不同的证明。

还要把此书献给我钟爱的妻子瑟琳（Celine）和三个孩子

感谢他们给我机会去培养耐心、热情与爱

并作为矫正痛苦的重要方法。

本书就是我从他们身上学到的各种经验的反映。

——约翰·福赛思



晚安

我的不安

缓解焦虑自助手册

002

谨以此书献给我的母亲玛格丽特 (Margarete)，不管有时她心里怎么想，却始终和蔼地对待我们，她这种对待我和其他家庭成员的方式，教会了我和善与热情。

此书也要献给我的妻子黛安娜 (Diana) 和我们的两个儿子丹尼尔 (Daniel) 和莱昂纳多 (Leonardo)，感谢他们的爱。或许我们要继续学习较少的抗争，更和善的对待我们自己和自己的体验。

——格奥尔格·艾弗特



目 录

导 论	001
-----------	-----

第一部分 为接受新事物做准备

第一章 选择新的方法，收获别样的结果	013
你拥有的选择	014
什么是接受与实现疗法	015
为什么要行动	018
为什么接受和行动是重要的	019
接受与实现疗法帮你解决焦虑并改善生活	021
希望和改变：解决焦虑的接受与实现疗法	024
作出改变承诺	030
第二章 你不孤独：理解焦虑和焦虑障碍	033
你并不孤独	033
什么是焦虑和恐惧的本质	035



晓安

我的不安

缓解焦虑自助手册

002

鉴别焦虑症的类型	040
焦虑障碍的共性	056
伴随焦虑障碍的其他问题	058
总结：看一看你的焦虑问题	060
隧道尽头的亮光	061

第三章 直面关键问题：回避焦虑	064
回避焦虑正是问题所在	065
重燃希望：你的生活能变得不同	067

第四章 有关焦虑及其障碍的谎言	072
有关焦虑、忧郁和恐惧的常见谎言	073
谎言带你走向歧途	080

第五章 放弃旧谎言，开启新机遇	084
融合—评价—回避—理由（F—E—A—R）	086
学习观察与以融合—评价—回避—理由（F—E—A—R）作反应	095

第二部分 开始新的旅行

第六章 正视掌控生活的代价	103
控制焦虑的代价	105
苏珊（Susan）的案例	110
你为控制焦虑、忧郁和恐惧做过什么	112

第七章 哪一样更重要：控制焦虑还是好好生活	121
------------------------------------	-----

我无法摆脱，无计可施——怎么办	129
第八章 结束与焦虑的抗争为解决之道	136
结束与焦虑的拔河比赛	137
你在控制什么	141
你可以跑，但是不能把自己藏起来	153
第九章 选择、行动和命运都由自己掌控	157
你能控制你的选择	158
你能控制行动	159
你能掌控自身的命运	161
放弃为了控制而抗争	163
重要问题：你准备好改变了吗	165
第十章 以“用心接受”的态度进行生活	175
什么是接受，它能为你做什么	179
用心接受的四个特征	185
生活扩展练习	189
第十一章 学习用心接受	192
做一个公正的观察者	193
更多的用心接受练习	203
生活扩展练习	206
第三部分 回归你的生活	
第十二章 掌控你的生活	213
我的价值是什么	216



关于寻找价值的一些问题	220
你正处于十字路口	227
生活扩展练习	229

第十三章 找到你的价值	232
我的重要价值是什么	233
创建你的生活指南	238
生活扩展练习	241

第十四章 接受焦虑	244
你控制着一切	245
打开“顺其自然广播”，关闭“焦虑广播”	249
学习接受焦虑	256
生活扩展练习	259

第十五章 同情焦虑	262
练习友善的行为与温柔呵护	265
生活扩展练习	275

第十六章 开发自身的舒适感	278
携带痛苦去生活	279
感受练习	281
针对身体不适的感受练习	284
体检	286
当感受不适感变得困难的时候	293
生活扩展练习	295

第十七章 开发对判断性思维的舒适感	297
思维机器	298
感受练习——把判断思维从鱼钩上取下	303
处理临阵脱逃的冲动	316
生命增益练习	321
 第十八章 走向有价值的生活	 323
设置目标，实现目标	324
生活扩展练习	331
 第十九章 坚持到底	 334
如何继续前进	335
情绪不适是你的老师	340
有意义的生活就是一步一个脚印	341
选择由你来作	343
 附录 参考文献、补充读物及网络资源	 345



导 论

你
现在很痛苦。

焦虑、恐惧、忧郁以及不安的思绪和痛苦的记忆，已经吞噬了你和你的生活。你也许感到灰心、沮丧、精疲力竭且束手无策。你一直在寻找解决的途径。在这里，我们想告诉你：你并不孤单，我们所有人都经历着焦虑、忧郁和恐惧。



从焦虑抗争中重获自由

我们无法逃避这一简单事实：焦虑是生活的一部分。强调“一部分”这个词，是因为许多人即使有严重的焦虑，或和你体验着同样的焦虑和恐惧，仍可以很好地生活。也许你会好奇他们是如何处理这些问题的；也许你会好奇他们为何拥有你没有的处理秘诀。但事实上他们的所作所为与我们的确没什么不同之处。

在一种浅层水平上，他们已学会把焦虑和其他不愉快的情绪放



在合适的位置上，即把它们作为生活的一部分，而非生活的全部。在一种深层水平上，他们已学会使自己从与焦虑的斗争中解放出来，不再让焦虑成为生活的障碍。

你手中的这本书将会帮助你做到这些。我们将协助你掌握一系列技巧，使你能够把更多的精力投入真正值得关心的事情。我们将帮你获得一种平衡，最终使你认识到：焦虑、忧郁和恐惧不过是生活的一部分。

要达到这个目标，你首先需要清楚认识到这样一个事实，截至目前，你所尝试消除焦虑的事情意义不大。很多人跟你一样，为焦虑、忧郁和恐惧而不断挣扎时，同处困境的人们做了相同的事情。请仔细阅读以下选项，并在你曾经尝试过的方法前的方框里面画“√”。

- ☐ 逃离使自己感到焦虑、忧郁或紧张的情境
- ☐ 避免可能激起焦虑想法、情绪及回忆的活动或情境（如出行、驾车、工作、处于人群中、面对新环境、吃某些食物、运动）
- ☐ 压抑或发泄让人不安的想法和情绪
- ☐ 分散自己对焦虑、忧郁和恐惧的注意力
- ☐ 改变自己的思考方式——用“好”的想法代替“坏”的想法
- ☐ 说出自己的焦虑、忧郁和恐惧
- ☐ 与“可信赖”人群密切接触（如朋友或家庭成员）
- ☐ 有目的地做事情或做些日常事务（如打电话、计算、数数、打扫、清洗）

- ☐与朋友、家人讨论或发泄自己的焦虑感
- ☐去获得针对焦虑人群的网络在线支持
- ☐通过阅读焦虑症专家撰写的书籍来训练自己
- ☐求助于能够提供“较好的”控制焦虑、忧郁与恐惧的策略的自助读物
- ☐进行抗焦虑药物治疗、中药补充治疗或用酒精缓解痛苦
- ☐进行心理治疗

在这里，我们大胆地作出这样的猜测，即你至少会在一个方框上打“√”，请你考虑下面的问题：

这些焦虑应对措施对你是如何起作用的？它们曾让你的焦虑得到短期的缓解，但是从长远来看，这些方法如何发挥作用？在发挥作用的同时，有没有在一定程度上让你付出代价？付出的代价又是什么呢？也许是工作、资金或家庭，也许是旅游、运动、业余爱好或你的健康，或者可能涉及各种人际关系、隐私、自由或灵感。请花点时间去思考，然后在下面的横线上写出一件重要的事情。

由于我的焦虑思想和情感、强烈的恐惧和惊慌、让人不安的回忆，我已经失去或不能做_____。

焦虑、忧郁和恐惧是强烈的以行为为导向的情绪，很难去控制它们，而且处理起来会更难。你的经历或多或少会让你明白这一点。事实上，焦虑可能从来就不会完全消失，也许你从来就不能够减轻或消除强烈的忧郁情绪、痛苦的想法或糟糕的回忆。你能够做的就是学着如何不让焦虑控制或破坏你想要做的或你所关心的事情。



你能够消除自己的痛苦，
你能够从焦虑和恐惧的阴影中走出来，
你能够回归自己想要的生活，
我们将会教你如何做。



摆脱焦虑、忧郁和恐惧的新途径

这本书将带你步入一次新的旅行。虽然我们不能确切地告诉你这次旅行的最终目的地，但能告诉你这次旅行将会与过去的旅行十分不同。

我们不会带你沿着旧路前行，不会提倡那些会点燃焦虑、忧郁和恐惧之火的疗法，不会提倡那些无长久效果的疗法。在这本书中你可能不会发现“更多、更好且不同”的焦虑管理知识。因为本书要做的远不止于此，它的主旨在于你的生活！

我们将会带你走向一条能够在多种形式上挑战自己的道路，并将向你展示那些引发焦虑的想法、记忆、意象与焦虑情绪本身之间的关系。我们将会教你如何把接受、同情带进你的负面情绪中。所有这些方法会缓和负面情绪体验所带来的痛苦，并且削弱它们对你追求美好生活的阻力。

为解决你情绪体验中最痛苦的问题而采取接受与同情，将会给你空间去发现你真正的生活目标。你将学会通过把精力集中于对自己最重要的人和事上，来减轻由焦虑引起的你和他人的不必要的痛苦。这正是本书最关键和最重要的目标——帮助你过上更好的生活。

无论是现在还是将来，都没有人愿意去体验焦虑并管理焦虑，

但只要焦虑伴随负面的能量侵蚀着你，你就会体验到焦虑情绪。这种负面的能量常以积极的阻抗、否认、抗争、压抑、回避和逃脱的形式体现。如果你阅读了这本书并做了书中的练习，你将会明白是什么原因。如果你学会如何运用接受和同情的方法去应对焦虑，你会发现曾让你无助的事情将会改变，新的可能性也将出现。你将学会如何去实现自己的梦想——而做到这些并不需要先战胜焦虑这个“怪物”。

上述观点为越来越多的研究所证明。研究表明，越对焦虑施加管理和控制只会愈加激起焦虑和恐惧并直接增加你所体验到的痛苦，这就是这本书反复强调的核心观点，提高自己创造美好生活的能力，一种充实生活的活力和能力，把自己从与焦虑抗争的痛苦中解放出来。

这种观点听起来可能很奇怪，但一旦你跟着它行动，你就会慢慢地全面和深入地投入生活之中，虽然身体和心理有时会存在一定的问题。你做得越多，就会感觉越好。你对这些观点是否又好奇又怀疑呢？好——请继续阅读下去。



如何使用这本书

在许多章节中都包括了能给你带来新体验的一系列练习，它们是这本书的重要组成部分。这些练习能够在一定程度上改变你的生活，它们将帮助你弄清楚什么在起作用，什么没有起作用。尽管其中的一些练习是要你体验担忧、焦虑和恐惧——但同时也向你展示如何在没有这些症状时体验它们。系统地理解这种观点是很有帮助的，但你只有在生活中去亲身体验该观点才能产生不一般的效果。这本书将帮助你、为你服务——但前提条件是你必须会使用它，那



么该如何使用呢？

1. 投入精力到“关注自我”的计划表上

要想从这本书中受益，你需要学会如何使用这本书。你需要考虑你和你的生活是不是和其他日常俗事一样重要。我们认为你比任何事情都更重要，因此请把“关注自我”列入每日的计划表中。尝试并坚持去做，总能够获得效果。

2. 优先安排阅读时间

在你的时间安排中做到阅读优先。留出并花费足够合理的时间来阅读这本书，同时做书中的练习。安排时间时请尽量灵活，因为不存在所谓的最佳阅读时间。如果你计划在早上阅读但由于某种原因耽误，仍可以安排其他时间阅读。最重要的是，你坚持并确定要去做这件事。

3. 调整心态且保持耐心

改变需要时间，你不可能一夜之间立即改变。我们非常理解你迫切的心情，但成功的结果往往无法在顷刻间得到。建议你不要一下子就阅读这本书的几章内容，如果你这样做了，那么就很难把书中的概念转化为实际的行动。也许你也能够消除一些不良情绪，但你更需要时间去思考这些概念——让它们具体化；你也需要时间去把这些概念转化为实践，因此要有耐心。

我们建议阅读速度为每周一章，这也是保证你能全身心投入的较好的方式，同样的速度也适用于每天所做的练习。第一部分中的章节可以阅读快些，但当进入第二和第三部分时，请把速度放慢下来！因为我们就是按照这种阅读方式来组织这些章节的。学习任何

新技术都需要花费时间，克服那些使你困惑和痛苦的旧习惯也需要时间。留出时间把概念转化为行动，你可以继续往下阅读的基准为：自己有能力把这些理论与新技术应用于生活。

4. 某些概念重复出现的原因

一些主题将重复出现，这是我们特意的安排。你或许是一个人在做这件事情而没有治疗师的指导。因此，当你使用这本书时，如果我们能亲自陪伴你，那么随着时间的流逝，我们自然就会经常重复提及早期的主题和概念。核心主题无论在书前书后，它们都是同样重要的。一般说来，“听起来熟悉的主题就是重要的主题”，鉴于此，应把书中熟悉的和不熟悉的材料整合起来。

5. 单独使用或作为治疗的一部分来使用这本书

这本书可以作为一本独立的手册以自学的方式帮助患有焦虑症的人。如果碰巧你正在接受焦虑症的治疗，那些富有经验、在较新的认知行为治疗领域（如接受与实现疗法）受过训练的治疗师，也会更清楚地认识到该手册的价值。如果你恰好在接受该疗法的治疗，你可能会发现自己每周阅读的章节几乎都与治疗师对你所用的材料相对应。



我们的旅行：我们为什么写这本书

我们作为临床心理学家和研究者，培训的大部分内容是普遍运用于治疗的认知行为疗法（Cognitive Behavioral Therapy），集中的