

《焦虑症的自救》系列（一）

Complete Self  
Help For Your  
Nerves

[澳] 克莱尔·威克斯 (Claire Weekes) 著 王泽彦 赵妍 译

# 焦虑症的自救

焦虑症患者社群力推读物！  
面对 接受 飘然 等待

理性情绪行为疗法开创者阿尔伯特·艾利斯、  
美国心理学会杰出科学家奖获得者戴维·H.巴洛、  
国际著名焦虑症治疗专家伊萨克·马克斯等深受影响！

从神经系统角度  
出发治愈焦虑症

英国、美国、加拿大、澳大利亚等17国精神科医生、  
心理治疗师、全科医生推荐阅读

从神经系统角度解开  
焦虑症密码的治疗革命  
半个世纪以来深入焦虑症患者  
内心的治愈原则

畅销全球近60年  
原书完整版

启发现代认知行为疗法的  
开创之作  
全球数千万患者实践有效的  
非药物治疗法

160周年纪念  
10次改版  
被译成数十种文字

哈珀·柯林斯 (Harper Collins) 正式授权  
现代焦虑症治疗的先驱  
克莱尔·威克斯经典代表作

广西科学技术出版社

# 焦虑症的 自救

Complete Self  
Help For Your  
Nerves

[澳] 克莱尔·威克斯 (Claire Weekes) 著 王泽彦 赵妍 译

从神经系统角度  
出发  
治愈焦虑症

著作权合同登记号 桂图登字：20-2017-258号

Copyright © Claire Weekes 2008, 1997, 1984, 1962.

First published in English in Sydney , Australia by HarperCollins Publishers Australia Pty Limited as a combined edition in 1997. This Chinese Simplified Characters language edition is published by arrangement with HarperCollins Publishers Australia Pty Limited , through The Grayhawk Agency Ltd.

The Author has asserted her right to be identified as the author of this work.

### 图书在版编目（CIP）数据

焦虑症的自救：从神经系统角度出发治愈焦虑症/（澳）克莱尔·威克斯（Claire Weekes）著；王泽彦，赵妍译．—南宁：广西科学技术出版社，2020.12

ISBN 978-7-5551-1397-3

I. ①焦… II. ①克…②王…③赵… III. ①焦虑—防治—通俗读物  
IV. ①R749.7-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第176617号

JIAOLÜZHENG DE ZIJIU: CONG SHENJING XITONG JIAODU CHUFA ZHIYU  
JIAOLÜZHENG

焦虑症的自救：从神经系统角度出发治愈焦虑症

[澳] 克莱尔·威克斯 (Claire Weekes) 著 王泽彦 赵妍 译

---

策划编辑：冯 兰 责任编辑：蒋 伟

助理编辑：田玫瑰 责任审读：张桂宜

装帧设计： 责任校对：张思雯

版权编辑：尹维娜 责任印制：高定军

营销编辑：芦 岩 曹红宝

出 版 人：卢培钊 出版发行：广西科学技术出版社

社 址：广西南宁市东葛路66号 邮政编码：530023

电 话：010-58263266-804（北京） 0771-5845660（南宁）

传 真：0771-5878485（南宁）

网 址：<http://www.ygxm.cn> 在线阅读：<http://www.ygxm.cn>

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京中科印刷有限公司 邮政编码：101118

地 址：北京市通州区宋庄工业区1号楼101号

开 本：880mm×1240mm 1/32

字 数：164千字 印 张：9

版 次：2020年12月第1版 印 次：2020年12月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5551-1397-3

版权所有 侵权必究

# 目 录

---

## 第1章 内在的力量

## 第2章 神经性疲劳

## 第3章 肌肉疲劳

### 神经性疲劳的第一种表现形式

#### 视觉模糊

#### 头痛

## 第4章 情感疲劳

### 神经性疲劳的第二种表现形式

#### “恐惧—肾上腺素分泌—更加恐惧”的恶性循环

#### 神经敏化作用

## 第5章 心理疲劳

### 神经性疲劳的第三种表现形式

#### 脑袋混沌

#### 吓人的强光

## 第6章 精神疲劳

### 神经性疲劳的第四种表现形式

## 第7章 神经性疲劳和神经症

## 第8章 什么是神经症

### 神经衰弱发生的临界点

### 神经衰弱的两种类型

## 第9章 比较简单的神经症

### 起因：心悸

#### 恐慌

#### 抗争

使用镇静剂

崩溃

恐惧的持续模式

害怕承认恐惧

单一模式

第10章 如何治疗简单的神经症

第11章 面对

第12章 接受

第13章 飘然

第14章 等待

第15章 经常性症状的治疗

胃痛

双手出汗、颤抖

心跳过速或心脏“颤动”

头痛

要飘然，不要抗争

第16章 间歇性症状的治疗

恐慌

心悸

心跳缓慢

心律不齐

颤抖

深呼吸困难

喉咙“梗塞”

眩晕

恶心或呕吐

体重减轻

不会再有新的症状出现

## 第17章 重新找回自己

保持有事可做

迅速的康复

进步的康复

不再被吓到

康复的模式

## 第18章 更复杂的神经症

问题

紧张引发的过度反应

疲惫

放唱片

思维的印记

丧失信心

视觉障碍

噪声

精疲力竭的家人

抑郁

不安

强迫症

## 第19章 如何治疗变得复杂的神经症

## 第20章 问题

康复不完全由自己掌握

接受新的观点

铁箍

往日的恐惧再次袭来

一瞥新的观点

[坚持新的观点](#)

[不能解决的问题](#)

[真正的器质性疾病](#)

[换个环境](#)

## [第21章 悲伤](#)

[闷闷不乐](#)

[痛苦的习惯](#)

[避免不必要的痛苦](#)

[离弃](#)

[不要心怀怨恨](#)

## [第22章 内疚和羞耻感](#)

[内疚](#)

[羞耻感](#)

## [第23章 强迫症](#)

[第一种类型的强迫症](#)

[第二种类型的强迫症](#)

[第三种类型的强迫症](#)

## [第24章 失眠](#)

[如何放松](#)

[头鸣](#)

[倾听](#)

[拼图游戏](#)

[孩子](#)

[其他奇怪的障碍](#)

## [第25章 清晨恐惧感](#)

[醒来后立即起床](#)

[找人陪伴](#)

清晨镇静剂

变换视野

## 第26章 抑郁

工作

日常一些小小的高兴事

独处时的孤寂

暂时的缓解可能会凸显痛苦

独自生活

抑郁的是你，而不是整个世界

## 第27章 丧失信心

新感觉

时好时坏

## 第28章 难以与人相处

情感“冻结”

怀疑别人对自己冷漠

关系过于紧密

别人在背后议论自己

## 第29章 回家困难

再次面对令你患病的原因

## 第30章 忧虑

阴影下的阴影

## 第31章 三大法宝：工作、勇气、信念

工作

勇气

信念

## 第32章 该做的和不该做的

## 第33章 写给害怕神经症会复发的康复者

[让恐惧过去](#)

[第34章 给患者家人的建议](#)

[同情](#)

[工作](#)

[小题大做](#)

[“与之抗争！” “振作起来！”](#)

[第35章 什么人容易患神经症](#)

[克制](#)

[第36章 威克斯医生的一次演讲](#)

[返回总目录](#)

这样的感觉也许困扰了你很长时间

几个月，甚至很多年

事实上，你也许绝望到了极点

然而，无论你患有多么严重的神经衰弱

请注意这一点，无论多么严重

你都有可能康复并重新享受生活

---

# 第1章

## 内在的力量

---

如果你是因神经衰弱或者神经系统处于一种糟糕的状态而读这本书的话，那么你是最适合读这本书的人了。所以我将以一种交谈的口气与你沟通，就好像你坐在我身边一样。

在书中，我将具体地说明神经衰弱产生和发展的过程，以及治疗它的方法。如果你按照本书的建议去做，那么你的神经衰弱肯定能够治愈，不过这需要毅力和勇气。你可能注意到我没有要求你有耐心，这是因为在神经方面患有疾病的人很少有耐心，他们的神经通常是躁动不安的。这也是让患者感到迷惑的一个原因。对于这样的人，耐心地排队等候简直就是无法忍受的劫难。不过有一样东西可以替代耐心，这个我会在后面的章节里讲到。

这是一本关于你和你的神经系统的书，读起来会很有意思。尽管读书或读报会消耗时间，却可能收获不大，但读这本书绝对会带给你意想不到的收获。

我用了“治愈”一词，因为它暗含了疾病的意思，而且你会觉得自己比真的生病了还要困惑——为无法找回原来的自己而感到困惑。另一方面，你或许会感到失落、疲惫，进而又轻易地认为自己生病了。不管你是不是觉得自己生病了，你最想做的还是重新找回自我。当你看着大街上的行人的时候，你可能会疑惑：为什么自己不能像他

们那样呢？在自己身上到底发生了什么“可怕的事情”？这些可怕的感觉又意味着什么？

这样的感觉也许困扰了你很长时间——几个月，甚至很多年。事实上，你也许绝望到了极点。然而，无论你患有多么严重的神经衰弱——请注意这一点，无论多么严重——你都有可能康复并重新享受生活。

你需要的指导就在这本书里。在它的帮助下，你会发现潜藏在自己身上的毅力和勇气。我敢保证，得以康复的力量就蕴藏在你的内心。一旦你知道了正确的方法，你就能将它释放出来。

如果我们积极地寻找，我们每个人都有未知的能力去实现自己的愿望。你也不例外。不管此刻你认为自己多么懦弱，只要你有决心，你就会发现自己也拥有这种能力。对你我并没有抱不切实际的幻想，我写这本书也不是为了少数几个勇敢的人，而是为了你——一个患病、正在承受痛苦，且不比其他人更有勇气的普通人。不过与此同时，你也和我们大家一样具有同样深不可测、未知的潜在能力，这一点才是最重要的。你可能会意识到这种能力，但由于你的神经所处的状态，你可能觉得自己无法将它释放出来。本书将帮助你发现这种潜在的能力，并指导你如何释放并运用这种能力。

---

## 第2章

# 神经性疲劳

---

神经症的恢复过程十分复杂，让人摸不着头脑，常常上一秒你觉得明白了，下一秒又感到困惑万分。而要了解这个复杂的过程，先了解神经性疲劳这个概念至关重要。毕竟，要想治病，得先了解清楚病情。

神经性疲劳既可以看作一个整体概念，也可以细分为4种类型来探究：肌肉疲劳、情感疲劳、心理疲劳和精神疲劳。疲劳症状通常情况下也是依此顺序发展的（在接下来的4章里，笔者会依此顺序一一介绍）。

虽然神经性疲劳听上去简单易懂，但是很少有人能够察觉自己是否真正患上此症。究其原因，是神经性疲劳的发展过程十分缓慢且隐秘；它按照一种稳定的模式惯性向前发展，在此过程中，人们的症状不知不觉地加剧，神经饱受折磨。

事实上，仅认识到疲劳是导致神经症的一大原因，就能使许多神经症患者大舒一口气，因为明白了这个情况，后续的治疗与恢复就十分简单明了了。注意，这里说的简单，并不代表容易。

读到这里，你或许对自己的身心状态心生困惑。此刻，你身心俱疲，无力面对也无暇思考今天和明天的任务；可是就在几个月前，你

还可以毫不费力地完成各种任务，状态与现在截然相反。

你也可能已经到了这样一个阶段：宁愿眼睛一闭，从此不再睁开，再也不用操心明天的事情。这一点也不像以前的你，甚至大相径庭，以至于你内心的困惑达到了顶点。

每当我给这些迷惘的神经症患者解释，他们所有的痛苦其实都来源于神经性疲劳的时候，他们的第一反应常是：不敢相信真相竟是如此简单！在他们看来，自己所患疾病极其怪异，属于疑难杂症，其病源不可能如此浅显、简单。因为一开始他们都认为自己患上了可怕的精神疾病，所以当他们的病源只是神经性疲劳而已时，便没有那么害怕了。在他们的眼中，精神疾病才是那个足够令人惊惶的黑暗且神秘的世界。

神经性疲劳和神经症的区别在这里必须讲清楚。我认为，患有上文中提到的神经性疲劳的一种或几种，并不意味着患上了神经症。如果对这些疲劳现象所引起的症状产生恐惧，并且让这种恐惧严重影响到自己的正常生活，这个时候，神经性疲劳就演变成了神经症。

神经症种类繁多，我专攻最简单同时也是最普遍的一种——焦虑症。

焦虑和恐惧十分相似，两者的区别在于产生的时间和强度不同。比如，在面临突发危险的紧急时刻，可能大家都会感到害怕或者恐惧；而当人们为不确定的未来担忧的时候，比起恐惧，说是焦虑恐怕更贴切。

“焦虑”一词的英文是anxious，源于拉丁语anxius，意思是对于未来发生的不确定之事感到忧虑。因此，从理论上讲，焦虑症就是指

长时间处于这种焦虑状态而产生的一种病症。然而，实际生活中，焦虑症患者不仅焦虑重重，而且内心常常感到恐惧，尤其是对患病所产生的神经性症状感到恐惧。

这里提出“对患病所产生的神经性症状感到恐惧”，是因为焦虑症分为两种。第一种，原本起初的压力已经消失了，不会进一步演变成焦虑症。可是，患者开始对压力产生的症状感到恐惧，进而又对自己所处的状态感到害怕，并且深陷其中不能自拔。因此，持续性的焦虑状态是由对症状的恐惧造成的。第二种，患者更关注自己还未治愈的疾病以及患病的原因。除非它们得到治愈或解决，不然患者无法放松下来。其实，保持平和的心态对患者康复十分关键。

我在实际工作中发现，绝大多数焦虑症患者对于自己的神经症症状十分担心，并且对神经紧张所引起的怪异表现十分恐惧，因此在此书中，我将着重探讨这些问题。另外，我对于神经性疲劳的理论介绍，也帮助了很多人（甚至是有神经症倾向的人），解决了他们的一些问题。因为通过我的理论，人们至少消解了心中的疑惑，对自己的情况有了更清晰的了解，同时也迈向了恢复健康之路。

**（健康）疑病症** 在我看来，神经症患者中很少有人是疑病症患者，他们只是长期受病痛折磨而变得异常敏感，一旦身体出现新的症状，他们就变得忧心忡忡，经常去找医生排忧解难。其实，这大可不必成为他们的精神负担。他们应该做的是，向医生交代自己的状态：神经过度敏感，任何一个新症状的产生都会压垮自己。他们之所以想寄希望于医生，是因为医生的解释会给他们带来内心的慰藉。

正如前文提到的，任何患神经性疲劳的人，只要他对自己的状况不过度焦虑或者恐惧，那么，他就没有患焦虑症，也没有患神经症。