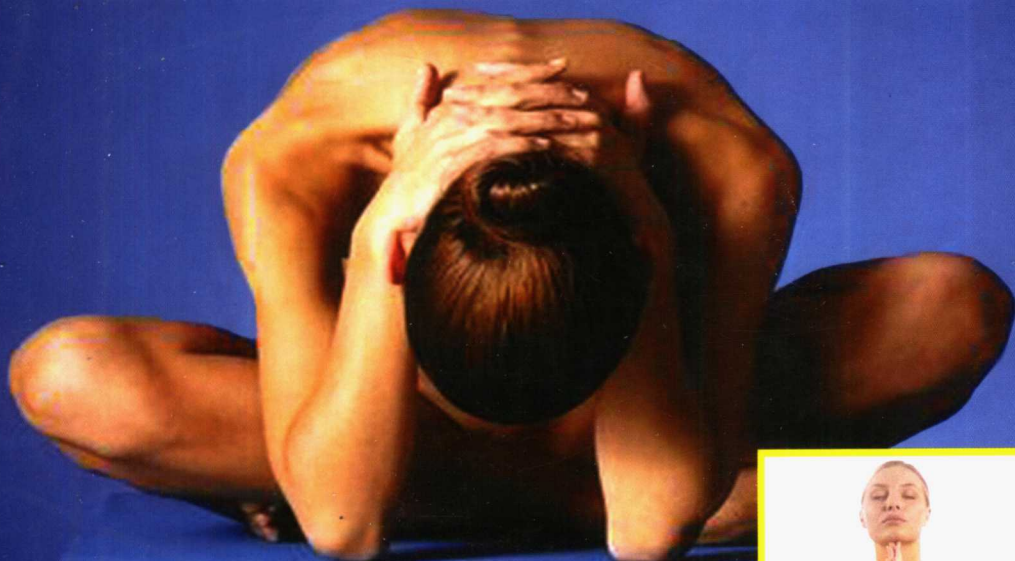




解除焦虑

Living With Fear*

〔美〕伊萨克·M·麦克斯◎著
梅建等◎译



Understand the difference between normal and abnormal anxieties
Recognize when you need to seek professional help and when you can treat yourself
Understand the range of medication available and the recommended doses

什么是正常焦虑,什么是非正常焦虑
怎样求助医生,怎样自我治疗
疗法和用药须知

国际知名心理学家健康读本

中国心理学会科普工作委员会权威推荐

中国妇女出版社

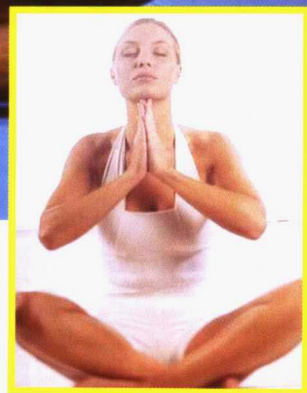
Mc
Graw
Hill Education

B842.6
M286

解除焦虑

Living With Fear*

〔美〕伊萨克·M·麦克斯◎著
梅建等◎译



中国妇女出版社

Mc
Graw
Hill Education

图书在版编目 (CIP) 数据

解除焦虑/(美) 伊萨克·M·麦克斯著; 梅建等译.—北京: 中国妇女出版社, 2006.1

ISBN 7-80203-250-4

I. 解… II. ①伊…②梅… III. 情绪—自我控制 IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 142058 号

Copyright© 2001, First Edition 1978 Isaac M.Marks.

Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation edition is published and distributed exclusively by China Women Publishing House under the authorization by McGraw-Hill Education (Asia) Co., within the territory of the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan. Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. Violation of this Law is subject to Civil and Criminal Penalties.

本书中文简体字翻译版由美国麦格劳·希尔教育出版(亚洲)公司授权中国妇女出版社在中华人民共和国境内(不包括香港、澳门特别行政区及台湾)独家出版发行。未经许可之出口,视为违反著作权法,将受法律之制裁。

未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签,无标签者不得销售。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2005-6298

解除焦虑

作 者: [美] 伊萨克·M·麦克斯 著 梅建 等译

监 制: 杨光辉

丛书策划: 杨光辉

责任编辑: 乔彩芬

责任印制: 王卫东

封面设计: 大象设计工作室

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部)

65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 710×1010 1/16

印 张: 12.875

字 数: 190 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版

印 次: 2006 年 1 月第 1 次

印 数: 1—8000 册

书 号: ISBN 7-80203-250-4

定 价: 25.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



INTRODUCTION

前言

希望这本书能帮助你理解和克服恐惧。焦虑是每个人每天都会遇到的问题。在正常的恐惧和困扰（我们可以自己解决的问题）与严重的焦虑（对我们的生活造成了不良影响，并需要进行系统治疗的问题）之间没有一个清楚的界限。对于神经紧张的根源和表现形式，以及当它发展到顶峰的时候应该怎么去处理，则需要相应的指导。这种指导可以帮助我们知道其他人都有哪些苦恼及他们是怎么处理的。

许多人都觉得自己是唯一遇到那些问题的人。这本书涵盖了你存在的问题，这些问题同时也困扰着其他人。它描述了在正常生活和临床中发现的焦虑的多种形式，包括害怕死亡，害怕受伤，怕脏，怕艾滋病，怕发疯。许多问题比大多数人意识到的要普遍得多。这本书能让你明白，你应该怎样来减轻神经紧张带给你的痛苦。

治疗焦虑症的方法已经有了很大的进步，现在许多患者在第一次治疗后就有所改善。最基本的思维方式的变化引发了一种新的有效的治疗方法。回忆童年时期的生活再也不是战胜焦虑所必须的了。那种方式常常让人感到无助，因为我们不能重新生活一遍。怪罪父母除了导致深深的内疚之外，并不会得到什么帮助。过去许多临床医学家都坚持症状替代的假想，他们相信：如果一个人在没有解决恐惧的“潜在问题”的情况下恐惧的症状减轻了，那么会有另一种问题突然出现来替代它的位置。多次研究证明，这种观点是没有根据的。消除了恐惧症或不良习惯的人，一旦他们摆脱了以前的束缚，并没有产生新的症状。

现在，有大量的证据表明行为疗法和认知疗法的效果很好，在积极主动的治疗中，恐惧症、抑郁症、不良习惯、创伤后心理压力障碍症和性困难患者都反应良好，并一直持续到治疗结束之后，但并不是每一个人都有效果。



想要成功，你必须清楚地知道你想要改变什么，必须知道克服问题后你的境况会有什么程度的改善。你必须做好准备，你要忍受一些不适，要积极参与治疗计划，包括完成一些有针对性的额外的“家庭任务”。当你的恐惧症和不良习惯牵连到了其他家庭成员或朋友的时候，他们必须学会协助你完成任务。特别是对于大多数的性困难患者，你的伙伴要在某些方面参与进来。

本书阐释了治疗的原理，治疗方法没有神秘色彩。用药物治疗最好是在临床专家的指导下，例如：如果你在焦虑的同时还感到沮丧，你会得到专业人士的帮助；如果你对自己的困境了解得更深刻一些，也知道应该怎样去应付，会对治疗有很大的帮助。

在治疗原理被简化以后，越来越多的自助治疗就可行了。这是一个在健康方面不断重复着的话题。在科学家制定出我们每天正常发展和运动所需的平衡食谱之后，营养失调的现象就变得不那么普遍了。如今，营养知识已经普及了，我们可以从学校、通俗书籍、媒体和网络上获得它们。在发现维持身体的液体和盐分的适度平衡的重要性之前，严重的腹泻夺去了无数婴儿的生命。这主要是由于医生或护士对那些婴儿做静脉滴注而导致的。但是，后来人们发现，患了胃肠炎的婴儿如果腹泻并不伴有明显呕吐，可以通过口服盐水补充由于腹泻所失去的水分，这样就可以不做静脉注射了。当医生们发现了治疗的原理，并把处理问题的操作过程简化之后，他们就可以设计好治疗的过程，而让孩子的父母来操作了。

在对不同类型的焦虑症患者进行行为和认知治疗的过程中，产生了一种相似的情况。人们都希望自己能更加有能力，这样治疗的重点就转移到患者自我治疗上了，临床医生仅仅是给他们制订疗程计划并在治疗过程中把握一下方向罢了。

谨以这本书献给全世界成千上万的患者、同仁和学生，是他们的智慧使得这项工作有了可行性。他们的合作精神和深刻的洞察力使我们的知识得到了稳定的增长。虽然这本书是为普通大众而写的，但它一样能引起卫生保健专业的学生和专业人员的兴趣，这些人包括医生、精神病学家、心理学家、护士、辅导员、教师、社会工作者和缓刑监督官员。许多曾经环游过世界的专业人士告诉我，他们都推荐所接触的焦虑症患者阅读这本书。

读者也许很想了解一下本书的作者。笔者是一位精神病学家，对焦虑症及其治疗方法颇有兴趣。笔者对引起紧张的原因和有效减轻紧张的方法已经



进行了35年的研究。大部分的研究是在白斯勒姆——马德斯勒医院和伦敦大学精神病研究所进行的，通常是与英国及海外的著名大学合作研究。随机调查显示，依据本书或计算机指导系统进行自助治疗的焦虑症患者，得到了在临床医生指导下能得到的相同的改善效果。这一自我治疗的研究在2000年我的压力自助治疗诊所开业的时候达到了顶点，这个诊所位于伦敦W149NS区，北安得路303号，它是查林十字医院和伦敦大学皇家学院的一部分。

关于这一研究，我出版了12本书，发表了400多篇学术论文，并到每一个洲去做了演讲。可见，用现代观念对焦虑症进行大众化指导的社会需求是显而易见的。本书的第一版在某些程度上正好迎合了这种需求，我们收到了许多来自患者和同仁的感谢信，本书也被译成了多种语言。如今，它已经成为英国和澳大利亚自助治疗群的TOP（战胜恐惧症）网的自助指南了。

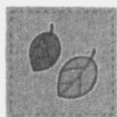
现在出版的是第二版，根据1978年第一版后的一些新的研究结果做了适当的修改。它的改动包括对不断发展的恐惧的背景的研究，新发现的焦虑症的症状（例如恐慌、社交恐惧、身体畸形恐惧和创伤后心理压力障碍症），最新引进的药物，计算机指导系统的发展和其他自助疗法、认知疗法，最新的个案病史，还有神经学研究等。本书的意图是要帮助你进行自我治疗。如果你有意尝试，祝你好运！

伊萨克·M·麦克斯

目录

Contents

前言



第一章

识别正常的恐惧和反常的恐惧

焦虑影响着每一个人 1

什么是焦虑 2

焦虑在什么时候是有益的，什么时候是无益的 4

紧急关头一结束，焦虑就接踵而来 5

我正常吗？我需要帮助吗 7

恐惧的不同级别 8

恐惧症引起的困扰 12

恐惧的历史表现 16



第二章

正常的焦虑和恐惧

自然产生的恐惧 18



儿童普遍的恐惧：新事物、陌生人和运动	20
恐惧的模仿	22
儿童的恐惧是不稳定的，会随着他们的成长而改变	23
普遍存在于儿童和成年人中的恐惧	24
成年人普遍具有的恐惧	25



第三章

对死亡和灾难的正常反应

死亡和弥留之际	28
极度的损伤	36
长期的极度压力	38
总结	39



第四章

抑郁症和焦虑症

导致精神紧张的原因	40
抑郁症	41
常见的焦虑和恐慌	42
焦虑的文化因素	45
剧烈焦虑的流行	46
总结	47



第五章

病态性恐惧症一：集会恐惧症(恐慌症)

集会恐惧症 49

集会恐惧症的治疗方法 59

总结 62



第六章

病态性恐惧症二：社交恐惧症、疾病恐惧症和创伤后心理压力障碍症(PTSD)

社交恐惧症 63

呕吐恐惧症 65

缺乏主见、羞怯 66

为外貌而焦虑（畸形恐怖、身体畸形恐惧症） 67

社交恐惧症的治疗方法 68

疾病恐惧症（疑病） 70

疾病恐惧症的治疗方法 73

创伤后心理压力障碍症 76

总结 80



第七章

病态性恐惧症三：特殊恐惧症

动物恐惧症 82

其他特殊恐惧症 86

总结 96



第八章

儿童的恐惧症

学校恐惧症 99

儿童恐惧症的治疗 101

儿童能接受处理焦虑的教育 102

总结 103



第九章

强迫症的问题

完美主义者的个性和它的对立面 105

强迫症带来的痛苦 107

强迫症的治疗 113

总结 119



第十章

性焦虑

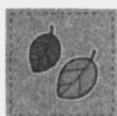
性知识和性态度 120

性嫉妒 121

性问题的类型 121

女性的性问题 123

男性的性问题	123
性焦虑的治疗	125
总结	131



第十一章

专业治疗

心理控制	132
暴露疗法	134
早期直接面对	135
有计划有组织的直接面对的治疗	136
治疗成功须具备的素质	138
治疗失败的原因	139
几种形式的暴露疗法	140
小组治疗	144
噩梦治疗	145
压力免疫	147
发泄	157
放松	157
冥想和其他的物理疗法	158
总结	161



第十二章

恐惧和焦虑的自我解脱

它可能对我有益——10个测验	163
----------------	-----

自我帮助：五步骤	169
反复重复害怕与担心	179
让恐惧面对幻想	181
复发导致你回到原来的状态	182
及时用拷贝的策略去应对	183
学习与恐惧一同生活	183
迎接最糟糕的情况	184
特殊的目的与特别的策略	185
自助的例子	187
暴露治疗工作的作用	194
自助组织	195





第一章

识别正常的恐惧和反常的恐惧



焦虑影响着每一个人

像所有人一样，有些时候你会为一些事情的发生感到焦虑不安。焦虑已经成为人类生活的一部分，并会持续到我们可预见到的将来。原始人为了寻觅下一餐食物而忧心忡忡；罗马皇帝对他生活中的下一个目标念念不忘；21世纪的飞行员在着陆系统出故障时急得抓耳挠腮；而你也生活在大量的焦虑之中：为你工作的危险性，为你孩子的健康和教育，为你不稳定的婚姻，或者只是因为一些突然闯进你生活的杂乱的事情。虽然随着我们生活方式的改变，我们所担心的事情会有所变化，但紧张的情绪是持续不断的。

焦虑太普遍了，它的传播范围十分广泛，几乎影响了每一个人。引起人们产生焦虑的事物也许因人而异，但有些特定的事物却能够让大多数人都产生焦虑。在拥挤的街道上我们必须时时保持警惕，差点儿与人相撞的事件是普遍发生的，有些事情总是突然而至。工作不稳定的人为他的工作而担心；最高执行官为他的决定而战战兢兢；电话接线员被杂乱的访客弄得疲惫不堪；不断上涨的物价使得家庭主妇们紧缩预算以让全家吃饱肚子，夫妻之间总要拌嘴，母子之间总有代沟，想要生活在没有焦虑的世界里几乎是不可能的。

由于焦虑是我们生活中不可避免的一部分，所以我们必须学着去忍受它。这本书的大部分内容描述了许多常见的和少见的焦虑。明白了焦虑的主要表现形式，我们就可以更好地判断我们正处于什么阶段，以及什么时候需要帮助。本书引用的真实患者的话语道出了他们的感受和疑惑。在最后一部分，我们将会告诉你怎样去处理恐惧，并怎样将恐惧降低到正常的程度。



什么是焦虑

焦虑是我们处于紧张关头时的感受。焦虑的感觉常常和与恐惧及其相似的情绪有关。我们可以用丰富的词汇来描述与焦虑极其相似的情绪。这些词汇有：忧郁、不安、紧张、焦急、焦虑、关怀、关注、疑惧、疑虑、急躁、神经过敏、过度敏感、不适、不舒服；受压抑的、麻烦的、机警的、不安的、混乱的、惊骇的、防御性的、扰乱的、悲痛的、感到不安的、发狂的、危险感的；惊慌失措、颤抖、惊恐、吃惊、畏惧、恐怖、惊骇、惊慌、苦恼、激动。这些词语告诉了我们与焦虑类似的多种情绪之间的细微差别。当社会创造了丰富的词汇来形容某些特殊的情绪的时候，我们可以断定这些情绪是普遍存在而且是非常重要的。

一般来说，焦虑和恐惧是两种十分相似的情绪，其诱发因素也是显而易见的，例如面对强盗的时候，我们就“恐惧（fear）”（古英语写为“faer”，意为突然出现的危险）。如果我们在一次不太重要的考试到来之前担心了几个月，我们就把这种情绪称为“担忧（anxious）”（来自拉丁语“anxius”，意思是为一件不肯定的事情而烦恼，一个希腊语的词根意思是压紧或扼死）。

几乎我们所有的人都对某种事物存在着次级恐惧。孩子们害怕父母离开自己，害怕陌生人、动物和不常见的事物，成年人可能被高度、电梯、黑暗、飞机、蜘蛛、老鼠、考试和迷信（例如遇到鬼、走地下通道）等吓住。这些次级恐惧往往可以克服掉，它们不需要治疗。

恐惧是对现实或想象的危险的正常反应。这种情绪以我们可以感觉到和别人能看到的方式改变了我们的生活。我们感到心跳沉重，脉搏急促。旁观者可能会注意到我们出汗的额头。其他一些微小的变化，只能用灵敏的仪器才能察觉到，例如皮肤电导率的升高或血液冲入部分大脑。

由殴打引起的恐惧会引起两种截然相反的变化。一种倾向是被吓呆了，站在那里既不敢移动也不敢吭声。强奸和殴打的受害者往往说他们受到袭击时，会不由自主地呆立在那里。动物们在这种情况下会装死或装病。与此相反的倾向是被震惊了，尖叫着逃跑。这两种行为在恐惧时都能看到，我们可能会很快地从一个人变成另一个人，先是呆住，然后突然撒腿疾跑去寻找安



全的处所。

查尔斯·达尔文对恐惧时的状况做了生动的描述：

那个被吓坏了的男人一开始像座雕像一样地站在那里，一动不动，屏住了呼吸……心跳急速并且猛烈……脸色和皮肤立即变得苍白……冷汗冒了出来遍及全身，皮肤湿冷（我们把它称为冒冷汗）……汗毛竖了起来，面部肌肉开始颤抖……与混乱的心理行为相呼应，呼吸变得急促……口干舌燥……一个最明显的现象就是全身肌肉发抖，而这种现象往往是从嘴唇开始的。

当恐惧变得更强烈之后，我们感觉到了一种极度的恐怖或恐慌。达尔文继续讲述：

心脏狂乱地跳动，或者身体不能动弹且极度虚弱；脸色惨白，呼吸困难，鼻孔扩大……喉咙梗塞，眼球突出……瞳孔扩大，肌肉僵硬。（在最后的阶段）恐惧上升到了极端的程度，我们听到了可怕的尖叫声。他的皮肤上全是大粒的汗珠，全身的肌肉极度放松，紧接着瘫倒在地上，精神涣散。他的肠胃也受到了刺激，所有的食物全被吐了出来。

我们可以为达尔文对强烈恐惧中身体变化的描述加上一些词语：血压升高，随时有惊吓的可能；喉咙和口腔干燥紧张，胸腔收缩，胃部下沉，作呕；绝望，易怒并有击打的倾向；强烈的想要奔跑或躲藏，手和脚感到刺痛，产生虚幻或遥远的感觉；四肢麻痹无力，有晕厥或坠落的感觉。如果恐惧或焦虑持续了很长时间，健康的人也会变得疲惫不堪、沮丧、行动缓慢、无法休息和没有胃口。他们无法入睡，晚上做噩梦，逃避更多的他们认为有危险的场合。

当我们受到惊吓的时候，我们体内也发生了化学反应：肾上腺分泌出的肾上腺素到达全身的神经末梢，而去甲肾上腺素在神经末梢则出现很少。以上提到的只是许多化学反应中的两个。这些化学反应并不仅仅是在恐惧和焦虑的时候才产生，在其他情绪中也会产生。



旁观者能识别焦虑吗

比起高兴或吃惊，我们总是更容易发现家人或朋友的害怕情绪，不同文化背景的人对判断恐惧、生气、轻蔑、厌恶、悲伤和诧异表情的方法是相似的，但存在着一些差异。西方人常常觉得要读懂中国人和日本人情绪上的细微区别是很困难的，反之亦然。但辨别强烈的情绪就容易多了。

判断成年人的情绪比判断孩子们的情绪要困难一些，因为成年人的情绪范围更广泛一些。同时分辨满意和恐惧是很简单的，但恐惧和惊讶、生气或厌恶的辨别就不那么容易了。同样的，照片上由于极度高兴而流泪的情景也会被误认为是由痛苦和悲伤引起的。



紧张——可以是愉快的

荒谬的是，人们并不总是回避焦虑，虽然它总是给人带来不愉快。事实上，许多人都有意地去寻求刺激，并从控制危险状态的过程中得到快乐。赛车手、斗牛士和登山者都甘愿让自己处于可怕的危险之中。世界上有成千上万的人都喜爱观看危险的体育活动或看令人毛骨悚然的电影，或是阅读恐怖小说来经历间接的冒险。德贝车赛上的选手以故意互相碰撞毁坏汽车为乐。

孩子们喜欢玩的躲猫猫游戏也包含了轻微的焦虑。他们喜欢看到妈妈或爸爸在角落或房子背后消失一小会儿，然后很快重新出现。当父母消失的时候，孩子们看起来很紧张，当父母重新出现时，他们会愉快地叫出来。如果妈妈或爸爸消失的时间太长了，这种不安就会上升成为恐惧，这个孩子就会哭起来。



焦虑在什么时候是有益的，什么时候是无益的

极端的恐惧会使我们变得麻痹，严重的焦虑会阻碍我们的行动。但与此相对，轻微的焦虑和害怕却是有益的。它使我们在面对危险的时候能行动迅速，在困难的情境中保持警惕。演员和政治家们常常有一点害怕的感觉，他们说这使得他们能够保持警觉。恐惧通常都会伴随着回答问题或跳伞之类的活动。战斗机驾驶员说惧怕感使他们变成了更勇敢的战士。





最适宜的恐惧似乎能使我们有更好的表现。恐惧感太少我们就会很粗心，恐惧感太强烈我们就会变得笨拙或麻痹。在测试的时候，老的跳伞员表现出了轻微的惧怕，而新手则显得更加恐惧，特别是在起跳之前，虽然这种恐惧在着陆之后很快就平息了。然而，危险的经历能教会一个健康的人正视危险以增加存活的几率。通过近距离的观察，没有经验的士兵显示出很少的惧怕，对安全措施也很漠然。在经历了战斗之后，他们变得警惕多了，开始表现出恐惧，但粗心的错误也减少了很多。

轻度的恐惧似乎更能帮助人们解决问题。一位研究人员发现，在手术前一点也不害怕的病人比有适度恐惧的病人在手术后表现出了更多的不适、痛苦、愤怒和怨恨，后一种人在手术后显示出了更少的痛苦和恐惧。在手术前具有高度恐惧的病人在手术后仍然存在许多恐惧、痛苦和不适。因此，尽管适度的恐惧是有益的，但极端的恐惧却是无益的，还可能很有破坏性。新伞兵如果太过于害怕，他们的练习就会很不顺利，即使是训练有素的伞兵也可能由于过度害怕而失去勇气。

在火灾或地震这样的剧烈恐慌中，人们可能会像惊恐的兔子一样四处逃窜，而遗忘了他们平时的责任，比如一个母亲没有抱起她的孩子就跑出了着火的房子。在炮火轰炸下的士兵可能会呕吐，大小便失禁，由于恐惧而变得麻痹，他们没有采取掩蔽措施，或忘了将其他战友带入隐蔽处。演员或公众演讲者可能因为紧张得忘了台词而哑口无言。

抵抗轻度的焦虑也会存在一些困难。焦虑症患者经常会讲述他们与焦虑做斗争时的恐慌情节。患者可能会把他们的焦虑高潮归咎于他们那时恰巧正在做的某件事情，从那以后，他们就回避那样的事情。例如：一个正在服用一种新药的患者会错误地把他的恐慌归咎于这种药物而立刻停止服用，尽管他在服用这种药物之前就已经产生了同样的恐慌。



紧急关头一结束，焦虑就接踵而来

一个危机突然出现，为了避开灾难，我们不得不在没有准备的情况下迅速作出反应，当最紧急的关头刚刚过去之后，我们可能马上就会感到恐惧。一个司机在差点儿撞人之后说：

