



First Step Out of Anxiety

如何
消除
焦虑
困扰

Kate Middleton

凯特·米德尔顿 著
彭文曼 译

• • • • •
速成手册系列

First Step Out of Anxiety

如何
消除
焦虑
困扰

Kate Middleton
凯特米德尔顿 著
彭文曼 译

图书在版编目(CIP)数据

如何消除焦虑困扰 / (英)凯特·米德尔顿 著;彭文曼 译. --上海:华东师范大学出版社,2017.2

(速成手册系列)

ISBN 978-7-5675-5715-4

I. ①如… II. ①凯… ②彭… III. ①焦虑-防治 IV. ①R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 224842 号

如何消除焦虑困扰

著 者 (英)凯特·米德尔顿

译 者 彭文曼

责任编辑 徐海晴

封面设计 吴元瑛

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

网 址 www.ecnupress.com.cn

电 话 021-60821666

行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537

门市(邮购)电话 021-62869887

地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口

网 店 <http://hdsdcb.tmall.com>

印 刷 者 上海盛隆印务有限公司

开 本 787×1092 1/32

印 张 3.5

字 数 38 千字

版 次 2017 年 2 月第 1 版

印 次 2017 年 2 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5675-5715-4/G.9837

定 价 18.00 元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

编者的话

现代生活的八大病症：焦虑、失眠、抑郁、肥胖、赌博、酗酒、烟瘾、以及婚姻的失败。这种“现代病”有时会困扰你一时，如果不能及时克服的话，甚至会困扰你一生。归纳这些“现代病”的基本征兆如下：

- 嫌自己太胖，尝试各种减肥方法都没有效果。
- 明知抽烟有害，想戒，但不能坚持，一次次功亏一篑。
- 嗜酒如命，想要戒酒，又无力抵挡酒精的诱惑，

最终走上酗酒之路,无法自拔。

——沉迷于赌博,屡输屡赌,深陷其中,欲罢不能。

——当失眠成为一种习惯,白天无精打彩,入夜辗转反侧,睡梦成了一种奢求。

——一段失败的婚姻,令你茫然失措,不知道如何直面今后的生活。

——在日常生活工作中,一种无名的焦虑感始终伴随而至,让你身心疲惫,不堪重负。

——无论是成功或挫折,荣耀或压力,都会让你步入抑郁的泥沼,一旦深陷,找不到摆脱痛苦的出路,有一种不可救药之感。

无论你遇到了上述哪种问题,相信它都已经在无形中对你的生活造成了不同程度的消极影响。如果你已下定决心去克服,但又苦于找不到正确且有效的方法,那么这套“速成手册系列”丛书就是专门为你而量身定制的。

本套丛书共包含八本小册子,分别为《如何迈出减肥第一步》、《如何迈出戒烟第一步》、《如何迈出戒酒第一步》、《如何迈出戒赌第一步》、《如何摆脱失眠困扰》、《如

何走出分手阴影》、《如何消除焦虑困扰》，以及《如何克服抑郁困扰》。撰写这些小册子的作者均为来自各个相关领域的实干型专家，其中包括专职的心理学家、著名医生等各行业拥有广泛知名度的成功人士，他们中亦不乏有人曾亲身经历上述困境，一度挣扎在无尽的黑暗中，找不到方向，但最终凭借自身的努力和毅力，战胜了“病魔”，重新收获了美好的生活。他们将自己一路走来的体验和经历写入书中，以感同身受的言语，为深受同样问题困扰的读者提供兼具专业性与实用性的指导意见，相信作为读者的你在阅读这本小册子的时候，不仅可以看到自己的影子，同时也能从中汲取改变自身现状的信心和勇气。

现在，开始阅读这本小册子吧！如果有需要的话，你还可以将它带在身边，随时翻阅。希望有一天，当你合上它的时候，你会发现自己的生活已经重新回到了健康、积极的轨道上。到那时，我们编译这套丛书的初衷也就实现了！

本书献给那些勇于挑战并克服焦虑的人——也献给那些让我优先分享他们经历的人。愿你们的勇敢像鼓舞我一样地鼓舞他人。

为什么选择这本书？

你或你所爱的某个人受过焦虑煎熬吗？

你有没有发现

- 你一直担心、感到不安或者难以集中注意力？
- 你易怒，处于失控的边缘？

焦虑是普遍的问题，尽管它普遍存在，但了解它的人却不多。关键是，人们不了解焦虑是可以管理的——它不一定会支配你的生活。

本书告诉你

- 焦虑是什么以及它如何产生影响；
- 是什么激发焦虑以及什么让它更糟；

- 你可以做什么来控制焦虑；
- 当焦虑真的发生时，如何克服它。

虽然没人能永远生活于全然的无忧无虑中，但却可以控制焦虑所具有的威力——采取行动让自己更快乐、更健康。

目 录

引言 /

- 1 焦虑——朋友还是敌人? /5
- 2 当焦虑变糟时 /16
- 3 当我们的行为让事情更糟时
第一部分：忽略或逃避焦虑 /29
- 4 当我们的行为让事情更糟时
第二部分：症状如何发展 /38
- 5 焦虑线 /44

- 6 放松速成课 /56
 - 7 清除导火索 /64
 - 8 开始夺回阵地
第一部分：列出你的担忧 /74
 - 9 开始夺回阵地
第二部分：康复之路 /79
 - 10 往前看 /86
- 写给家人的话 /89

引言

焦虑无处不在,如果想一想你所经历过的诸种情绪,焦虑可能是其中最常见的一种。焦虑存在于所有文化和年龄群中。它是小婴儿最早的情绪之一,也呈现于所有其他动物身上。不幸的是,焦虑也是最成问题的、人们最不愿经历的情绪之一,而常常令我们感觉最为失控的也正是焦虑。

你知道吗？

- 相较于任何其他情绪,从临床角度来看,焦虑与更多的心理健康问题有联系。
- 焦虑可以成为长期的、慢性问题,当人们试图想办法处理他们感觉到的不适症状时,焦虑会限制人们的生活,并会导致其他问题。
- 焦虑不仅影响着人们的感受方式——情绪化地感受——它也会引起身体上的后果,一连串的健康问题由焦虑诱发,或因焦虑而恶化,或与焦虑有关联。
- 焦虑是一个不断扩大的问题——2009年的一项研究表明,三分之一以上的受访者觉得自己比从前更为焦虑。

在你读这本书的时候,你应该很清楚焦虑是如何快速地成为你的敌人的——它何以发展到开始接管你的生活。一旦你陷入焦虑,就会感觉不受控制,并且几乎无法逃脱。然而,克服焦虑,重新掌控自己的生活是

可能的。

事实上,没有人永远生活于全然的无忧无虑中——焦虑在控制和影响你的行为方面起着至关重要的作用,没有焦虑,你会处于危险,面对风险不能做出足够迅速的反应,莽撞地遇上某些处境而未能事先预知它们的到来。但你能极大地降低你所要对付的焦虑,当那些紧张的时刻到来时,你也能更好地应对。本书的全部内容都是在帮你更好地理解自己的焦虑,教你如何采取这些首要步骤,摆脱焦虑,阻止它接管你的生活。

记住,像所有情绪一样,焦虑可以成为严重的问题。本书将带你领略应对焦虑的首要步骤,但如果你所处的焦虑水平线很高,或者你的焦虑致使你的思考和行为方式令自己和周围的人感到担忧,那么你或许会发现,你需要更多支持,一定要跟你的医生详细交谈。然而,最重要的是,不要气馁:你所采取的每一小步,都会造就不同,你越是更好地了解你的敌人,你就越占据反击的更有利位置!

常见的误解

你对焦虑的程度无能为力——你的个性决定了你的焦虑程度。

人们普遍持有的这种信念中包含一丝真理。有些人——由于他们的个性或生活方式——更容易焦虑。但对焦虑有了更多了解之后，就可能控制它！

1

焦虑——朋友还是敌人？

当我们准备克服焦虑时，得马上回答一个重要的问题。为了了解焦虑是如何产生影响的，我们首先得看看引起焦虑的原因。我们很容易认为诸种情绪仅仅是令人讨厌的，但实际上，它们是人类大脑正常运转所必需的。焦虑也一样——我们就来想想它到底是怎么回事。

该你了！

每个人焦虑的经历都不一样,通过本书,你将看到像这类的部分,即要求你精确地想一想你对一些事物的感觉,这将有助于你将读到的理论运用于自身的情况。所以,无论在哪里,只要你看见一个“该你了”的框,就拿起本子并花些时间草草记下这些问题的答案。

想一想最近你所感到的焦虑,让我们以此作为开始。你能记起当时你在哪儿、感到怎么样、做过什么吗?现在,问你这个问题:当你确定自己感到焦虑的那一刻,是什么感觉?

为了帮你彻底地想清楚这个问题,记下一些你所记得的思考、感觉或行为。因此……

- 你当时在哪儿/在做什么?
 - 你的感觉是什么?(包括你记得的情绪和任何身体的感觉。)
 - 你是否记得一些大脑中一闪而过的想法?
-