

现代生活心理译丛

605537

【美】丹尼斯·贝克费尔德 著
韩敬 杨刚 译

不再焦虑



江苏人民出版社



C0334959

14106/07

内 容 提 要

这是一本美国心理治疗专家写的心理自疗实用读物，几乎未用笔墨讲医学理论，而是大量地结合实例谈战胜焦虑的措施。虽然实例是异国他乡的，但很有启发。书中不光分析了产生焦虑的原因及其对人体的影响，还介绍了放松法、控制呼吸法、使肌肉群紧张等行之有效的方法。凡因工作节奏快、竞争压力大、学习紧张、与亲人分离、人际关系等引起的焦虑、忧郁者，选读本书都会有帮助。

Master Your Panic And Take Back Your Life

by Denise F.Beckfield,Ph.D.

Master Your Panic And Take Back Your Life

Copyright(c)1995 by Denise F.Beckfield,Ph.D.

1997年中文简体字版专有出版权属江苏人民出版社

Published by arrangement with Impact Publishers

Copyright licensed by Arts&Licensing International,Inc.

Bardon-Chinese Media Agency(International)

博达著作权代理公司（国际）

（版权所有 不得翻印）

致谢：

许多在焦虑失常、心理学和心理治疗方面的权威人士都将通过本书找到智慧并作出新的贡献。

特别要感谢20年前我在威斯康星大学求学时的几位教授，彼得·朗，迪克·麦福尔和洛伦·查普曼。从他们这些杰出榜样中我懂得了严谨治学和思路简洁的价值。

感谢我在迪安医疗中心的同事们。他们的专业技能和理解力与他们的热情和慷慨同样值得称道。

感谢广大的研究人员，他们创造性的想法和贡献对有效治疗焦虑症起了关键作用（突出的有大卫·巴洛、戴安娜·钱布利斯和大卫·克拉克）。

感谢所有我有幸结识的出色医生，是他们突出了焦虑症中情绪因素的关键性。

特别感谢吉姆·古斯塔夫森。他对我最初发表的一篇论文的评论激发了对我创造本书的冲动；感谢约翰·格雷斯特，他为本书的成形花

费了大量时间，给予了专业指导；感谢鲍勃·艾伯特，我的责任编辑，他通读了本书，他的耐心、智慧与热情使得一切努力都硕果累累。

衷心感谢那些医生们，是他们将我从干扰工作的疾病中拯救出来。

感谢我最亲爱的朋友们，他们给我在诊所的工作、本书的写作及精神上给予莫大的支持。

谢谢我的儿子约翰和彼得，他们使我与生活的真谛保持联系。

还要感谢保罗，他以宽容和幽默支持了我的工作。

更重要的是，我由衷地感谢你们允许我在你们反抗焦虑症的战斗中成为你的战友。这的确确是你的故事，一个没有你就无法书写的故事，你们面对痛苦表现出来的勇气和精神永远激励着我。你们不会被忘记。

作者

目 录

引 言：即将开始的旅途	1
第一章 什么是焦虑症？	9
第二章 焦虑症和根源：为什么是我？	22
第三章 焦虑症与性格	40
第四章 焦虑症发病时间：为什么是现在？	55
第五章 深呼吸	73
第六章 当焦虑袭来	89
第七章 焦虑症的导火索：怎样在焦虑症俘虏你之前 而“捕捉”	104
第八章 赢回生活	123
第九章 挑战灾难性的观念	149
第十章 内部事物	177
第十一章 药物医疗问题	192
第十二章 回顾过去 展望未来	208
特别章节 每天的焦虑	228

附录一 放松的方法 260

附录二 有控制呼吸法的几个困境 271

附录三 问题的解决 282

附录四 解决不尽人意的结果 289

引言：即将开始的旅途

嗯，征服焦虑症，赢回生活。

你猜想作者起这个名字想说明什么？难道我的生活真的被焦虑控制了吗？虽然在某些紧急关头，我也会手心出汗，就像那天公务在身却陷在交通堵塞之中。

还有，当我在员工会上发言时，我的心会从我站起的那刻起一直咚咚地跳到我落座。有一次，我由于太害怕当众做报告而病倒在家里。

但是，我还不像我听说过的那些不敢独自迈出家门的人。你们称他们什么来着？噢，对——“广场恐怖症患者”。这些人害怕开放的空间，但我并非这样。为什么这么说呢？因为我可以到商业区采购圣诞礼物。虽然我邀了乔安娜作伴，但这也不足为怪。人人都喜欢与朋友一起购物嘛。

但事实上，我独自出门总感到不舒服。去年春天，我竟然在观看查尔斯的学校演出时中途退场。

是不是我也有焦虑症？

也许我能从本书中得到点什么……

欢迎加入这次令人兴奋的旅行。本次旅途虽然跌宕

起伏，让你时而感到挑战，时而又感到痛苦。然而它最终会将你从焦虑状态下的痛苦和束缚中解放出来，让你过上自己选择的生活。

对你来说，焦虑也许只是偶有发生——当你参加就业面试，在家长会上发言或面临失业时也许焦虑已与你形影不离。它影响了你的人际关系、家庭、工作、购物……实际上影响着你生活的方方面面。无论是哪种情况，我都鼓励你在旅途中所走的每一步都是卓有成效的。

你将在这次旅途中得到什么呢？

——你将了解焦虑失常的起因和发展过程。

——你将发现导致自己易于焦虑的原因。你的早年经历、成长环境、生理条件和性格都与焦虑的发生有关。

——你将学会诊断自己身上的早期焦虑症症状。

——你将学会一套简单的三步法来控制焦虑状态下的身体症状和焦虑的升级。

——你将学会如何采取策略去正确对待那些与焦虑有关的想法和担忧从而恢复你曾经放弃或停止的事情。

——你还将探究到焦虑症的情感基础，以及各种可以增加和保持对焦虑症的易感性的因素。

在你读本书时，可将自己的经历与那些已战胜焦虑症的人们做个比较，他们的故事会深深吸引你并丰富你的斗争经验，而他们的勇气也将激励你的斗志。

十四条克服焦虑症的应急措施

1．暂停和减速。放慢呼吸频率，放慢奔驰的思绪，从头到脚放松整个身体，然后慢慢恢复原来的行为。

2．聚精会神地勾画一幕令人放松的场景，然后身临其境。

3．如果条件允许，散散步、聊聊天。

4．想象有一位你信得过，并且他也信任你的人正和你在一起，给你勇气。

5．回忆你处理类似局面的成功经历，或者回味过去成功时所经历过的美好感觉。

6．将注意力集中在周围的具体事物上，试着观察一下细节或对看到的每件物体提问。

7．从20起倒数，或者倒叙让你感到高兴或平静的事。这些人或事可以来自回忆，也可来自想象。

8．考虑一件你有兴趣的事。计划一下白天或晚上的安排，回忆你所看过的克林特·伊斯特伍德的电影；设想一桌丰盛的宴席，开胃的甜点，想象你在品尝每一道菜。

9．把自己想象成一位你仰慕已久的人，然后想他所想、做他所做、感他所感。

10．提醒自己焦虑状态会结束，总会的。

11．提醒自己焦虑并不危险。

12．打个大呵欠，从头到脚舒展身体。

13．发脾气，发誓不让焦虑占上风。你会赢。

14 . 如果别的努力都失败了 , 深吸气并尽量延长屏气时间 , 采用上述任一方法充实思维。这样身体上的焦虑症状会减弱或消失。

会奏效吗 ?

焦虑症一般会在3个方面给患者造成损害。生理上的 (身体经受的症 状) ; 认知上的 (发病时的焦虑念头) ; 行为上的 (对伴随焦虑症发生时进行的行为的封闭与逃避) 。为了达到有效与完整地治疗焦虑症 , 治疗方案应涉及上述三方面。本书所阐述的方案旨在通过减轻和控制身体上的症状来帮助你学会适应性思考 , 并克服逃避行为。

本书所介绍的方法均建立在最新的研究成果上 , 并被临床调查所证明。事实上 , 由美国卫生协会于1991年成立的研究焦虑失常的专家小组已对治疗焦虑症的最有效办法达成共识。你将通过本书对这些方法有所了解。

此外 , 与一般治疗焦虑失常的方案不同 , 本书阐述了焦虑症的情感方面——一个可以减少或引发焦虑症的特殊因素。对焦虑症的深入了解加之你对病的正面进攻才会带来彻底、持久的康复和健康的精神生活。

应该说明的是本方案并不是罗列各种不相关技巧的杂货袋 , 它是一套循序渐进、系统而完整的方案。本书力图帮助你在生活中找到克服焦虑症的新技巧。

在阅读本书每一部分时 , 你都像在与一位治疗专家

交谈。你将通过练习来加深对所读材料的理解，并将其运用到实际生活中，以提高有效运用各种技能的水平。

你将学会如何用日记记录与焦虑症有关的体验，及在本方案进行过程中你的想法、你的观察和反应。你的日记将是你倾诉那些只能对治疗专家才能吐露的思想和感情的地方。在本书的结尾特意为你安排了一个章节，它将帮你解决在克服焦虑症的过程中所遇到的各种困难。

你按本书所述克服焦虑症的全过程去做，将与接受治疗专家的治疗经历非常接近。可把本书看作帮你达到目标的私人顾问。你的目标就是战胜焦虑，赢回生活。

怎样使用本书？

采用本书进行自我治疗的最好方法是：分别利用大概一周的时间完成每一章内容。在阅读过程中，将所学方法应用到实际生活中去，并听取建议，完成每一部分后面的练习，然后在接着的一周生活中尽量应用所学的新技巧。保证你在进入新章节之前已对上一章节的内容消化吸收。此外，在这消化的一周中还可以进一步体会和思考书中所举事例，进而达到在更深层次上对所讨论问题有所了解。这一周之后，你就可以进入下一章内容。

本书前四章，主要是有关“思维活动”的内容。这四部分介绍了焦虑失常的基本知识，像焦虑症的症状、患者发作时间以及可能引发焦虑症的事件。这些章节为你了解焦虑症的感情诱因提供了基础，因而也可能是本书最引

人入胜的部分。

这四章后面的练习旨在突出重点，强调个性，提高你对生活中重要事件的认识，并为以后章节的展开奠定基础。在这套方案的初期，你也许用不了一周便可完成一章内容，但请你务必在开始新单元之前花几天工夫对所读内容进行消化、吸收。

第五至第十章，介绍了控制焦虑症状和最终战胜焦虑症的技巧，这几部分需要细心研究，建议你放慢阅读速度。

这些章节的后面都附有活学活用的练习。其中有些方法可立即消除焦虑症状，而另一些方法则见效缓慢。也许你会迫不及待地浏览这些章节以期短时间学会所有方法。这种心情可以理解，因为你想尽快根除焦虑症。但从长远来看，快速、持久和有效治疗焦虑症的方法是循序渐进的，切忌囫圇吞枣。

你应在阅读五、六、七章后各花一周时间巩固所学方法。第八、第十章，你应各花二至三周时间巩固。这两章介绍了集前几章内容之精华的综合技法，需要花时间真正了解和掌握。

第十一章探讨了药物对焦虑症的治疗作用，这部分可不按章节顺序进行阅读。第十二章总结并回顾了全部内容，并引导你继续前进，扩大战果。

自我治疗焦虑症的全部过程大约需要12~16周的时间。

下面所列的吉尔的进程安排就相当典型，它会给你些参考：

第一周：第一、二、三章

第六、七、八周：第八章

第二周：第四章

第九周：第九章

第三周：第五章

第十、十一周：第十章

第四周：第六章

第十二周：第十一、十

第五周：第七章

二章

这种“标准”进程也许对你太快或太慢了。其实适合的速度应该是能让你在前进的过程中确实掌握每一技巧的速度。

也许你并不患有焦虑症，只是常在某些特定场合感到紧张，比如说在人群面前讲话、看牙医或者乘电梯的时候。如果是这样，你需要掌握一些技巧来更好地对付这些特定场合。

也许你并不十分清楚引发焦虑的原因，你只知道生活中的一些事情，比如一项庞大复杂的工作项目，或者一个淘气的孩子都会使你感到更大的压力。你希望找到更妥善的办法帮你度过这些时候。

或者你焦虑的程度并不是每天都在变化，但却总是超过你所希望的程度。

如果你并不患有焦虑症，却偶然或天天为焦虑苦恼的话，本书所介绍的知识和技巧会对你有帮助吗？答案非常肯定。本书所述一切策略和技巧均适用于应付日常生

活中的焦虑。

如果你觉得自己的情况更接近于上述的“情景焦虑”，你可在本书结束部分找到专为你写的一部分。此部分将告诉你应如何运用十二步自我治疗方案有效克服每天遇到的焦虑与恐慌。所以请你继续阅读本书，在后面的章节中，你将收益甚丰。

现在，你盼望已久的时刻，也就是开始本次旅行的时刻到了。首先，让我们了解一下“什么是焦虑症”。

第一章 什么是焦虑症？

卡罗就是一个很典型的例子，这位快四十的女人看上去总是那么能干和富有魅力。她嫁给了一位成功的商人，并且有了两个聪明、可爱的孩子。她在当地一家报纸作兼职编辑，义务为社区机构服务，并经常出席朋友组织的家庭聚会。总之，她的生活看上去非常充实并富有成就。

但是在强颜欢笑的后面，卡罗生活得精疲力竭。她每天强迫自己离开家门，并硬着头皮向外走。她小心翼翼地策划离家在外所做的每件事，以此平息心中的焦虑。即使她自己可以驾车到某一目的地，她也要搭乘姐姐或丈夫的车。如果她参加某一活动，她要让信任的人陪同前往，并在靠近出口处落座以便能随时逃开。她外出旅行到达目的地后作的第一件事就是寻找当地医院的急诊处。

她经常不去参加孩子们学校里的活动，因为她在人群中会感到自己是个不正常的母亲而害羞和伤心。当她参加其他集体活动时，她的注意力也往往集中在怎样熬到活动结束而不至于给家里人丢脸。

她花很多时间和孩子们在一起，但由于她的焦虑心理，许多事情不能做成。她甚至不能和家里人坐下来做游

戏，因为在坐着的几分钟内她不能不感到非常紧张。

她经常担心孩子们的安全，设想在她看不到他们的时候，各种不幸降临到他们头上。她强迫自己要让孩子过正常生活，但看着孩子们走出大门对她来说简直就是一种折磨。

每天至少有一次，在没有任何前兆的情况下，卡罗被巨大的焦虑所笼罩。在一刹那间，她的开始开始咚咚乱跳，她随即感到头晕目眩。她感到窒息而冲出去呼吸空气，伴随着身体上的症状，她强烈地感觉到非常可怕的事情即将发生在她身上。经过15分钟极度痛苦的煎熬，病症渐渐减轻，而卡罗则可能在整整一天之中感到精疲力竭。

卡罗为她的焦虑感到羞耻，并只对三个人讲过她的经历。她觉得没有人会真正了解她的经历，而只会私下认为她疯了。她越来越感到孤独和恐怖，不知道这样发展下去自己会变成怎样。有时她想不如了却此生。

卡罗的历史。18年前，当她20岁时开始患焦虑症。在那几年当中，她先嫁给了童年时代的恋人，后随夫离家辗转几个州并有了她的第一个孩子——一个女儿。远离家乡使她倍感孤独，而照料婴儿的责任又压得她喘不过气来。

一天她正在屋外晒衣服，突然间，她感到心脏剧烈地跳动，仿佛要蹦出胸膛。她感到窒息和眩晕，四肢麻木。一种难以形容的强大的焦虑感吞没了卡罗。她惊恐地冲进

屋里给丈夫打电话。当她丈夫回到家时，一切症状已消失。虽然卡罗仍感到颤抖和疲惫，但医生却查不出任何毛病。在医生再一次告诉她紧张所致之后，便打发她回了家。

不久以后，卡罗全家迁回她的家乡，焦虑症不治自愈了。卡罗接着生了她的第二个孩子——一个男孩。虽然这个孩子出生后，她偶有轻微症状，但这些症状在没有接受任何治疗的情况下也很快消失了。

在儿子出生几年之后，卡罗又一次怀孕了。这次她由于宫外孕而失去了这个孩子。医生建议她不要再生育了。事后不久，她开始频繁受到焦虑症的袭击。由于害怕焦虑症的发作，她不敢上教堂、乘电梯或在拥挤的商店购物。如果她去看电影，她会坐在靠近过道的后排位置。她开始修改日程安排，以便夜晚外出时有家人相伴。

在卡罗接受治疗的前一年，她的女儿在一次车祸中受了点轻伤。卡罗不能原谅自己把车借给了女儿，虽然她找不出不借车给她的理由。卡罗迁怒于另一位司机，认为是一手造成了事故。她也同样因为丈夫未对这位司机采取惩治行动而对丈夫大发脾气。她的焦虑症由此加剧，她甚至连咽东西也有了困难，她停止在饭馆用餐并因此掉了十磅肉。她尽量避免外出旅行。她推迟了早该接受的口腔治疗，因为她觉得无法忍受在椅子上坐那么长时间。

大概在卡罗来诊所前一个月，她的女儿离家念大学