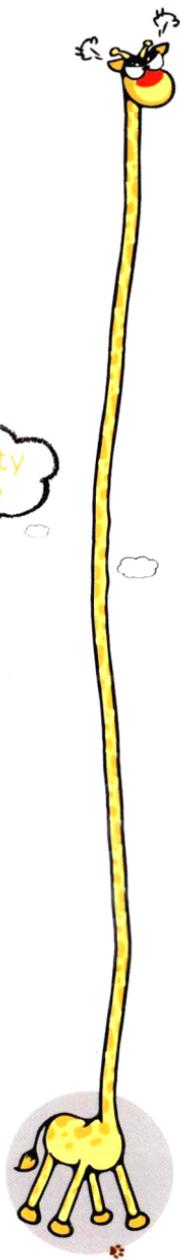


# 不焦虑的 活法

美国专业心理学会推荐读本  
牛津、耶鲁、加州大学等  
国际知名院校心理学院系推荐阅读  
《心理月刊》执行主编王晖倾力推荐

Anxiety  
Free



「美」罗伯特·F·莱希◎著 肖亭◎译

全面解读焦虑情绪和战胜恐惧的心理学普及读物  
忙碌现代人的心理减压与治疗自助手册





Anxiety Free

# 不焦虑的活法

〔美〕罗伯特·「·莱希」著 肖亭译

## 图书在版编目 (CIP) 数据

不焦虑的活法 / (美) 莱希著; 肖亭译. —北京: 中信出版社, 2011.1  
书名原文: Anxiety Free: Unravel Your Fears Before They Unravel You  
ISBN 978-7-5086-2514-0

I. 不… II. ①莱… ②肖… III. 心理状态—自我控制—通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 217007 号

Anxiety Free: Unravel Your Fears Before They Unravel You by Robert L. Leahy, PH.D.

Copyright © 2009 and by Robert L. Leahy, PH.D.

Published by arrangement with D4EO Literary Agency through Bardon-Chinese Media Agency

Simplified Chinese translation copyright © 2010 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限在中国大陆地区发行销售

## 不焦虑的活法

BUJIAOLÜ DE HUOFA

著 者: [美] 罗伯特·L·莱希

译 者: 肖 亭

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)  
(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京京师印务有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 12 字 数: 243千字

版 次: 2011年1月第1版 印 次: 2011年1月第1次印刷

京权图字: 01-2009-1297

书 号: ISBN 978-7-5086-2514-0/F · 2189

定 价: 32.00 元

## 版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84849000

E-mail: [sales@citicpub.com](mailto:sales@citicpub.com)

[author@citicpub.com](mailto:author@citicpub.com)



## 目录

### 第一章

## 认识焦虑 / 1

认识焦虑，首先我们要明白，它是我们与生俱来的一部分。有史以来，我们的祖先就生活在一个充满各种生命危险的世界里：天敌、饥荒、有毒植物、敌对的邻国、高寒之地、疾病、水灾。应对这些危险，人类的心理得以逐步进化。正是进化，让人类逐渐拥有了这些躲避危险的品质。其大多数，只是各种形式的预警而已。恐惧，就是一种自我保护。

### 时代病 / 4

#### 越来越多的人感到焦虑 / 6

#### 战胜焦虑，有可能吗？ / 8

#### 你有焦虑症吗？ / 10

#### 焦虑症能治吗？ / 13

#### 这本书教你什么？ / 14

### 第二章

## 适应焦虑 / 17

当我们被焦虑控制时，我们的大脑似乎一天24小时都在运转。我们无法停止思考，这会产生越来越多的焦虑，就如同一台机器，它的开关卡在了“开”的按钮上，即便我们想睡觉、想放松或什么都不想做，大脑仍在运转个不停。

### 进化：焦虑是一种自我保护 / 18

- 焦虑有什么作用？ / 28
- 我们的思维方式如何进化而来 / 29
- 焦虑的本能 / 32

### 第三章

## 焦虑的心理运作机制 / 37

人类的行为是复杂的，也很难被简化。但当我们认识到焦虑覆盖的范围有多广、多普遍之后，就会觉得很有意思。无论我们基于恐惧的想法有多让人费解，无论我们反应和逃避的策略有多精密，在对恐惧情形做出反应的时候，我们似乎总是会遵循某些基本的倾向和某些规则，就像是自然已经在我们脑海中列了一张规则清单。

- 焦虑的心理运行规则 / 38
- 焦虑规则背后的信念 / 41
- 你的大脑需要“安全检查”！ / 51
- 破除规则 / 53
- 质疑你对焦虑的看法 / 66
- 小结 / 68

### 第四章

## 特定对象恐惧症：“我害怕高楼” / 71

据统计数据，有60%的成年人多少都有一些这种类型的恐惧，而有11%的人会真正被确诊为“特定对象恐惧症”患者。其中，女性患者比男性患者稍微多一点点。能够触发特定恐惧的事物名单是宽泛和难以名状的。它们可能是最常见的事物，诸如虫子、老鼠、蛇、蜘蛛、蝙蝠、高处、水、风暴、雷电、封闭的空间、开放的空间、血、注射针头、公共交通、隧道、桥梁等，当然，还有飞行。

- 什么是特定对象恐惧症？ / 72
- 特定恐惧是怎样产生的？ / 75
- 恐惧的心理运行规则 / 78
- 克服特定对象恐惧症 / 82
- 不恐惧规则手册 / 104
- 小结 / 106



## 第五章

**恐慌症：“我要失控了” / 107**

惊恐发作的人会感到呼吸急促、心跳剧烈或心悸、有刺痛的感觉、耳鸣、颤抖、头晕、打冷战或是潮热、窒息、气喘吁吁、流汗、失禁、恶心、胸闷胸痛，而且还经常伴随着末日即将来临的感觉。

**什么是恐慌症？ / 108****惊恐初次发作 / 112****恐慌症从何而来？ / 113****恐慌症规则手册 / 116****克服恐慌症 / 118****小结 / 137**

## 第六章

**强迫症：“我摆脱不了脑中的那些想法” / 141**

强迫症患者通常会有这些无法自控的不愉快想法，但他们也不喜欢这些意识的干扰。强迫症患者通常能意识到自己思想的不合理性（这使他们区别于精神病患者），却依旧被这些想法所驱使。通常，他们会有强烈的冲动去做某事、实施某些行为，这能让他们满足或是压制强迫念头。这些强迫行为包括，不断检查有没有关门，反复洗手，避免接触任何脏东西，在完成任务时对自己要求完美，囤积不需要的物品，持续向他人寻求肯定。

**什么是强迫症？ / 142****什么是强迫观念和强迫行为？ / 144****强迫症有多严重？ / 145****强迫症从何而来？ / 147****强迫症规则手册 / 148****克服强迫症 / 156****小结 / 177**

## 第七章

### 广泛性焦虑症：“没有我不担心的事” / 183

焦虑的主要前提在于——那些事情无一例外都是危险的。任何风险都难以忍受。在焦虑者的大脑中，有四条焦虑规则：检测危险，灾难化危险，控制局势，逃避不适感。死守这套规则，极大地干扰了一个人平衡和理性评估风险的能力。它忽视了一个基本的事实，那就是我们所做（不做）的任何事情都有风险附加。

**什么是广泛性焦虑？ / 184**

**广泛性焦虑从何而来？ / 188**

**焦虑思想 / 193**

**焦虑规则手册 / 197**

**克服你的广泛性焦虑症 / 201**

**小结 / 218**

## 第八章

### 社交焦虑症：“我总是怕和别人交往” / 221

社交焦虑症患者更可能来自那些压制内部矛盾的家庭——如家里气氛很紧张，但没人被鼓励表达出自己的情绪。这种病症似乎与父母，尤其是母亲有很大关联，那些紧张的、抑郁的、很少回应孩子痛苦的母亲，通常，自身有社交焦虑的父母，往往不鼓励孩子们与他人交往，或是步入外面的世界。这几乎就等同于一种羞怯训练，而它的影响，可以持续一生。

**什么是社交焦虑症？ / 222**

**悲伤，从何而来？ / 225**

**什么是社交焦虑思维？ / 229**

**社交焦虑症规则手册 / 239**

**克服你的社交焦虑症 / 242**

**小结 / 258**



## 第九章

**创伤后应激障碍：“那件事会再次发生” / 261**

你或许曾经历过一次火灾或严重的车祸，险些丧命；你或许曾被强奸或是遭受其他暴力；你或许曾眼睁睁地看到有人死在你的面前——甚至是你深爱的人；又或者在你小的时候，曾经被性虐待过。无论是何种创伤，它随后都会持续困扰你。你或许会在梦中记忆闪回，重温那些体验。可怕的画面会干扰你的意识，让你有种它再次发生的感觉——一种“新奇”的感觉。

**什么是创伤后应激障碍？ / 262****创伤后应激障碍带来了什么？ / 266****创伤后应激障碍概述 / 270****创伤后应激障碍规则手册 / 273****克服创伤后应激障碍 / 275****小结 / 294**

## 第十章

**最后的话：那些勇敢而美好的人，教会了我很多 / 297**

我从病人身上学到的东西，远远超乎我的想象——关于苦难、孤独和绝望——但最重要的是克服它们的勇气。在强烈的恐惧下依然勇于面对，这的确需要勇气。我看到如此多的病人，抵达他们内心最深处，去面对他们的恐惧，卸下防御，正视现实。旁观这个过程，我对人性迸发出深深的敬意——对它的适应能力、智慧、力量以及不屈不挠的精神。

附录 / 305

附录 A 渐进性肌肉放松训练 / 306

附录 B 失眠症干预措施 / 310

附录 C 饮食和锻炼 / 316

附录 D 药物治疗 / 322

附录 E 正念 / 329

附录 F 克服抑郁症的良方 / 334

附录 G 诊断测试 / 343

附录 H 如何界定你的焦虑思想 / 354

附录 I 运用你的情绪智力 / 358

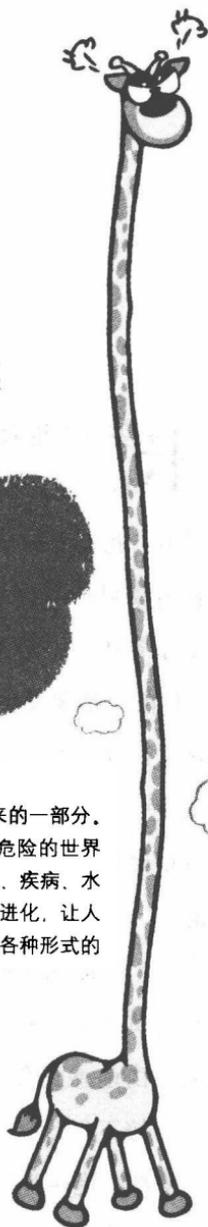
附录 J 如何应对焦虑想法 / 365

# Anxiety Free

Unravel Your Fears  
Before They Unravel You

## 认识焦虑

认识焦虑，首先我们要明白，它是我们与生俱来的一部分。有史以来，我们的祖先就生活在一个充满各种生命危险的世界里：天敌、饥荒、有毒植物、敌对的邻国、高寒之地、疾病、水灾。应对这些危险，人类的心理得以逐步进化。正是进化，让人类逐渐拥有了这些躲避危险的品质。其大多数，只是各种形式的预警而已。恐惧，就是一种自我保护。



卡罗琳走进我办公室时，略带倦容。她穿着漂亮，容颜姣好，眼神和嘴角却流露出些许不安，这让她看起来少了些吸引力。我看着她面无表情地走进来，只是紧张地瞟了我一眼，却没有跟我眼神交会。她小心翼翼地坐在椅子的边缘，说话时不断地变换姿势，眼睛不停地扫视四周。这让我觉得，她预期到有什么不好的事情要发生。

介绍完彼此后我问道：“那么，卡罗琳，你需要什么帮助呢？”

“我总是被各种焦虑症状所困扰。我……我，这种状态其实已经持续很多年了。我不知道自己哪里出了毛病，就是没来由地感到焦虑。”

接着，她描述了她的这些焦虑症状：出门会莫名地紧张，逛商场时会莫名地惊慌，从高处往下看时也会感到恐惧。总之，她会毫无缘由地感到令人窒息的惊恐，随之而来的是心脏怦怦地跳和上气不接下气地喘。这些症状毫无预警，每当这种状况发生的时候，她都会迅速跑回家，把自己关在房间里，几天都不出门。

她最近失恋了：男朋友决定不再和她住在一起，但这并不足



以解释她为何如此焦虑。她害怕和恐惧的东西还有很多。不得不承认，其中一些症状，即便是久经沙场的我，也很少在以往的病人身上看到。她不单害怕坐飞机；开车时，几乎在每一个路口她都会感到紧张。她从来不坐电梯，讨厌人群和露天场所。与他人共进晚餐或是参加聚会也让她极不舒服，这严重影响了她的社交生活。工作时，她觉得开会是件极其痛苦的事情，尤其是当她被要求发言时，甚至连打电话她都觉得有障碍。她还长期处于忧虑状态，多年来一直受到失眠的折磨，因为她总是没有办法停止思考。

难以置信的是，她来找我居然并不是因为她的焦虑！她已经把焦虑视为生活中理所当然的一部分！真正促使她前来求助的原因，是她日益加剧的抑郁。自从与男朋友分手以后，她就开始酗酒。她认为大家都瞧不起她，于是把自己封闭起来，不再与朋友往来。她工作表现也不怎么好，正面临被炒鱿鱼的危险。随着越发孤独、孤立，她变得愈加消极沮丧。她告诉我，她曾想过自杀。

“卡罗琳，”最后，我问道，“你曾经就这些问题寻求过帮助吗？”

“没有。”她承认。“或许是我以为没有人能帮得上我吧，我只是已经习惯了这样。”这时，她第一次直视了我的眼睛。“我认为，你也并不一定能帮得上我。”

所幸的是，卡罗琳这两种想法都错了。获得帮助是可能的，而且不单单是从我这里。焦虑，确实是一种严重损害人健康的疾病。它会限制你生活的方方面面，会导致抑郁甚至自杀。焦虑，是我们最常见的一种精神状态。如果不加以治疗的话，它可以延续数

年。值得欣慰的是，焦虑症是有法可医的——而且通常能被有效治愈。卡罗琳就将证明这一点，她是一个极端典型的病例。如果你也遭受着她的那些痛苦，这将是战胜它们的好机会，你将会过上完全正常、满足和完整的生活。

你将从凄寒的恐惧之域到达光明的彼岸。在那里，焦虑将无法再掌控你，侵蚀你的快乐，危及你的健康和福祉。如何开启幸福之旅，是本书的主旨。我们会从审视某些因素开始——历史的、生物的、心理的——那些潜藏在卡罗琳现状背后的各种因素，这也是理解焦虑的关键所在。

## 时代病

我们生活在焦虑的时代。

每年，美国焦虑症患者的比例都在18%左右，这是抑郁症患者比例的两倍——尽管后者似乎更为人们所关注。如果纵观人的一生，焦虑症患者人群的比例还将上升到近30%。这些数据让人震惊。正如临床抑郁症是一种严重的疾病，远非人们时而感到“沮丧”那么简单。事实上，如果真的患上焦虑症，将是一件非常严重的事情。如果你正遭受某种焦虑，那它很可能就是影响你生活的重要原因。焦虑症患者通常觉得他们无法有效地工作、社交、旅行，维持稳定的两性关系也比较困难。他们可能存在各种心理扭曲和畸形，躲避某些人、场所或活动，如开车、坐飞机、乘电梯等。他们或许无法忍受喧闹的人群、社交聚会、露天场所或是极轻微



的污秽。他们通常会有睡眠问题。一些人与社会隔绝或是居家不出。情况严重的时候，他们需要入院治疗。真正的焦虑症患者，其症状可不只是会为所得税烦躁或是看到蜘蛛会神经大发那么简单，这是一种切实存在和持久的痛苦，会给生活带来很多影响。

事情还不只是这样，那些受焦虑症折磨的人还很可能发展成临床抑郁症，这让我们很难立即区分两种疾病的不同。焦虑症患者也很可能成为药物滥用者，尤其是酗酒者。毋庸置疑，焦虑症有害身体健康。研究认为，它与心脏疾病、高血压、肠胃不适、呼吸系统疾病、糖尿病、哮喘、关节炎、皮肤病、疲劳以及许多其他症状都有关。约16%儿童未来的发展受到其显著影响。焦虑症患者在学校（无论是学业还是人际交往方面）会遇到更多的问题，长大后有心理障碍的概率也远远高于常人。

焦虑，不同于其他不起眼的小病，它是关系到整体健康和福祉的重要因素之一。无论对社会还是个人来说，其代价都是昂贵的。在美国，焦虑症的整体治疗费用高达数十亿美元；在所有的精神疾病医疗支出中，约有三分之一是用来治疗焦虑的。

不少非官方数据显示，有数百万带有焦虑症状的人——不管他们是否被确诊患有“焦虑症”，都曾向医生咨询过各式各样与焦虑有关的问题。这对医疗保障体系造成了多大的负担没人能肯定，但不容怀疑的是，我们作为个体所感受到的压力，正在为整个社会所普遍感知。

## 越来越多的人感到焦虑

难以忽略的事实是，情况似乎在变得更糟。在过去的50年里，社会的整体焦虑水平急剧攀升，1952年和1967年曾先后有过两次显著增长。时至今日，焦虑症患者人数仍在不断增加。事实上，当今儿童的平均焦虑水平就与20世纪50年代精神病患者的程度相同。

为什么会有这样的增长？难道大多数人不比过去生活得更好吗？医疗条件不是越来越好，人不是越活越久了吗？生活中如儿童死亡率、营养不良和天花等常见的危险不是已经被消除或是显著减小了吗？天气气候对我们的影响不是越来越小了吗？我们的房屋不是更宽敞更舒适了吗？各种设施不是让我们生活得更容易，把我们从繁重危险的工作中解脱出来了吗？我们大多数人不是退休得越来越早、去打高尔夫、去热带旅行了吗？我们不是有失业保险、自行车头盔、值得信赖的警察和更健康的牙齿吗？我们中几乎没有人需要在暴风雪里行走、穿越湍急的溪流，或是去森林中寻找柴火和食物。人们会认为，既然就整体而言，社会保护我们少受自然灾害侵袭，比过去更安全，那么作为一个社会人，我们的整体焦虑感理应下降。然而事实恰恰相反，它在上升。我们已经成为焦虑的现代人。

为什么会这样？

显然，除了丰富的物质和各项保障以外，还有别的因素。其中之一，似乎就是我们在生活中所体验到的“社会联结”。在过去的半个世纪里，我们与他人的联系变得越发不稳定和不可测。离婚，家庭支离破碎，这种现象越发普遍。大家庭亲密无间地生活在一起，



现在越来越少见。随着经济的流通、道路和交通工具的发展、远程购物娱乐中心的建立，社区凝聚力大大下降，参加社区活动也不再具有号召力。小城镇已经被大城市和城郊所取代。邻里之间，越发孤立。

我们越来越多的人离群索居。在许多地方，犯罪率开始上升，街道不再是让人感到安全的公共场所。而恐怖主义似乎也成了一种真正的威胁。随着全球化和经济竞争的日趋激烈，工作似乎也不那么有保障，人们失业的速度和方式，让上一代人难以想象。我们中许多人老无所依，没有足够的退休金或是社会保障。这些种种因素都让我们觉得，生活不再像以前那样安全。那种我们从“部落”社会沿袭下来的生存方式，已发生改变。

变化的不只是生活环境，还有我们对生活的看法。我们从以前的自给自足，转而为庞大、遥远的未知力量所驱使，去工作。与此同时，随着资源的丰富，我们对物质享受的欲望越来越强烈。我们身上更显著的标签是消费者，而非社会人或是社区成员。我们的物资比父辈、祖父辈不知要充裕多少倍，但不满足感却更甚。

铺天盖地的电视和杂志广告告诉我们，你只要买正确的产品，吃恰当的食物，穿合适的衣服，你的生活就会如田园牧歌般美好。这些广告加剧了我们的不满足感。我们越是投身于浩瀚的消费网络，就越发地感到迷失和孤独。随着经济为我们提供的选择越来越多，我们变得越难满足。我们焦躁不安，不知道自己是否作了正确的选择。我们追求美，追求成功，追求持久的快乐，这让我们对这个世界越发不满。这是一个垃圾食品横行，人们越来越肥胖的时代；这是一个机械解放劳动力，让我们有大把空闲时间去感受空虚的时代；这是一个大家疯狂购买自助书籍，试图寻找存在的意义和幸福的时代。

## 战胜焦虑，有可能吗？

对此，我们能做些什么呢？

作为一个个体，我们有选择应对焦虑的各种权利，同时，也面临着过去所不曾有过的各种机会。在过去几十年里，现代心理学对焦虑的认识有了长足发展。我们更清楚地了解到焦虑的来龙去脉，它是如何产生的，它会怎样影响人们的思想，它会导致何种行为反应。所有这些，都可以帮助我们更好地理解焦虑在我们生活中所扮演的角色，以及我们该如何去战胜焦虑——并不是要将它完全消除，因为，我们可以看到，这个目标是不现实的。但我们要学会，如何去缓解它、控制它，使其不再成为削弱我们、妨碍健康、限制自由的阻力。简而言之，认识焦虑，是逃离焦虑魔掌的第一步。

认识焦虑，首先我们要明白，它是我们与生俱来的一部分。有史以来，我们的祖先就生活在一个充满各种生命危险的世界里：天敌、饥荒、有毒植物、敌对的邻国、高寒之地、疾病、水灾。应对这些危险，人类的心理得以逐步进化。正是进化，让人类逐渐拥有了这些躲避危险的品质。其大多数，只是各种形式的预警而已。恐惧，就是一种自我保护。一个人想要生存下去，就必须要对许多事情保持警惕。我们心存戒备，在心理上的表现形式之一便是极度反感和恐惧。这些恐惧是对环境的适应——它们真的是从原始时代遗传下来的生存本能。在下一章，我们将会谈到更多细节，关于这些恐惧是如何根植于我们，以及对我們有什么样的影响等。

下一步，我们需要认识的是：我们不是生活在原始社会，那些从远古时代遗传下来的恐惧已不再具有适应性。拜语言和文化