



《纽约时报》畅销书 | 《华盛顿邮报》《西雅图时报》《波士顿环球报》年度最佳图书

[美] 斯科特·施托塞尔 (Scott Stossel) _ 著 | 林琳 _ 译

焦虑让我们刺痛 | 也让我们行动

MY AGE OF

ANXIETY

好的焦虑

中信出版集团

图书在版编目(CIP)数据

好的焦虑 / (美) 斯科特·施托塞尔著; 林琳译
-- 北京: 中信出版社, 2019.7
书名原文: My Age of Anxiety
ISBN 978-7-5086-9906-6

I. ①好… II. ①斯…②林… III. ①焦虑-心理调
节-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第004381号

My Age of Anxiety: Fear, Hope, Dread, and the Search for Peace of Mind
Copyright © 2013 by Scott Stossel
Simplified Chinese Translation Copyright © 2019 by CITIC Press Corporation
All Rights Reserved

本书仅限中国大陆地区发行销售

好的焦虑

著者: [美] 斯科特·施托塞尔

译者: 林琳

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)

承印者: 北京楠萍印刷有限公司

开本: 880mm × 1230mm 1/32

印张: 12 字数: 296千字

版次: 2019年7月第1版

印次: 2019年7月第1次印刷

京权图字: 01-2014-2313

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书号: ISBN 978-7-5086-9906-6

定价: 49.00元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

献给马伦和纳塔涅尔，愿幸运与你们相伴！

推荐序

焦虑的意义

著名编剧，作家 宋方金

上学的时候，每到考试前夕，我就会出出现轻微的口腔溃疡（俗称口腔上火）。时间长了，我知道这就是因担心考试而产生的周期性焦虑。那时，父亲会去菜园拔一把菠菜，说给我补点维生素。其实，不是维生素的事。我考完试，溃疡马上就好了。上火是中医学的一个概念，很多不信中医的人不相信上火，他们认为一切病症都源于炎症。根据我的经验，上火确有其事。人一焦虑，就会上火。我甚至能感觉到这股火的运行。它不是悄无声息的，它是一股很清晰的力量，就在人的身体里潜伏着。

初二那年考试前夕，我忽然发现自己没上火。后来转念一想，那年我的成绩很差，所以失去了信心，对考试也就不在乎了。所以，只有让人在乎的事物才会引发焦虑。这就是我学到的关于焦虑的第一个经验。

我第一次录节目，是在中央电视台。那天，我跟几位嘉宾讨论关于电影的话题。我做了周密的准备，甚至还写了稿子。但在开始录制之前，我发现这个谈话节目根本没有看稿子的时间和机会，于是我的心跳加快，手脚冰凉，甚至连呼吸都变得沉重了。焦虑从深渊中跃起，统领了我的身体。我想这次完了，开始痛恨自己在虚荣心的驱使下来到那里。我去了

趟洗手间，想调整一下，但无济于事。这时，我把稿子狠狠扔进了垃圾箱。没想到，这个动作救了我。稿子被扔进垃圾箱后，我的呼吸顺畅了。摆脱外在依附，诚实面对自己，可以缓解焦虑。这是焦虑教我的第二课。

后来，我录了很多节目，做了很多演讲和脱口秀。其中，有的成功，有的平淡，有的失败。我在事后总结的时候发现，成功、平淡、失败与焦虑感呈现一种微妙的比例关系：焦虑感强，成功；焦虑感弱，平淡；没有焦虑感，失败。是的，在很长一段时间里，我的焦虑在于我丧失了焦虑感。其实，这比焦虑更让人焦虑。这是我跟焦虑深度交流后学会的第三课。

在每次有机会梳理或回望过去的岁月时，凡是被我深刻记住的事物，大多伴有焦虑。等候一封信，等待成绩发布，出发或者抵达，开口或者沉默，犹豫的路口，坚决的拐弯，长夜的噩梦，无心的睡眠，等等。很多时候，焦虑和兴奋、紧张、喜悦、悲伤等情绪站在一起，不分彼此。或许可以说，正是种种焦虑，构成了人生的意义。

当然，也并不是说，所有焦虑都有意义。

我有很多无意义的焦虑。比如，有时候我会忽然因想到世界上是不是有很多水龙头被忘了关而焦虑。又比如，每次和朋友吃饭，我都会想，人多了会不会坐不下，人少了会不会太冷清，桌子上的菜满了，服务员该如何摆放，这些都让我倍感焦虑。这不仅是无意义的焦虑，还是不好的焦虑。就在我想消除这些不好的焦虑的时候，恰好遇见了这本《好的焦虑》。

这不仅是一本关于焦虑的百科全书，还是一本作者面对焦虑的坦白之书。在这本书里，我看见了作者与不好的焦虑斗争的经验和过程，看见了作者对好的焦虑的总结和向往。不管你是否愿意，不管你是坚强还是脆弱，焦虑人人都有，并终将伴随我们一生。跟它做敌人，不如跟它做朋友。读这本《好的焦虑》，就是一个好的开始。

目录

推荐序 焦虑的意义 III

第一部分 焦虑之谜

第一章 没有不焦虑的人生，只有不思考的灵魂 _ 002

第二章 当我们在谈论焦虑的时候，究竟是在谈论什么 _ 034

第三章 焦虑在我的胃里翻滚 _ 068

第四章 紧张棒极了，这说明你在乎 _ 102

第二部分 不理性的困扰

第三部分 药罐子

第五章 这“一堆酶”，让我对焦虑的态度发生了改变 _ 162

第六章 真的应该有一种适用于所有心情和场合的药物吗 _ 194

第七章 焦虑是一种代表你需要做出改变的信号 _ 216

第四部分
先天与后天

- 第八章 婴儿时期，最大的恐惧源于孤独 _ 248
- 第九章 父亲是什么脾气，儿子就是什么脾气 _ 286
- 第十章 我们不再是老虎或者乳齿象的猎物 _ 324

第五部分
改变与超越

- 第十一章 正确地驾驭自己的焦虑气质 _ 344
- 第十二章 你比自己想象的要更具恢复力 _ 360

致谢 373



第一部分 焦虑之谜

焦虑问题是个汇聚了最多且最重要的问题的节点，它的谜底注定会给我们的整个精神意识带来极大启发。

第一章

没有不焦虑的人生，只有不思考的灵魂

我有个糟糕的毛病——每到关键时刻身子总会打战。

比如，当我站在佛蒙特州一座教堂的圣坛上，等待我的未婚妻走向我，和我举行婚礼仪式的时候，就感觉身体非常不舒服：并不只是一般的反胃，而是严重的作呕和颤抖，更要命的是汗流不止。那是7月初的一天，教堂里很热，人们身着夏装或背心裙仍在流汗，不过不是我这种流法。当圣歌响起时，汗水已经在我的前额和上唇上凝聚成珠了。你们可以在婚礼的照片上看到我紧张地站在圣坛上，脸上挂着一丝狰狞的微笑，看着我的未婚妻由她父亲挽着从走廊另一头走来。照片里的苏珊娜容光焕发，而我则是闪闪发亮。当她终于站在我身边的时候，汗水的溪流已经流进了我的眼睛，滴进了我的衣领。我们转向牧师，他身后是我们请来诵读《圣经》的朋友们，他们看我的眼神中带着明显的担忧。“他这是怎么了？”我想象着他们的心情，“他是要昏倒了吗？”仅仅动动这些念头就让我汗如雨下。站在我身后不远处的伴郎轻轻拍拍我的肩膀，递给我一张纸巾，让我擦拭一下眉毛。我的朋友凯茜当时坐在好几排以外的教堂后部，后来她告诉我，她当时有很强烈的要给我送去一杯水的愿望，她说我看上去就像刚刚跑完一场马拉松一样。

受邀来婚礼上读《圣经》的朋友们的面部表情起初只是流露出略微的担心，而此刻在我看来已经变成毫无掩饰的惊恐：“他这是快要死了吗？”我也开始在心里这样怀疑了。因为我已经开始摇晃了，这可不

是轻微的抖动，不是那种除非我手里握着一张纸才会被看出来的微小颤动——我感觉自己已经处在抽搐的边缘了。我全力控制双腿，以防像癫痫患者那样腿不听自己使唤，同时希望我的裤子足够宽松，能够让这些抖动看上去不至于太过显眼。我正靠在就要成为我的妻子的那个人身上——抖动逃不过她的眼睛，她也竭尽全力撑住我。

牧师还在絮絮叨叨，我根本不知道他在说些什么（他们说我当时完全心不在焉）。我祈祷他说得快点，这样我就能从这种痛苦的折磨中解脱出来。他停下来，看了看我和我的未婚妻。当他看到我大汗淋漓的样子和眼中的惊慌时，便警惕起来，不动声色地问道：“你还好吗？”我无助地向他点了点头。（否则的话他要怎么做呢？把教堂里的人都请出去吗？这种大失面子的事情我可是承受不了的。）

牧师重新开始他的长篇大论，我也全身心地与三件事情做斗争：抖动的四肢、呕吐的欲望以及意识的丧失。我满脑子想的都是：“让我离开这里吧。”为什么？因为现场有将近 300 人（包括朋友、家人和同事）出席我们的婚礼，而我眼看就要崩溃了。我已经控制不住自己的身体了。这本应该是我人生中最幸福、意义最重大的时刻之一，而我却苦不堪言。我担心自己会撑不下去。

在我汗流浹背、神志不清、摇摇晃晃、挣扎着想要完成婚礼仪式（说“我愿意”，交换戒指，亲吻新娘）的时候，我正可怜兮兮地担心大家（我妻子的父母、她的朋友们、我的同事们）看着我时心里是怎么想的：“他是不是对结婚一事改变主意了？这是不是暴露了他的本质弱点、他的怯懦，或者他们不合适？”我害怕的是，妻子的朋友们的任何怀疑都正在得到确定。“我就知道，”我想象朋友们这么想，“这证明他根本配不上她。”我看起来好像是穿着礼服洗了个澡似的。我的汗腺——我虚弱

的身体和软弱的道德品质——被暴露在了世界面前。我毫无价值的存在也被曝光了。

不幸中的万幸是，仪式终于结束了。我浑身湿透地走过红地毯，充满感激地紧紧拥抱我的妻子。而当我们走出教堂的时候，那突如其来的生理反应消退了。我不再抽搐了，也不会昏倒了。但是之后在迎宾以及在宴会上喝酒跳舞的时候，我只能表现得很高兴。我对着镜头微笑，和人们握手——同时想死。为什么呢？因为我在男人最基本的一项工作——结婚上失败了。我是如何把这件事情搞得一团糟的呢？在这之后的72个小时里，我经受了残酷的、不断自我批判的绝望时刻。

直接因为焦虑而丧命的人相对较少，更多的人会在焦虑症恶化时选择死亡而非生理瘫痪或心理折磨。

——戴维·H. 巴洛 《焦虑障碍与治疗》（2004年）

在婚礼上的失常不是我的第一次崩溃，也不是最后一次。我们的第一个孩子出生时，护士们不得不暂时停止护理我正在经历阵痛的妻子，转而照顾脸色惨白而昏厥的我。此外，我还常在公众演讲和展示的时候颇为窘迫地僵在台上，有几次还不得不跑下台去。我曾经放弃过约会，考试时中途离场，在求职面试时崩溃。无论坐飞机、火车或是汽车出门，还是仅仅走在街上我都崩溃过。在平常的日子里做平常事的时候，比如读书、躺在床上、打电话、参加会议、打网球，我有成千上万次受到无孔不入的惧怕侵袭的经历，饱受恶心、晕眩、颤抖以及形形色色的身体症状的困扰。有些时候我相信死亡或者某些可能更加糟糕的事情即将降临。

即便在没有被这些严重的状况深深折磨的时候，我也经常受到担心的狂轰滥炸：担心我本人和家人的健康，担心财务状况，担心工作，担心我车里发出的嘎吱响声和地下室里传来的滴水声，担心岁月的侵蚀和死亡的无法避免。我担心一切，却不知道到底担心的是什么。有时，这种担心会变形为轻度的身体不适——胃痛、头痛、晕眩、胳膊痛、腿痛，或者就是一种笼统的不舒服，好像自己得了单核细胞增多症或者流感似的。我多次因为焦虑而引发呼吸及吞咽困难，甚至难以走路。接着这些困难变成一种强迫观念，占据了我的全部思想。

我也被不少对特定事物的害怕和恐惧折磨过。随便列举一些吧：密闭的空间（幽闭恐惧症）、高处（恐高症）、昏厥（虚弱恐惧症）、被困在离家很远的地方（广场恐惧症的一种）、微生物（恐菌症）、奶酪（奶酪恐惧症）、当众致辞（属于社交恐惧症的子范畴）、坐飞机（高空恐惧症）、呕吐（恐呕吐症）、当然还有在飞机上呕吐（晕机呕吐恐惧症）。

在我小时候，母亲有段时间晚上要去法学院读书。因为我晚上的时间都和保姆待在一起，所以总是绝望地为我父母在车祸中丧生或者抛弃我这样的剧情而担惊受怕（临床术语叫作“分离焦虑症”）。到7岁的时候，我在卧室不断地来回踱步，试图用意念使父母快快回家，把地毯都磨出了沟槽。读一年级的那一年，有好几个月我几乎每个下午都得因为身心失调带来的头痛待在学校护士的办公室里，央求护士放我回家。到三年级，腹痛取代了头痛，但我每天前往医务室的艰难跋涉依然如故。上高中时，我会故意输掉网球和壁球比赛，以此逃避竞争环境下的焦虑可能在我体内激发的巨大痛苦。在我高中时代的一次约会（也是唯一的一次约会）的浪漫时刻，当那位姑娘靠过来准备索吻时（我们在外面，用她的望远镜观看天上的星座），我却被焦虑压倒了，由于害怕，我当

场呕吐而不得不逃开。那一次的经历过于窘迫，我此后再也没有和她联系过。

简而言之，我从大概两岁的时候就成了一个焦躁不安，充满恐惧、害怕，还有些神经质的家伙。10岁的时候，我第一次被带到一家精神病医院做了评估，然后被转到一位精神病医生那里接受治疗，从那时起我就开始尝试各种方法来克服自己的焦虑。

我尝试过的方法有以下这些：个人心理疗法（做了三期）、家庭疗法、集体疗法、认知—行为疗法（CBT）、合理情绪疗法（RET）、接纳与承诺疗法（ACT）、催眠疗法、冥想疗法、角色扮演疗法、内感受性暴露疗法、现场暴露疗法、表达支持疗法、眼动脱敏与再加工疗法（EMDR）、自助练习册、推拿、祷告、针灸、瑜伽、斯多葛哲学，另外，我还从一档深夜电视购物节目订购过录音带。

药物治疗是少不了的（大量的药物），包括氯丙嗪（Thorazine）、丙咪嗪（Imipramine）、去郁敏（Desipramine）、扑尔敏（Chlorpheniramine）、苯乙肼（Nardil）、布斯帕（BuSpar）、百忧解（Prozac）、左洛复（Zoloft）、百可舒（Paxil）、安非他酮（Wellbutrin）、郁复伸（Effexor）、喜普妙（Celexa）、依地普仑（Lexapro）、欣百达（Cymbalta）、氟伏沙明（Luvox）、曲唑酮（Trazodone）、左旋甲状腺素（LevoxyI）、心得安（Propranolol）、水合酸安定（Tranxene）、舒宁（Serax）、普拉西泮（Centrax）、圣约翰草药（St. John's wort）、唑吡坦（Zolpidem）、安定（Valium）、利眠宁（Librium）、安定文錠（Ativan）、赞安诺（Xanax）和克诺平（Klonopin）。

以及啤酒、红酒、杜松子酒、波旁威士忌、伏特加和苏格兰威士忌。

以上方法中有效的数目是：零。

事实上它们并不是完全无效，有的药物在有限的时间里产生了一些帮助。20世纪80年代早期，当我在初中受到焦虑摧残的时候，氯丙嗪（一种安定药，被列为主要的镇静剂）和丙咪嗪（一种三环类抗抑郁药）合力帮我远离了精神病医院。另一种三环药去郁敏帮我度过了25岁之前的那段日子。在我快30岁的时候，百可舒（一种选择性血清素再吸收抑制剂，简称SSRI）曾在大约6个月的时间里显著降低了我的焦虑，之后恐惧再次突围成功。足量的赞安诺、心得安和伏特加让我（勉强）挺过了30岁出头那几年里的一次书展和若干次公开演讲、电视出镜。在飞机起飞前喝一杯双份苏格兰威士忌，服下一片赞安诺，再加一片晕海宁，有时能够让飞行变得可以忍受——而如果在足够短的时间间隔里喝下两杯双份苏格兰威士忌，就可以掩盖恐惧的存在，让它显得模糊一些、遥远一些。

然而任何一种治疗方法都没有从根本上减轻这潜伏的焦虑，它交织在我的灵魂中，紧紧纠缠着我的身体，时不时给我的人生带来痛苦。随着时间的流逝，彻底治愈我的焦虑的希望已经渐渐消退，取而代之的是一种与之和平共处的顺从感，是发现一种救赎，或者是发现我自己从经常颤抖的、崩溃的、神经质的碎片中得以缓解的好处。

焦虑是西方文明最显著的心理特点。

——R. R. 威洛比 《魔术与同源现象》（1935年）

焦虑及其相关疾病是如今美国官方认定的精神疾病的最常见形式，甚至超过了抑郁症和其他情绪障碍。根据美国国家心理健康研究所提供的数据，受到不同类别的焦虑症折磨的美国人约有4000万，几乎占到美

国全部人口的 1/7，却耗费了美国 31% 的精神疾病护理开支。近期流行病学数据显示，焦虑症的“终生发病率”超过了 25%，如果这个数字没错，就意味着我们每四个人当中就有一个注定要在人生的某个时间段遭受妨碍性焦虑症的侵扰。而这的确对我们的健康有所妨碍：最近的一些学术论文提出，焦虑症患者受到的心理与生理损伤程度与糖尿病患者相当——通常可以控制，有时会致命，而且总是非常难以对付。一篇刊登在 2006 年的《美国精神病学报》上的研究文章发现，全体美国人每年由于焦虑症和抑郁症总共有 3.21 亿天无法工作，造成了 500 亿美元的经济损失。美国劳工统计局曾经估计，一位美国工人每年由于焦虑和压力而请假的工作日中位数为 25 天。在 2005 年，也就是遭受经济危机重创前三年，美国人在区区两种抗焦虑药物上就开出了 5300 万张处方：这两种药物是安定文锭和赞安诺（在“9·11”事件发生后的几周里，全国的赞安诺处方数量飙升了 9 个百分点，其中在纽约市飙升了 22 个百分点）。2008 年 9 月，经济的崩溃使得纽约市的处方数量出现了峰值：在银行纷纷倒闭、股票市场跳水的同时，抗抑郁和抗焦虑药物的处方数量比前一年上升了 9%，安眠药处方数量则上升了 11%。

尽管有人提出焦虑是美国人特有的一种苦恼，但是深受其害的并不只有美国人。一份由英国精神健康基金会于 2009 年上半年发布的报告认为有 15% 的伦敦居民正患有焦虑方面的疾病，而且这个比例还在上升：37% 的英国人称自己在生活中比从前更加担惊受怕。《美国医学会杂志》近期登载的一篇论文认为临床焦虑症是许多国家最常见的一种精神障碍。2006 年刊登在《加拿大精神病学杂志》上的一份世界范围内针对焦虑研究的全面评估认为，全世界 1/6 的人一生中至少曾经持续一年为焦虑症而苦恼，其他一些研究也有相似地发现。