

据统计，当今都市人群每天最困惑的问题是——

你为什么总焦虑？

哈佛商学院最受欢迎的情绪控制课程

高原 著



一本书让你从此告别焦虑！



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

你为什么总焦虑？

高原 著



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

你为什么总焦虑? / 高原著. — 南京: 江苏文艺出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5399-6673-1

I. ①你… II. ①高… III. ①焦虑-自我控制-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第242608号

书 名	你为什么总焦虑?
著 者	高 原
责任编辑	孙金荣
策划编辑	一 航
特约编辑	姜宇佳
文字校对	陈晓丹
封面设计	主语设计
内文设计	李 亚
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏文艺出版社
出版社地址	南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	三河市金元印装有限公司
开 本	700毫米×1000毫米 1/16
印 张	15.5
字 数	220千字
版 次	2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5399-6673-1
定 价	35.00元



(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

序

— WHY DO YOU ALWAYS FEEL ANXIOUS? —

每个人都会焦虑！

在今天，也许没有几个话题能像“焦虑”这样引发如此大的共鸣。虽然原因各不相同，但几乎每个人都会焦虑。或者说，所有的人都处在焦虑的“辐射圈”内，不断地从边缘被向内吸引，以至于症状逐渐加重。

人们的心声是相通的：

“请告诉我，怎样才能不焦虑？”

有些人告诉我，他们常常会在噩梦中惊醒。千奇百怪的梦境让他们惶恐不安，而且重复光顾，难以摆脱。

有些人莫名其妙地恐慌，不清楚究竟为何，但有一点感受是明确的：他们缺乏安全感。

有些人日复一日失眠，一直处在疲惫不堪的状态当中，每到晚上就睡不着，但早晨就开始困乏，对工作生活缺乏兴趣，只想好好睡一觉。

有些人呼吸困难——这是不定时的，在压力面前，他们有一种透不过气来的感觉，渴望释放，但又没有良药，在与压力的对抗中无力自拔。

这些都是焦虑的表现，它深深地嵌入了我们每个人的潜意识，就像在心灵的最深处注入了一针“毒剂”，缓慢地发生作用，直到“毒素”渗入血液，流遍全身。这时，我们才突然发觉自己已经在某种变幻莫测的不良情绪中沉溺很久了。

严重焦虑的人随处可见，他们主诉：“我感觉控制不了自己，我发现自己的精神即将失常，我每分每秒都坐立不安，头胀欲裂，好像马上就要失控了。我做事情缺乏耐心，只想迅速成功，连一秒钟都不想等！不管什么时候，我都容易愤怒，极难集中精力！即便我已连续睡了12个小时，还是非常疲劳，这太可怕了！”

在具体的原因分析中，很多人的纠结都集中在一个字上——钱。“钱不够花”成为他们每天最大的忧虑。

对此我们进行了长达7年的调查采访，我和我的调查小组接触到了超过15万份真实案例，至少有30万人向我们袒露心扉。我们的交流触及心灵——那是人最脆弱的地方。人们谈到最多的就是金钱，物质的压力让焦虑变得如此现实，几乎每一件事都能跟钱扯上关系。

“不焦虑是不现实的。”上海的王鹏对我说，“我们这一代人，想买房就要挣更多的钱，就必须加倍努力工作。收入在提高，但总比不过房价的上涨。我每天都担心很多事情，由金钱压力引发的连锁压力，让我有点吃不消了。”

尽管才31岁，王鹏就已经明显地感受到了中年危机。他是做IT研发的，加班加点是正常的事，到处出差也实属家常便饭，所有的时间都不是他自己的。稍早的时候，通宵工作然后只睡两小时就生龙活虎了，可从去年开始，他觉得身体变得衰弱。

他说：“我担心自己患上大病，因为疼痛和不适纷纷袭来，但查来查去却只查出一个亚健康。我的人生像在打一场通关游戏，不停地面临各种问题：什么时候攒够买房子的钱？什么时候攒够给孩子上学的钱？什么时候攒够孝顺父母的钱？就算完成这个目标，还有下一个更大的目标等着我，人生就是艰巨任务的集合体，我突破不了这个怪圈。”

还有一些人是“伪焦虑”——这也占了相当一大部分比重。他们看到什么负面信息都主动往上凑，像飞蛾扑火一样“投身”进去，并且把事情

往最坏处想，将最糟糕的结果与自己联系起来。

北京的张兵有过一段创业失败史，自此以后他就开始患得患失，什么也不敢做。他说：“当我看到股市下跌时，我就联想到了自己的过去。经济开始下行了，我就会联想到我的房子是不是会贬值，收入是不是会下降。”张兵的情况在“伪焦虑”人群中属于比较严重的，他有时会做噩梦，梦到自己失业了，老婆与儿子无处可去，只能回陕西老家。而他丢掉了在北京的一切机会，努力了20年的事业化为乌有，两手空空，站在大街上徒叹奈何。

类似张兵的“伪焦虑”人群常常想：“假如房价崩溃了，我该怎么办？”“公司要裁员了，会不会裁我？”“钱在贬值，我是不是该从银行取出来，做点别的生意？”“同事出了车祸，这对我是个打击，我不敢开车了，万一自己也撞车呢？”

这些人总想“最坏的事情”，然后幻想它们会发生在自己身上，而且是必然发生在自己身上。焦虑的种子就这样埋在了心底，随着联想的深入，它们生根发芽，在内心茁壮成长，直到塞满整个“房间”，变得难以根除。

还有一种形而上的焦虑——它不易发觉，但真实存在，并时不时跳出来发作。你会想：我究竟想要什么？我做的这一切是我的心声吗？如果弄明白了自己究竟要什么，也可以去除焦虑，问题是人们总是无法明白。

我养了一条狗，它有足够的时间享受阳光，定点领取美食，并且不用付出任何劳动，只要不对我的家庭成员构成威胁就行了。显然，狗的生活如果提炼出来，足以让这个世界99%的人羡慕：如果我也能这样，我干吗还要焦虑呢？

你看，这就是此类焦虑的本质：我们总要去做自己不想做的事情，并且它们毫无乐趣可言。

情感焦虑的有关案例在我的数据库中占到了49%，几乎是所有焦虑案例的一半。随着时代的发展，人们对于情感的感知越发细腻，要求自然也就越来越高。人们开始关注高品质的生活，每个细节都要尽善尽美。一旦

不如意，就会产生负面情绪。

当然，更多的情感焦虑来自于一些“达不到及格线”的情况。广州的李文对我说，他的焦虑来自他“快要崩溃”的婚姻。事实上，他有一段被外人极为羡慕的婚姻生活，但在他自己看来，这一切糟透了。妻子的脾气实在太差了，这是造成他焦虑长达8年的根源，进而深深影响了他的生活，甚至改变了他的

人生。

“我无法预料她何时大发雷霆，把事情搞坏。在商场的试衣间，她会突然大声吼我为何不按她的要求去做，比如我因为一件牛仔裤颜色不好而不想购买时，她会怒斥我的审美观并责怪我不听从她的决定。就连导购员也委婉地告诉她：‘女士，请让你先生自己选择。’我为此深深恐惧，每天活在阴影之中。”

但是，当我奉劝李文，他可以选择离婚来摆脱困境时，他却摇头否定。离婚的念头是他从来没有想过的，或者说，正是因为他无法做出离婚的决定，才使自己陷入两难之地。一个人如果在问题面前找不到出路，没有解决的办法，就会被焦虑困扰，成为一个情绪存在严重问题的人。只不过，有些人具备强大的意志力，可以把它压制很长时间；有些人则无法管理它们，最终爆发出来。而由于没人能预料这个时刻，因此，焦虑十分危险。

显然，这是一个焦虑无所不在的年代。当你失意或生病时，或许你会听到一句“普世安慰”：“嘿，想想世界上那些不如你的人吧，他们比你惨多了！”但事实上，这样的安慰效果轻如鸿毛，因为那些比你还惨的人，跟你没有任何关系——你不认识他们，他们也不认识你。既然你无法对他们的痛苦感同身受，他们又如何能减轻你的痛苦呢？

也许我们只能用身边事例进行类比，才能为内心的焦虑略作平衡。比如：“我们领导上个月喝酒进了医院，现在还没出来，所以虽然他扣了我的奖金，也从不给我涨薪，但我没那么生气了。”这样可能会收到立竿见影的效果，但人们在现实生活中看到的往往不是身边人的倒霉之事，而是他们比自己更加“发达”了：

小时候和我一起玩的谁谁，他现在可是处级干部，而我还是小科员。

- 在高中时成绩还不如我的谁谁，他的生意已经做到了海外。
- 邻居家的谁谁，他长得丑极了，却娶了一个貌若天仙的老婆。
- 大学时经常被我欺负的谁谁，现在开着豪车，住着大别墅，经常打电话向我炫耀，快把我气死了。

诸如此类，我们时常被这样的信息困扰，然后郁闷，最后焦虑。我们把生命的大部分过程都当作等待而忽略掉了，没有重视那些人努力奋斗、痛苦挣扎的过程，却只看到了这些刺激神经的结果，并且为之神伤。

为了缓解焦虑，有的人选择了香烟、酒精甚至毒品。有的人为短时间内做成一些事情，不惜铤而走险。更有的人对未来感到绝望，人为增加压力，做出不可思议之举，让生活真的如同炼狱一般，再无光明可言。

“怎么会这样？”类似的疑问敲击着我们的心灵，究竟是什么让情绪焦躁并让行为失控？

人的一生会遇到许多问题，人的一生也有着许多物质也解决不了的困惑，在这时候心理学发挥了它的作用。当你读完这本书后，你一定可以重新审视自己的生活，乃至以一种新的角度来思考命运，更重要的是，你将学会许多克服焦虑与保持长期不焦虑的方法。

“那些所得的与未得的，都是我的人生，也都属于精彩生活的一部分，因此我应该勇敢地承担责任去接受并消化它们。”当你鼓起勇气面对自己的每一天时，你也具备了可以运用本书的知识，理性调节自己，让自己不焦虑的资本。

— WHY DO YOU ALWAYS FEEL ANXIOUS ? —

— I DON'T KNOW —

目 录

你为什么总焦虑？

序 每个人都会焦虑！ / 001

第1章 你焦虑吗？

不治之症？ / 002

焦虑无处不在 / 007

焦虑从何而来？ / 015

焦虑快速诊断法 / 019

第2章 你为什么焦虑？

“我是谁？” / 022

“我害怕失误！” / 028

“未来在哪里？” / 031

“无人认可我！” / 035

告别洗脑 / 041

第3章 焦虑之源——压力

焦虑的镜子 / 050

钱不够花？ / 057

时间不够用？ / 062

房子和孩子 / 068

“我停不下来！” / 070

忘掉追赶者 / 074

第4章

焦虑的催化剂——欲望

得失心的难题 / 080

占有的冲动 / 083

没有尽头的欲望 / 084

你需要“禁欲程序” / 087

第5章

我的失控综合征

一次致命的误诊 / 092

你为什么失控？ / 094

假如再来一次 / 098

痛苦的恢复计划 / 101

失控综合征测试表 / 107

第6章

完美主义者的强迫症

自我加压导致的焦虑 / 112

如影随形的负罪恶感 / 118

“每个细节都要符合我的期待！” / 120

为什么他看什么都不顺眼 / 122

第7章

莫名的特定恐惧

“特定恐惧”是什么？ / 126

危险的社交 / 130

压力是魔鬼 / 135

过分的自我保护 / 139

第8章

解开焦虑的绳结

好工作与坏工作 / 144

永远不要“过度期待” / 151

“我总是做好最坏准备！” / 153

心灵按摩术 / 156

重要的是计划！ / 159

第9章

不焦虑自我调节手册

第一课：让压力迅速释放 / 162

第二课：享受过程吧 / 165

第三课：失控之前的重要工作 / 167

第四课：排除特定意识的干扰 / 171

第五课：克服社交恐慌 / 172

第六课：构建属于你的美丽心情 / 173

后记 走出迷茫，让你不再焦虑 / 179

附录 克服焦虑的 200 把钥匙 / 181



— 第1章 —

WHY DO YOU ALWAYS FEEL ANXIOUS?

你焦虑吗？

“我的压力为什么这么大？”实际上，这个问题我们应该反过来质问自己：“我凭什么感受到压力？”压力是焦虑之源，只有调换自我潜意识中的对话角度，你才能清晰地看到压力的出口，进而得到把它释放出去的机会。

◎ 不治之症？

在现代化和社会转型的进程中，焦虑开始弥漫于人们的生活之中。对中国人而言，没有哪一个时代像今天这样迫切需要面对焦虑——它作为现代化的风险后果之一，已经成为中国社会无法回避的困扰。

精英们把这个社会失败的原因指向政府，而我们则指向群体性的心理诱因。中国社会面临几千年来最大的转型，作为现代化的必然产物，强大的群体性焦虑由此产生。它遍布所有的阶层，包含所有人，无论你是富豪、中产还是身无分文的穷光蛋，它都与你如影随形。

它就像不治之症？没错，但我们有必要在绝望之前重新认识它——焦虑是什么？我们会首先解剖它的结构，发现它的本质，就像医生研究病毒一样。但重要的是接下来的部分：我们应该怎么办？

米兰·昆德拉说：“永远不要认为我们可以逃避，我们的每一步都决定着最后的结局，我们的脚步正在走向我们自己选择的终点。”没错，这就是我推荐的态度，千万不要逃避，比如因为害怕焦虑而拒绝阅读本书。只有清醒地走出每一步，勇敢地正视内心，把一切心灵之疾和情绪之病暴晒于阳光之下，我们才能改变今天并决定明天的生活。

案例一

卢某：33岁，有自己的公司，工作忙，生活缺乏规律，经常在凌晨一两点钟睡觉。

他是一位事业有成的男士，年轻、前途远大。在采访中，他自信地将自己定位为“中产偏上”的阶层，即将迈入富人俱乐部。

卢某说：“有一次，我在酒桌上与客人高谈阔论，气氛非常好，突然感觉心跳得厉害，胸口好像有什么东西压着，总之我喘不上气来，几乎要窒息了。我非常恐惧，脸色发黄，全身大汗淋漓，没有一丁点儿力气。朋友立即把我送到了医院，进了急救室以后，奇怪的是，医生还未来得及处理，这些症状就从我的身上消失了，检查也没发现异常，回家后也没什么不舒服的，我的工作、生活照常进行。”

如果只此一次，那真是幸运之事。但只过了3个月，卢某又出现了相同的症状，此后，发作开始变得频繁，每次都让他非常恐惧，害怕自己会被憋死。而且每次发作的时间都不固定，有时是在早晨，有时在晚上，有时则在中午比较疲劳时。但每一次发作，都如同第一次那样，症状不需处理就消失了，简直是一种“鬼魅”般的经历。

卢某甚至为自己准备了“倍他乐克”用以缓解心悸症状，以备不测。他也去了很多医院，做过全面的检查，都没有发现异常。但是问题始终定期发生，就好像身染某种驱逐不去的魔咒——这个世界上没有哪一位医生可以帮助他脱离这种恐惧。

所以，他十分苦恼，不知道自己到底怎么了，也不知道自己会在何时“发病”，找不到治疗的药物，也不清楚它会把自己怎么样。“也许有一天我就死在这上面了。”因此，他每天焦虑不安，担惊受怕，直到被确认患上了焦虑症。

案例二

周某：27岁，某公司部门经理，平时喜欢锻炼，身体强壮。

在与客人进餐时，周某突然无任何征兆地出现胸闷、心慌和觉得心快要跳出来的感觉。“好像屋内的氧气没有了，呼吸极度困难，似乎马上就要失去理智，而且面临可怕的死亡，我手脚发抖，同时头也晕得厉害。”周某这样形容当时的场景，这是他从未体验过的痛苦感受。

客户吓坏了，以为他得了某种会马上危及生命的病症，急呼“120”，将周某送往餐馆附近的医院进行“抢救”。但被扶上急救车后，周某所有的症状却奇迹般地消失并恢复了常态。他的表情舒缓下来，对医生说：“不好意思，我没事了。”

在不到10分钟的时间内，周某从地狱门口重新回到了人间。尽管一切症状都没有了，医生仍然带他到医院做了全面检查，证实无异常后才让他离开。

在此后的半年内，类似症状重复发生。周某在工作、休息或购物时，没有任何先兆就会发生与第一次“发病”时一样的症状：突然产生，持续十几分钟，又突然消失。周某每次都会跑到医院做全面的检查，但仍然没有发现任何问题。

因为平时的生活和工作都没问题，他很害怕因找不到发作的缘由，有一天自己就这么“过去了”。于是他找到了一位心理医生进行咨询，这时才得知自己身陷惊恐障碍——属于焦虑症的一种。

他叹息说：“我为什么总有那么多的担心？”的确，当周某回顾生活时，才发现自己是一个“惊恐过度”的人，身体虽然健康，却有着各种杞人忧天似的忧虑，这导致了今天的现状——潜意识中的焦虑因素逐渐增加，在他的身体表面显现出来，让他不堪重负。

案例三

蔡小姐：23岁，某广告公司职员，正准备结婚。

蔡小姐的工作强度并不大，她自认为是一位生活悠闲的小资女。但最近几

个月来，她却不明原因地开始担心即将新婚的丈夫在上下班的途中出现问题，比如被人抢劫、出车祸等，而且担心身体健康的父母会突然死亡。

“我整日忧心忡忡、紧张、焦虑、坐立不安、心慌、口干，所以要喝很多水，上洗手间也很勤，晚上难以入睡，很易惊醒。”

这半年以来，除了上面的表现外，蔡小姐还出现过例假来迟以及肌肉疼痛等症状。为了找到引起目前所患疾病的原因，她跑了多家医院，到过内科、妇科、中医科、神经科还有许多“疑难杂症”的专科进行就诊，做过一系列全面的身体检查，但都没发现有什么异样。

医生笑着说：“你没病。”蔡小姐只好求助心理医生，这才得知自己患的是广泛性焦虑症。最后她遇到了我们的调查人员，详细讲述了自己的情形以及她生活的苦恼。

这三个案例只是我从无数调查事实中抽取出来的代表，他们代表了不同的阶层和身份，这不但表明焦虑是一种在社会成员中普遍存在的心理现象，不管你是富豪、中产阶层还是普通的工薪族，它都如影随形，具备广泛的存在基础。而且，它几乎和“癌症”一样，一旦发作，就很难一次性治愈。所以，焦虑又被称为现代人在精神层面的“不治之症”。

我们都在焦虑，这无可置疑，区别只是轻重以及侧重点的不同。焦虑最容易引发心理失衡和短期的负面情绪，这会直接影响我们的生活状态；同时它还是一种群体心理状态，集体焦虑会形成一种社会张力，最终会造成群体性的“社会冲突”。

但这真的是不治之症吗？不，它只是我们对生活和对心灵“管理不当”的产物。

最近三十年以来，中国社会在进行着急速的变革和转型，身处其中的每位成员都不可避免地要调整自己的生存节奏，乃至我们的世界观和人生观都要发生巨大的改变。更重要的是，这意味着社会整体利益结构翻天覆地的变化，