

- ◎房价还会上涨吗
- ◎考试能通过吗
- ◎退休后怎么生活
- ◎我要是得了癌症怎么办
- ◎老处于食物链底层怎么办



[美] K.L. 吉尔科 P.S. 维加茨 ◆ 著
王 芳 ◆ 译

忧虑太多

来自专家的 10 个简易解决方案

R749.7

心理视窗系列

3

忧虑太多

10 SIMPLE SOLUTIONS TO WORRY

科学出版社

北京

版权公告

10 SIMPLE SOLUTIONS TO WORRY: HOW TO CALM YOUR
MIND, RELAX YOUR BODY & RECLAIM YOUR LIFE by
KEVIN L.GYOERKOE, PAMELA S.WIEGARTZ

Copyright: © 2006 BY KEVIN L.GYOERKOE,
PAMELA S.WIEGARTZ

This edition arranged with NEW HARBINGER
PUBLICATIONS through BIG APPLE TUTTLE-MORI
AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

版权合同登记号 图字: 01 - 2007 - 2238

需要本书的读者, 请与北京清河 6 号信箱 (邮编: 100085)
发行部联系, 电话: 010-62978181(总机)、010-82702660, 传真:
010-82702698, E-mail: tbd@bhp.com.cn.

图书在版编目(CIP)数据

忧虑太多 / (美) 吉尔科, (美) 维加茨著; 王芳译. — 北京:
科学出版社, 2007.12

(心理视窗系列)

ISBN 978-7-03-020657-2

I. 忧... II. ①吉... ②维... ③王... III. 焦虑 - 防治
IV. R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 170655 号

责任编辑: 曾 华 任 洪 / 责任校对: 马 君
责任印刷: 天 时 / 封面设计: 赵 芳

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号
邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京市天时印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2007 年 12 月第 一 版 开本: 889 × 1194 1/32
2007 年 12 月第 一 次印刷 印张: 4.875

定价: 14.80 元

■ 目录

简介1

第1章 了解忧虑5

忧虑是什么 / 6

有益型忧虑 / 9

无益型忧虑 / 10

练习 忧虑对你是有利的吗 / 11

忧虑的影响力 / 12

认知 / 12

行为 / 12

生理 / 13

人际关系 / 13

了解你的忧虑 / 14

自我监控 / 15

练习 监控忧虑 / 15

自我监控的方法 / 16

忧虑的共同主题 / 16

练习 你所忧虑的是什么 / 18

找出核心忧虑 / 18

练习 你的核心忧虑是什么 / 19

要点 / 20

第2章 下定决心 21

变化的魅力 / 22

现实的目标 / 23

练习 设定目标 / 24

现实的期望 / 24

忧虑的代价和益处 / 25

练习 做一个代价 / 益处分析 / 28

控制忧虑的利与弊 / 28

练习 回顾控制忧虑的利与弊 / 29

决心改变 / 29

练习 和自己签署契约 / 29

要点 / 30

第3章 学会放松 31

两个神经系统 / 32

放松 / 33

放松是一种技巧 / 34

定期放松的好处 / 34

放松方式的选择 / 35

渐进性肌肉放松 / 36
渐进性肌肉放松指导 / 37
横膈膜呼吸 / 38
换气过度综合征 / 40
横膈膜呼吸指导 / 41
意象导引 / 42
意象导引指导 / 42
冥想 / 44
冥想指导 / 45
要点 / 46

第 4 章 转变思想 47

认知疗法的发展 / 48
练习 描绘柠檬 / 49
认知和忧虑 / 50
练习 识别忧虑的想法 / 51
常见的认知扭曲 / 51
对威胁估计过高 / 51
妄自菲薄 / 52
非好即坏 / 53
灾难性想法 / 53
“应该” 宣言 / 54
“万一” 的想法 / 55
消极心理过滤 / 55

过分概括 / 56

低估处事能力 / 57

练习 识别认知扭曲 / 57

改变想法的独特技巧 / 58

反击灾难性的想法 / 59

练习 对抗灾难性的想法 / 59

核实证据 / 60

练习 证据是什么 / 61

成本效益分析 / 61

练习 进行成本效益分析 / 62

时间机器 / 63

练习 乘坐时间机器 / 63

关注现在 / 64

练习 应付现在 / 64

要点 / 66

第5章 区别对待 67

什么是忧虑行为 / 69

忧虑行为如何起作用 / 70

忧虑行为的类型 / 71

练习 识别忧虑行为 / 74

消除忧虑行为 / 74

消除忧虑行为的成本效益分析 / 76

练习 进行成本效益分析 / 76

改变应对方式 / 77

练习 消除忧虑行为 / 78

如果遇到困难 / 79

用愉快的事情代替忧虑行为 / 79

练习 列出让你感到愉快或者给你带来掌控感的活动 / 81

练习 安排让你感到愉快或者给你带来掌控感的活动 / 81

要点 / 82

第6章 接受不确定性 83

不确定性是什么 / 84

忧虑与不确定性的不耐受 / 85

难道不确定性不是件坏事吗 / 86

提高对不确定性的耐受性 / 87

识别忧虑的种类 / 88

练习 识别忧虑的类型 / 89

重新评估对忧虑的积极信念 / 91

练习 挑战对忧虑的信念 / 92

谨防认知回避 / 93

克服消极的问题定位 / 93

练习 解决问题的技能 / 94

学会忍受不确定性 / 95

要点 / 96

第7章 时间管理 97

有效的时间管理 / 99

培养意识 / 99

分析自己是如何支配时间的 / 100

制定时间管理计划 / 102

顺利安排日程的诀窍 / 104

评估自己的计划 / 105

应对拖延 / 105

人们为什么会拖延 / 106

克服拖延 / 108

要点 / 110

第8章 积极主动地沟通 111

沟通如何影响忧虑 / 112

练习 识别沟通方式 / 114

你可以更加积极主动 / 115

第一步：明确情况 / 116

第二步：表达自己 / 116

第三步：提出解决方案 / 117

第四步：概述结果 / 117

练习 积极主动地沟通 / 118

当问题出现的时候 / 118	
当你处于难堪的境地时 / 119	
当应对一个咄咄逼人的交流者时 / 119	
如果有人就是不听 / 120	
怒火当道的时候 / 120	
当需求相互矛盾的时候 / 121	
要点 / 122	

第9章 正视忧虑 123

回避为什么是有害的 / 124	
可我一直都在担忧 / 125	
反应减弱的魔力 / 126	
为什么要进行忧虑曝光 / 127	
如何正视忧虑 / 127	
第一步：列出忧虑清单 / 128	
第二步：给忧虑分级 / 128	
第三步：锻炼影像技巧 / 128	
第四步：选择一件忧虑的事情来正视 / 129	
第五步：运用忧虑控制法 / 130	
在忧虑曝光的过程中期待什么 / 131	
成功曝光的诀窍 / 132	
要点 / 134	



第10章 了解服用的药物 135

药物的利与弊 / 136

针对焦虑和忧虑的药物 / 137

抗抑郁药物 / 138

抗焦虑药物 / 139

其他可供选择的药物 / 141

草药疗法 / 142

是否应该考虑服用药物 / 143

练习 做好与医生交谈的准备 / 144

要点 / 144

简介

如果告诉大家你正在写一本有关忧虑的书，大家的反应几乎都一样：“我需要一本！”这恰好就是你想听到的。这也说明当今世界忧虑是多么普遍。我们真的生活在一个忧虑的时代，时刻有着不祥的感觉，似乎危险就潜伏在每个角落里，就在日常生活中，而不仅仅是人们关注的具有新闻价值的重大危险事件。我们担心财务、健康、人际关系等问题。事实上，还不知道有多少要担心的事情发生！

也许我们的担忧是有道理的，但是如果你过度忧虑又无法控制它，那么你肯定知道后果有多严重。长期忧虑会带来以下问题：头疼、背疼、胃疼、失眠；与亲近的人关系变得疏远紧张，表现为爱争执、易怒、冷漠；工作效率低下，办事总是拖延。

值得庆幸的是，我们还有希望。这本书恰恰针对的就是过度忧虑的问题。这本书将运用认知行为疗法帮助过度忧虑的人消除忧虑。从书中你可以找到认知行为疗法中有关忧虑控制的简明指导。

尽管忧虑是一种顽疾，但是本书提出的方法疗效显著。对认知行为疗法或放松疗法与更为传统的治疗方法的比较发现，那些长期忧虑的人，在接受认知行为疗法或放松疗法后，得到了最大的好转。运用认知行为疗法中的忧虑曝光和接受不确定性，治疗长期忧虑确实颇有成效，我们已经运用它们帮助成百上千的患者学会了如何控制忧虑。



尽管认知行为疗法在过去的十几年里得到了快速的发展，但事实上，就算在我们行医的芝加哥这样的大城市里，它也没有得到广泛运用。我们写这本书就是为了弥合这样的缺口。希望有了这些方法，可以让无益型忧虑从大家的生活中消失。

■ 如何使用这本书

本书每章包括两个部分，第一部分介绍控制忧虑的方法，第二部分提供几种自助练习，这样你就可以运用这种方法去解决你面临的问题。如果你真的想学会如何控制忧虑，那么很有必要完成这些练习。战胜忧虑需要时间和精力，拿起一支笔和一张纸，就像我们的患者所做的那样，开始行动吧！行动才是关键所在！

除了完成这些自助练习外，如果遵从以下指导，你将收获更多。

- 随身携带这本书，忧虑袭来时，随时拿出来帮助自己解决问题。
- 把这本书当做治疗的辅助手段，将自助练习同治疗结合在一起。如果你目前正在接受有关忧虑的治疗，那么运用本书介绍的方法将有助于加快你康复的进程。
- 对自己的努力给与奖励。做出改变很困难，辛勤的努力理应获得回报。小到一块甜点，大到一次旅行，不论以什么方式奖励自己，为了战胜忧虑，这是理所当然的！



在寻求控制忧虑的过程中，希望你是幸运儿。在实践中，我们亲眼目睹了控制忧虑的好处，看到许多患者又返快乐、幸福、平静、高效的生活。希望这本书也能给你带来同样的好处。



第

章

了解忧虑



忧虑会影响你的思想、行为、感觉以及人际关系。



在了解忧虑的过程中，人们有时会感到困惑，因为这个过程具有挑战性，对心理学家和治疗专家来说，也是如此。

在这一章中，我们给忧虑下了明确的定义，解释了有益型忧虑和无益型忧虑的区别，描述了忧虑影响你的4种主要方式，这样就可以揭开忧虑神秘的面纱。我们还要向你介绍自我监控的方法，以帮助你了解并控制忧虑。

■ 忧虑是什么

令人惊讶的是，尽管忧虑是人们的普遍经历，但很难给忧虑下一个明确的定义，只是最近一段时期，研究者们才对忧虑有了清楚的了解。通过对过度忧虑患者进行密集研究，我们如今知道了忧虑的准确定义主要包括3个要素：未来倾向、大难临头感和基于语言的想法。