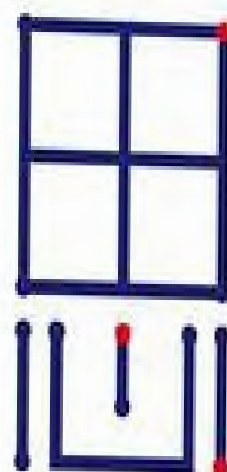


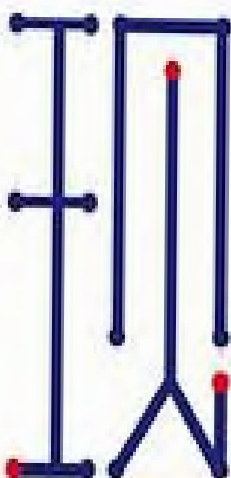
思维变现

斯坦福大学广受欢迎的
认知升级课

STOP
ANXIETY
FROM
STOPPING
YOU



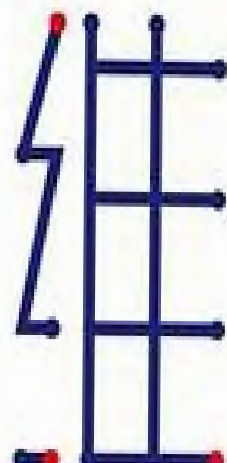
斯坦福大学广受欢迎的
认知升级课



【美】
海伦·奥德斯基
(Helen Odessky)



赵燕飞



重构思维，让你的情绪为你所用

2017年AMAZON畅销书NO.1作品

如果你的人生着急变现，请尽快走出思维误区，实现认知升级与成长。

——阿里巴巴演讲教练 余歌——

**真正打垮你的，从来都不是情绪，
而是“情绪有害”的思维！**

雄霸亚马逊畅销榜 ★
稳居认知管理热卖榜 ★
人人必备的思维进阶指南 ★

斯坦福大学教授独创UNLOCK系统，助你重构思维、变现人生！

识别思维最常用的思维模式：思维限制、泛文化、假标准、假作、“我不配”“我不入流”、过度思考、沉溺过去、逃避现实、担忧未来——

【美】海伦·奥德斯基 著
赵燕飞 译



台湾出版社

目录

[封面](#)

[推荐序](#)

[序言](#)

[前言](#)

[第一部分 焦虑是种“时代病”：害怕停留在原地，也害怕前往未知地带](#)

[1. 你是否有过要被焦虑吞噬的恐惧体验](#)

[2. 焦虑！焦虑！为何我们越努力越焦虑](#)

[第二部分 焦虑症：我好慌，你有药吗](#)

[3. 缓解焦虑、摆脱“丧”——UNLOCK系统](#)

[4. 识破让你焦虑和惊恐的7大思维谎言](#)

[5. 将你玩弄于股掌的19个思维谬误](#)

[6. 思维谬误会导致4种不合理信念](#)

[7. 应该如何调整自己的思维](#)

[8. 焦虑的本质，是“现实与可能”“当下与未来”之间的不确定](#)

[9. 焦虑的谎言、思维谬误和不合理信念](#)

[第三部分 焦虑是一场世纪阴谋，你必须要学会破解](#)

[10. 惊恐之行动计划——UNLOCK惊恐系统](#)

[11. 焦虑之行动计划——UNLOCK焦虑系统](#)

[12. 其实，焦虑和抑郁，仅有一步之遥](#)

[13. 抗焦虑的药物，没你想象中那么可怕](#)

[14. “贩卖焦虑”的时代，请不要太急着过标配的生活](#)

[第四部分 焦虑时代的应对法则，浮躁社会的镇静剂](#)

[15. 不焦虑行为养成法，告别“压力山大”](#)

[16. 大脑是个“墨守成规”的家伙：让焦虑管理成为你的习惯](#)

[17. “最佳焦虑”就是站在舒适区的边缘](#)

[18. 不去尝试改变的人，有超过十万个理由焦虑](#)

[19. 不纠结的性格，不焦虑的心灵，不勉强的生活](#)

[致谢](#)

封面

推荐序

思维一变 希望无限

海伦·奥德斯基的《思维变现》是一本关于情绪和思维的书。一提到情绪，我们往往想到的是焦虑、抑郁、愤怒、难过等负面情绪，因此视情绪为洪水猛兽，觉得情绪应该是有百害而无一利。我的很多学员都以为真正的高手应该是没有负能量的，所以常常试图掌控情绪、管理情绪，甚至希望自己永远都没有负面情绪。

正是由于对情绪有太多的误解，所以人们才有那么多错误的思维认知和行为方式，进而产生更多的情绪问题。所以我常说，影响你发展的，并非事件本身，而是你对事件的看法，说到底，就是思维方式。这本书，就是从表象的情绪入手来教你如何改变思维方式的。

其实，情绪不是我们的敌人，而是我们认识自己、重构思维、实现成长的信号。你有情绪问题，说明你需要改变思维。重构思维，才可以从根本上跟情绪和解，化情绪为己所用。但我们常常对情绪有误解，迫切希望通过外部手段或帮助来缓解甚至消灭情绪。

作为一名长期致力于商业演说教育培训领域的实践者，在我的职业生涯中，我见到太多的学员因沉默寡言而受到领导冷落；因词不达意而失去

重要的客户；因疏于表达而导致融资失败；因漠视沟通而出现家庭裂痕.....

问题的症结出在哪里？透过现象看穿本质，我认为一个显而易见的原因在于隐藏在他们内心深处的情绪和思维作祟。对于大部分人来说，当我们处于某种特定的情境中，我们会产生各种各样的情绪——焦虑、恐惧、胆怯、自卑、暴躁等，而表现在行为上就是手足无措、词不达意、沉默以对、战战兢兢.....

其实在我的学员身上，我经常看到自己的影子——那个自卑怯懦、不善言辞的少年。根深蒂固的内向与自卑让我不懂得如何与他人相处，工作中屡屡碰壁、生活中孤独而迷茫。直到后来，我接触了演说，通过演说我重拾自信、勇敢表达，就像一个在黑暗逼仄的隧道中畏缩前行的孩子，在恐惧与彷徨中突如其来地闪现出了“一道光”，而这道光让我看到了五彩斑斓的生命色彩。

我相信，许多人都有像我这样的故事和经历。就我的学员来说，他们有思想、有才华；他们真诚、善良。他们内心有一片广阔的世界；他们的梦想闪耀星空、熠熠生辉。他们仅仅是不善于沟通和表达，却因此抑制了他们追求梦想的脚步。

所以在“余歌演说”课堂上，我经常鼓励我的学员：“我们只有听见了自己，才能看见自己。高品质的人生取决于我们内在高品质的自我对话质

量。”我们对这个世界的认知、对生活的体验，其实是自我情绪与思维的投射——阻碍我们采取积极行动的，通常并不是这件事本身，而是来源于我们潜意识里的负向情绪与心理障碍。

我很赞成本书的观点：明明情绪经常欺骗我们，打击我们，我们却还完全信任它，听信它的摆布。其实只要用心去分析情绪误导我们的错误认知，我们就可以重构思维，跳脱情绪陷阱。

海伦在这本书中重点阐述了两种情绪对身心的影响：焦虑和恐惧。这也是我发现当下人们经历最多的两种情绪。在当下这个焦虑纵横的时代，几乎每个人都活在焦虑和恐惧下，工作、生活压力大，对于未来失去了掌控感和安全感，从个体层面看，这其实是对个人能力和生活能量的消耗，影响到个体和家庭的幸福；从企业层面看，个体的负面情绪和心理问题会造成企业的运营负担和管理成本；从社会层面看，当个人情绪问题蔓延成社会集体焦虑后，社会的稳定都会成为一大挑战。

我常说，思维一变，希望无限。其实有两个层面的含义。第一个层面，转换思维，你才会从情绪旋涡中获得解救，你才可以谈未来。第二个层面，重构思维，你才可以超越自己给自己设的限，有更高级的认知、更硬核的能力、更广阔的人生。

事实上，重构思维，是对自己人生的自我投资。认识到这点，你才不会只是把变现等同于金钱、财富，你才可以戒浮戒躁，放眼于自己的长期

发展上。

查理·芒格有一句名言：“你手里有一把锤子，看什么都是钉子。”也就是说，你的视界会决定你的世界，如果你把情绪当作问题，那你就一定会千方百计、想方设法利用手里的锤子消灭它，这样反而会陷入它设下的陷阱里。

其实，只要我们识别情绪给我们玩的小把戏，将无法消灭和控制的情绪用积极的思维来看待，我们就可以变现自己的人生，实现认知升级与成长。希望《思维变现》这本书可以带给你思维的成长、认知的升级。

余歌

连续8年担任阿里巴巴的演讲教练

“余歌演说”品牌创始人

序言

没有什么生理感受和情绪感受比焦虑更让人难受了，这一点只有焦虑症患者才能真正懂得。有的患者感觉焦虑是轰隆隆的背景音，像一列散播恐惧的货车缓慢行驶在头脑的最深处，一刻也不停歇。还有些患者把焦虑描述为在血管里奔腾的一股突如其来、不可预测的肾上腺素，感官仿佛收缩了，恐惧占据了头脑。

包括我在内的另一些患者感觉焦虑是一种持续的恐惧和不适。焦虑最严重的时候，我会感到难堪、丧失力量，甚至感到有生命危险。这些感受当然是毫无根据的，但焦虑的本质就是毫无根据。

在患者生命中的任一时刻，一种凌驾于一切的焦虑感或极度的惊恐占据着患者的整个身心，这让正在经历或曾经经历过焦虑和惊恐的人错过了太多珍贵时刻，而被迫屈服于这种存在于体内却不受控制的力量。焦虑和惊恐的循环是如此不祥和可怕，有时甚至是绝望，我知道这是真的，因为我自己就曾重度焦虑症患者，在过去20年里也治疗过成百上千名焦虑症患者。

于是，我们试着去寻找答案。我们用谷歌搜索，浏览网页；我们用最新、最厉害的“速效去焦虑书籍”填满书架；我们寻找治疗师、心理医生

和人生教练，渴望得到解脱。大多数人从这些方法中得到了解脱，但都只是短暂的。我们学会了深呼吸，慢慢吸气、慢慢呼气，我们改变了内在对话，我们冥想、运动，我们不再摄入咖啡因。

当然，以上任何一个方法对抑制焦虑和惊恐都有很大的作用。但這些“答案”经常被孤立地呈现为打败焦虑和惊恐的唯一终极大法。可惜这都是权宜之计，焦虑还在时刻准备着下一次的发作。

这个世界上写焦虑的书不计其数，你也许会想这一本又有什么特殊的。我之所以向你推荐这本书，是因为海伦·奥德斯基（Helen Odessky）博士在这里给了你管理焦虑和惊恐所需的全部信息、工具、资源和希望。她分享的关于自己和患者的成功故事，会让你找到共鸣。她开发的UNLOCK系统不仅给你提供一个可以每刻、每日、每周去遵循的模板，还给了你打破焦虑和惊恐的信念。在这一点上，这本书是完全独树一帜的。她提供的技巧不是高高在上的空洞之物，而是可以立刻减轻焦虑和惊恐的有效技巧。

奥德斯基博士把减轻患者焦虑作为毕生的事业，不知疲倦地追求着。我发自肺腑地尊重她的劳动成果，她的知识、自信和幽默，让人一接触她就感觉舒服和安全。她用了很多年来开发和完善UNLOCK系统，真的很管用！这是一个革命性的系统，我以前从未见过，在研究生院没见过，在治疗中没见过，在几十年的阅读和研究中也没见过。好好读这本书，你会找到一举打败焦虑所需的一切办法。它不是一个诀窍，也不是

一次性的速效药，而是一个综合性的、易于操作的、根除焦虑的系统。

翻开这本书，慢慢读，慢慢消化。相信奥德斯基会带你走出焦虑。

它将改变你的人生，给你等待已久的自由。

约翰·达菲（John Duffy）

《不缺席的父母：以绝对乐观精神养育青少年》

（The Available Parent: Radical Optimism For Raising Teens and Tweens）

作者

前言

我坐在公寓里，四面的墙仿佛在慢慢逼近，我无处可逃。这里是我感觉最安全的地方，此刻我却感到岌岌可危。我在颤抖，胸口像堵了一块砖，泪水不受控制地涌上眼眶。我感觉自己被情绪囚禁了，看不到出狱的希望。我照照镜子想调整一下状态，却看见一个我几乎不认识的人。这一刻我意识到，对于焦虑，我必须做点什么，否则它会吞噬我、篡夺我的人生。

大约10年前，我刚刚拿到临床心理师执业资格，焦虑便像龙卷风一般突然袭来。我的生活一帆风顺，和心爱的男人结了婚，从折磨人的研究生院毕了业，做着与专业相关的工作，领着稳定不错的薪水，通过了执业资格考试，下一步就能涨工资了。是的，客观来看，我的生活如鱼得水，我的内心却突然被严重的焦虑缠上了。

每天早上醒来，我都有一种恐惧感，我怀疑自己的能力，最糟糕的是我完全不明白我为什么会焦虑！生活压力也不大，也不用赶截稿日期，我终于可以放松一点了，怎么就突然焦虑了呢？自己就是个心理咨询师，更不该焦虑啊。于是，我挂上一张笑脸，假装一切都正常，但这根本无济于事，我的孤独和焦虑愈演愈烈。

我在书里寻找解药，把能读到的书都读了一遍；我反思我的童年、婚姻和事业；我开始写日志，审视我的人生选择，咨询专业人士；我试过每一种技巧，既看专业书又看通俗书。但都没什么用，我几乎患上了阅读强迫症，知识增长了，焦虑却没减少。阅读变成了我的防御武器，我把学到的技巧都用上了，但总是心急地翻到下一个战术，希望找到治疗焦虑的最佳方法。

终于，我偶遇了一个理念：与焦虑战斗本身就是问题，我应该接纳焦虑继续生活，不要总是跟它斗，也不要试图摆脱它。这个理念不是那么容易让人接受，我花了那么多时间和能量跟它作斗争，现在却得软下来跟它和解，这需要时间和自我反思。

我还意识到我看似完美的生活太舒适安逸了，毫无冒险的生活反而滋长了焦虑。我开始故意冒险，故意寻找不适，把内向的自己置身于难为情的情境，辞掉了舒适的工作开办私人诊所。改变不是转瞬之间的事，但我知道自己走对了，我开始好转，开始认出曾经的自己，我跟以前不一样了，更有勇气，无惧焦虑。

现在想来，我依然很惊讶，当时我都有心理学博士学位了，却还是对管理重度焦虑束手无策。直到有了多年大量的研究、临床经验和亲身观察，我才终于开发出了UNLOCK系统来管理焦虑和惊恐。如今，我在芝加哥的私人专科诊所很受来访者的欢迎。

这本书很可能不是你读的第一本有关焦虑的书籍，也不是你第一次尝试寻找答案和帮助。阅读和寻找解药本身就是你遏制焦虑骚乱的方式，我明白。我治疗过成百上千位来访者，他们的故事激励我写出这本书。是时候来点创新了，是时候开始痊愈了，是时候取回你的人生了。

假如你最好的朋友开始反复欺骗你、散布你的谣言、偷你的东西，你还会把他当作知己，告诉他你心底的秘密、梦想和希望吗？你还会毫不怀疑地听信他的故事吗？你还会寻求他的建议、约他一起玩吗？估计不会了，估计你会很迅速地做出决定。

焦虑每天就是这么对你的啊！它对你说谎：关于未来的谣言，关于未来会如何影响你的半真半假的陈述。它偷窃你的时间、注意力和能量。焦虑是一个说谎高手，技巧高超到我们大多数人都意识不到它在说谎，只是盼着它能停止。

打开这本书，也许你只想快速翻一遍，找出几个有用的技巧。请你不要这么做，你需要时间去练习书中的技巧，去真正内化学到的信息。稳扎稳打无往而不胜！我建议你第一遍先浏览，第二遍慢慢读、深入读，让信息彻底渗入你的大脑，一边读一边做练习。给自己预留出时间做这件事，你已经挣扎了太久太久，是时候真正掌握克服焦虑的方法了。

这本书是用UNLOCK系统管理焦虑和惊恐的实用指南，共有四部分：第一部分，你会学到一些焦虑和惊恐的基础知识；第二部分，你会深入挖

掘其思维过程，了解管理焦虑和惊恐的计划及步骤；第三部分，你会制定具体的行动计划；第四部分，你会学到如何保持收益，养成持续终身的好习惯。

你会发现：贯穿整本书的是一系列的练习，需要你在日常生活中实施；你对焦虑和惊恐的思考方式会改变；焦虑和惊恐的治疗有所重叠（目的是强化关键概念，加强学习效果）；你掌握的技能会迁移到焦虑和惊恐之外的情境，进步往往会扩散到生活的其他领域。

经过了大量的专业训练、研究和亲身体验，我才终于识破了焦虑对我说的谎言。在我的咨询室里，我跟如你一般渴望结束焦虑的来访者们分享过这些心得。今天我要通过这本书，把它们分享给你。

第一部分 焦虑是种“时代病”：害怕 停留在原地，也害怕前往未知地带

“当你认识到你是如何被困住的时候，你就开始复原了。”

——弗里茨·皮尔斯（Fritz Perls）

1. 你是否有过要被焦虑吞噬的恐惧体验

在开始对付焦虑和惊恐之前，我们应该首先对这两个概念有一个很好的理解。我会给出焦虑和惊恐的定义，本章先着重探讨惊恐发作的症状及生理反应。

什么是惊恐发作

“我在奔跑，上气不接下气，我知道我几乎没有幸存的可能，龙卷风太近了，我不可能跑得过，但我还在拼命地跑，想跑到什么地方活下来。没有避难所，只有无边的田地，逃生希望为零。事实上，我从未遇到过龙卷风，但我的惊恐发作感觉就像龙卷风：生存或死亡，拼命逃生，最终还是被我控制之外的力量所吞噬。”

“我被锁在上班餐厅的冷冻库里，氧气快耗尽了，我觉得自己就快昏过去了。周围没有别人，没有希望。我醒来一身冷汗，原来是一场噩梦。我从没有在餐饮业工作过，做的都是办公室工作，但我的惊恐发作就是那种感觉。”

“有人跟我说过，在野外，如果一头狮子要攻击你，你不会有任何察觉，只有当它扑到你身上的时候，你才知道自己有麻烦了。我的惊恐发作也是这样，不知它从哪里冒出来，一旦出现，我立刻就知道自己无路

可逃了。”

“就像那种恐怖电影，家里就你一个人在，你知道一个连环杀人犯就藏在家里。你四处跑着，喘不上气来，想找到一个安全的隐蔽处，当你终于找到的时候，你们脸对脸了！我知道没有连环杀人犯，也没有危险，但我的整个身体都在要求我赶快逃命！”

以上是描述惊恐发作的一些例子。危险和逃生冲动是如此真实且没道理，因为并没有连环杀人犯和狮子要攻击你。但那股肾上腺素的确在你的血管里奔涌，让你想以最快的速度奔跑救自己的命。

你的身体在对你喊：“快跑！”即使没有坏人在追杀你，没有龙卷风要吞噬你，但你的身体的警告你很难无视。这本书将教你用简单的6个步骤来克服你的惊恐发作和其他焦虑性障碍，在进入这6个步骤之前，让我们先来定义一下焦虑和惊恐。

焦虑（Anxiety）是对未来情境的反应，并无迫切的危险或威胁。出现短暂的焦虑是很普遍、很正常的，比如面试或重要考试之前的焦虑感觉，而慢性、弥漫性或与压力源不成比例的焦虑感觉就会变成焦虑障碍。当焦虑迅速达到峰值，就升级为惊恐发作（Panic Attack）。你也许听说过一些惊恐发作的症状，下面是它的临床定义：一个时间段内突然出现强烈的恐惧或不适，伴有以下4种（或更多）症状并在10分钟内达到峰值（你的自我感觉完全可能比10分钟要长得多）。

- 心悸，心脏怦怦跳，心跳加速
- 流汗，感到很热
- 颤抖
- 呼吸短促，窒息，呼吸困难
- 哽噎
- 胸痛，胸部不适
- 恶心，腹部不适
- 眩晕，站不稳，头昏眼花，昏厥
- 现实感消失，似乎在梦中
- 人格解体（与自身疏离），似乎在从远处观看事件的发生
- 害怕失去控制，害怕陷入疯狂
- 害怕死亡
- 手指或脚趾的皮肤感觉异样（麻木或刺痛感）
- 发冷，潮热

惊恐的生理反应

反应1：战斗或逃跑

战斗或逃跑反应（Fight or Flight Response）是人天生就有的强大本能，也是人的身体捍卫自身生存的方式。为了确保我们在生死攸关的时刻能迅速逃离捕食者，我们的血液被泵入全身的大肌肉群，体温上升，反应时间加快，呼吸和心跳加速。由于我们的血液涌向了大肌肉群，远离了大脑，我们会感觉眩晕，但这并不危险。事实上，我们变得异常警觉，一旦有生命危险，就可以立刻采取行动。

反应2：呼吸

惊恐发作时，我们的呼吸会变急促，感觉空气不够或有窒息感。因此，我们会张开嘴试图深呼吸，有时还可能练习某种放松呼吸法来纠正呼吸。

但我的观点跟很多建议采用呼吸法的专家不同。虽然呼吸技巧有助于降低你的整体焦虑水平，但想靠调整呼吸度过惊恐发作，恐怕无济于事，甚至会加剧你的惊恐。

生理方面，当我们自认为在矫正呼吸时，实际上是在试图深呼吸。我们张大嘴，试图吸入尽可能多的空气。但这样做很可能会加剧惊恐症状，导致换气过度（Hyperventilation）。很多惊恐症状，如眩晕、昏厥和头

昏眼花等，就是由张嘴深呼吸引起的。

即使你没有在深呼吸，只是有意识地控制呼吸，也同样是一种错误呼吸法，因为你错误地认为有必要接管自己身体的自动功能。那么惊恐发作时，到底应该怎么呼吸呢？答案是该怎么呼吸就怎么呼吸！闭上嘴巴，不要干扰你的身体运转，它知道怎么呼吸！允许身体恢复到正常状态。如果你觉得呼吸技巧对你有帮助，当然可以用，就是不要在你惊恐发作时用。在我的经验里，经常练习呼吸技巧有助于减轻压力，后面我会详细说明。

停止换气过度的小窍门：惊恐发作时，换气过度该怎么办？闭住嘴，不要用嘴呼吸。张嘴呼吸会起到反作用，它会让惊恐发作加剧而不是减轻。

2. 焦虑！焦虑！为何我们越努力越焦虑

“真正的幸福是.....享受当下而不焦虑未来。”

——塞涅卡（Seneca）

我的来访者经常会问我一个问题：我如何知道自己是惊恐发作还是焦虑发作？惊恐发作的感觉很可怕、很骇人，似乎下一秒你就会失去控制。它发作时速度很快，突如其来，身体症状显著，通常会影响呼吸频率并使心跳加速。

而焦虑通常是一种主观感觉，可以是几天或几周内积累的，可以不升级为惊恐发作，也可以在两次惊恐发作之间出现。焦虑是对未来情境的恐惧，这种恐惧并没有真实的危险依据。你可能感觉某些事会出差错，有一种担心、害怕、逃避和瘫痪感，还可能感觉焦躁、紧张、易怒、疲劳、分心、肌肉紧张、肠胃不适和睡眠不实。下面是2个焦虑和惊恐发作的例子：

杰克（Jack）在数次惊恐发作突然来袭之后找到了我。他描述道：惊恐发作时，他的心跳非常快，好像吸不够氧气，头晕；害怕自己会失去控制，虽然他并无先例；只想逃离当时的情境，去一个舒服安全的地方。杰克与他深爱的女人订了婚，他现在很害怕自己会在天主教堂举行婚礼

时昏倒，显然他会成为所有人注意的焦点。一旦惊恐发作，他是不可能偷偷溜走的。

卡伦（Karen）找到我是因为她出现了严重的职场焦虑。她最近刚被提拔，需要在公司大会上做部门报告，但她最害怕当众演讲。她担心自己会说错话丢脸，给大家一个不能胜任的印象。报告前一夜，她无法入睡，对丈夫和朋友们的态度很差。她知道做报告对自己能否在新职位上取得成功很关键，所以她不得不痛苦地忍受着。虽然没到惊恐发作的程度，但做报告时，她掌心出汗、声音颤抖，这让她更加自惭形秽，更恐惧做报告了。

开始治疗时，杰克和卡伦（均为化名）都处于极大的痛苦中。杰克有惊恐障碍，卡伦有焦虑障碍。虽说只有精神健康专家才能够作出诊断，但以上的描写至少能为你提供一些可能的症状线索。

什么导致了焦虑和惊恐

对这个问题，我们都有一些不错的想法，现在我要分享的是来自科学界的答案。导致焦虑障碍或惊恐障碍产生的主要因素有：生物学因素（Biology）、习得因素（Learning）和压力源（Stressors）。

焦虑和惊恐的产生包含了生物学因素，我们知道有些人天生就具有更焦虑的气质。他们更易体验到焦虑，或对压力情境和生活事件作出焦虑反应。

焦虑和惊恐的产生也有习得因素。习得理论认为，焦虑能通过学习及与非危险情境和焦虑反应建立联结获得。也就是说，如果你目睹了别人的焦虑反应，可能会认为那种反应是必要的。尤其是孩子，他们从周围环境中学习什么是危险的、什么是安全的。如果他们有一个焦虑的家长或看护人，他们可能会遗传上焦虑的气质，也可能会习得一些非危险情境中的焦虑反应。

习得包括行为习得（Behavioral Learning）和认知习得（Cognitive Learning）。行为习得是指学习如何在特定情境中采取行动，比如学习如何逃避焦虑情境。认知习得是指学习如何思考和评判特定情境，比如给情境贴上“危险”而非“不适”或“易触发焦虑”的标签，或认定“这个世界是危险的，我对这些危险无能为力”的错误信念。

焦虑和惊恐与压力源也有很大的关系，例如创伤性事件（Trauma）。童年遭遇或目睹创伤性事件会导致大脑内部的改变，以及成年后罹患焦虑障碍的可能性的提高。创伤性事件有大有小，可以是被狗咬伤，也可以是经历战争。这些事件并不一定会导致焦虑和惊恐障碍，但是会增大概率。

在我的来访者中，一个最大的、没说出口的问题是，“我做了什么才患上了焦虑或惊恐？”这听起来似乎很没道理，也的确很没道理。并不是因为你做了一些事情，所以才“染上”或“应受”焦虑和惊恐，真的不是你做了什么，真的不是你的错，你唯一的责任是现在如何选择。正如

乔治·萧伯纳（George Bernard Shaw）所说：“使人明智的并非回忆，而是对未来的责任。”

第二部分 焦虑症：我好慌，你有药吗

“不愿意体验痛苦和焦虑，人就不会成长，也不会取得任何有价值的成功。”

——埃里希·弗洛姆（Erich Fromm）

“尝试和成功的区别只在于一点动力。”

——马文·菲利普斯（Marvin Phillips）

3. 缓解焦虑、摆脱“丧”——UNLOCK系统

本书第一部分，我们讲解了焦虑和惊恐的基础知识。既然你对它们已经很熟悉了，接下来我们将探讨它们涉及的思维过程，包括焦虑和惊恐的信念及其对思维的影响。我们还会学习管理焦虑和惊恐的具体措施。

坐在我办公室沙发上的珍妮（Jane）一脸惨淡。她口中描述的焦虑似乎让她不堪重负、动弹不得，她的生活已经成了一系列例行程序，就为了躲避焦虑。她换了一份离家近的工作，除了上班和偶尔有事外出，几乎不出家门。最糟糕的是，她感觉自己身处永恒的恐惧之中，等候着下一次焦虑发作的降临。她表情惊恐，说焦虑把她禁锢在了一种她并不想要的生活方式里。

珍妮想要的是一把康复的钥匙，来解锁她的力量，让她能好好生活、决定方向、体验自由。

UNLOCK系统正是那把钥匙！通过一系列的练习，我给出了一个框架，它能让你摆脱焦虑和惊恐的桎梏，解锁你的人生、你的潜能和你的情绪自由。话不多说，让我们立刻开启能助你征服焦虑和惊恐的UNLOCK之旅吧。

UNLOCK系统共6步，分别为：

- 理解（Understand）
- 否定（Negative）
- 利用（Leverage）
- 开放性（Openness）
- 同情心（Compassion）
- 点燃（Kindle）

第1步：理解

首先你要理解焦虑和惊恐的症状与周期，其次你要拆穿焦虑和惊恐的迷思，最后你要知道控制反而会适得其反加剧焦虑。理解焦虑让你能用更理性的方法驱散恐惧，让你更了解自己的症状，更能判断哪些技巧能减轻焦虑、哪些技巧反而会加剧焦虑。在我的咨询室里，来访者的第一次解脱就是在理解了自己的症状时。

我还记得乔（Joe）初次来治疗的情景。他很紧张，已经去过两次急诊室了，两次都以为自己心脏病快发作了。但数小时的全面体检排除了生理因素，医生告诉他这是惊恐发作，没给出进一步的解释就把懵了的他打发给治疗师，也就是我这里了。我很想说乔的经历是个例外，但并不是。急诊室是个忙乱的地方，很多人还对自己的症状一无所知就被打发

走了。我花了些时间向乔解释惊恐发作时身体会经历的各种症状，听我说完，他好像松了口气，这份理解大大降低了他的压力水平，让他对自己的处境感觉好了些。

第2步：否定

焦虑和惊恐以可预见的方式对你说谎，但在焦虑发作或惊恐发作时，你很难看清这一点。你会学习如何辨别和抵制这些谎言，你会知道它们是假的，你会知道如何否定它们。

接下来，你将学习如何认出并消除焦虑思维和焦虑信念。一旦你能辨别焦虑和惊恐的谎言，你就能摆脱它们。最后，你会学习如何一劳永逸地结束与焦虑的辩论，拒绝与之争辩，坚信自己知道的真相。

第3步：利用

恐惧经常成为阻碍我们直面焦虑的拦路虎，尤其当我们认定恐惧为真实时。在本书中，你将学会如何利用你的恐惧来克服焦虑和惊恐。首先，识别你的关键恐惧。其次，激活关键恐惧，按照特定顺序练习恐惧情境直至你把恐惧克服。

小时候我上过武术课，一次课上，教练边来回走边说：“你可能没有你的对手高大，但如果你懂方法，可以借力打力，你就能打败强你一倍的对对手！”同样，你也可以利用恐惧的力量来打击恐惧。这当然不是一蹴

而就的，需要时间和耐心，但这样取得的进步是实打实的。

第4步：开放性

焦虑和惊恐就喜欢找死胡同，警告你对经验、生活和自我的开放态度是危险的。焦虑会催生一种小心翼翼的态度，它将所有可能出错的排列组合都预演过后才允许你参与活动。长远来看，这种态度会给你本就压力山大的境况制造更多压力，会给你最无害甚至愉悦的经验添加紧张情绪。你应该学着培养开放的态度和接纳积极的可能性结果。

第5步：同情心

焦虑和惊恐给你的生活罩上了一层阴影，你的优先事项不再是活得充实而是管理下一次焦虑发作。似乎一场大雾降临了，你很难看清自己的优势、才华和能力，目标变得模糊，方向变得不清晰。你应该学着重新看清你的人生目标、方向和个人优势。你是自己最严苛的法官和批判者，焦虑往往伴随着评判和羞愧。你应该学着培养一种自我同情的态度，在实现目标的路上对自己好一点。学着认可自己的成功，在动摇、出错时，多给自己一些慈悲。

第6步：点燃

焦虑和惊恐容易在舒适中滋长，行动是对其最好的反击。你在思维方式和行为方式上做出的小改变会触发你发生超乎想象的变化，正如梵高所

说：“每件大事都是由一系列小事组成的。”

4. 识破让你焦虑和惊恐的7大思维谎言

“焦虑像一把摇椅，它给了你一些事做，但让你走不了多远。”

——朱迪·皮考特（Jodi Picoult）

在我的临床经验中，来访者们最迫切的要求是缓解惊恐，它极端的身体、思维和情绪反应让人不知所措，有时甚至让你怀疑自己是不是发疯了。你感觉深陷危机，狂奔到最近的医院急诊室想解决它，却在候诊数小时后被打发回家，并被告知只是惊恐发作了而已。

惊恐发作还会干扰你过正常生活的能力，因为你开始限制自己的日常活动，试图避免未来的惊恐发作。这对于活在当代社会的人来说是不可接受的，本来就忙得不可开交了。惊恐发作不仅仅是麻烦和干扰，对当事人的生活更是灾难，它能把一个人的生活逼到停顿。改变的第一步是认出惊恐的谎言，并获得关于惊恐的可信知识。

第1个谎言：不好的事情正在发生

你脑子里有个声音在对你说：

- 我失去理智了，我发疯了。

真实情况：惊恐发作不等于“失去理智”或“发疯”，它纯粹是一种生理反

应，虽然感觉很可怕，但不等于与现实脱节。

- 我快要死了/我病得很严重/我的身体一定是出了问题了/我心脏病发作了/我的心脏有毛病了/我的呼吸有问题了。

真实情况：这是惊恐患者最常见的想法，现在我会向你揭示其谎言本质。的确有病症跟焦虑症状类似，会影响你的呼吸。如果你是体检规律的健康成年人，应该把症状告知医生并谨遵医嘱。第一次惊恐发作后，很多人会去看急诊，在这里生理原因通常会被排除掉。如果你曾经看过急诊，因为这些症状体检过并被告知一切正常，你的医生通常会建议你治疗焦虑或惊恐症而非继续关注生理问题。如果你不放心，想再找人看看，请尽管去找。很多人三番五次地找医生看，恐怕也是惊恐的谎言在作祟。如果你已经看过2位医生，都说你很健康，再去看第3位医生就只能是惊恐在偷窃你的时间、能量和注意力了。答案已经很明显了，你需要进行惊恐管理。

我有幸治疗过的每一位焦虑症或惊恐症患者告诉我，其实在内心深处，他们都知道惊恐和生理急症的区别，尤其当他们有过多次数惊恐发作的经验后。没有人能百分之百确定自己的身体是完全健康的（所以惊恐才会钻了这个空子），但知道自己基本上是健康的就够了，否则你就得生活在隔离室里，24小时连着机器监测你的身体状况！

这真的没有必要。你能辨认出惊恐的感觉，你切身体验过那些身体症

状。假如感觉不一样了，你才需要去看医生。

第2个谎言：我会晕倒、出丑或者弄伤自己

真实情况：这个也是来访者中常见的恐惧，对于社交焦虑患者，这种恐惧更甚，他们极度害怕当众难堪、丢脸、名誉受损甚至被社交圈驱逐。

惊恐发作时，你是不可能晕倒的，因为晕倒的前提是血压降低，而惊恐发作恰恰会使血压上升。这是我给来访者的第一条信息。遗憾的是，很多人之前多次看过内科医生甚至精神科医生，却没有被告知这一点。

据我所知，唯一的例外是“惧针症”（Needle Phobia），这是一种害怕抽血打针的恐惧症。

当然，惊恐会要求你百分之百确定自己不会晕倒，但这是不可能的，世上没有那么绝对的事。就算你晕倒了，大多也不是因为惊恐发作。记住，你患的是惊恐症而不是晕倒症！

第3个谎言：它永远不会结束

在你的头脑中，这个谎言听起来是这样的：“我的一天（或一星期）要被毁了，它又来了！”“我永远摆脱不了惊恐的控制。”“我现在有点焦虑，一会儿会更加焦虑。”

真实情况：即使没有任何外部干涉，惊恐发作的最大时长也就10分钟而

已。我知道这10分钟对你来说感觉就像一辈子，但你的恐惧并不止于此。你害怕的是惊恐发作一旦开始，就会带来一段很长的焦虑期，持续1天、几天甚至数周。

我听过很多来访者信誓旦旦地说，他们的惊恐发作会持续好几天。但细问之下才发现，他们经历的或高或低的焦虑波动，并没有达到惊恐发作的程度（后文中我会讲这种情况的应对措施）。

你不妨把惊恐发作看成是眼睛抽搐，或只是单纯的身体反应罢了。如果你突然一只眼睛抽搐起来了，你会觉得它挺烦人的。但你越去关注它、在意它，你就越心烦，抽搐就越不容易停止。只有当你接纳它了，允许身体自行去处理，你的心烦意乱才会减少，抽搐也会不知不觉停下来。

如果10分钟对你来说依然太长，你可以用一些技巧来缩短发作时间，前提是你必须理解并精通焦虑的思维游戏。如果你相信惊恐不会伤害你，你就不会去干扰身体的自主重置。如果你还不相信，那你恐怕是被下一个惊恐谎言骗了。

第4个谎言：惊恐是危险的或者对我有害的

真实情况：焦虑不危险，惊恐也不危险。如果锻炼能让你心跳加速，那么惊恐发作也会让你心跳加速，而且一点儿危险都没有！

事实上，惊恐和兴奋的生理感觉是一模一样的——你的心跳变快了，呼

吸变浅了，体温升高觉得有点热，胃里七上八下的，不一样的只是心理活动。

回忆你上一次的兴奋感觉，你的心理活动是积极的——“我希望一切顺利。一定特别有趣。这个主意真棒！”再回忆你上一次的惊恐感觉，你的心理活动是消极的——“天哪，我希望不要有坏事发生。万一进展不顺怎么办？万一我搞砸了怎么办？”如果惊恐和兴奋的生理感觉一模一样，不一样的只是心理活动，那就改变你的心理活动，换一种眼光诠释你的惊恐症状吧！

那么大问题来了——惊恐危险吗？惊恐告诉你它很危险，你最好乖乖遵守它的规矩和谎言。可能你从小的家庭教育告诉你强烈的情绪很危险，善意的看护人告诉你“别浪费神经细胞”。你也许已经猜到了，我个人不认为惊恐是危险的。事实上，任何情绪，包括惊恐，都有一个重要功能：抓住你的注意力，让你及时完成需要完成的任务，用“战斗或逃跑反应”来保护你的性命（假警报就成了惊恐发作）。

惊恐发作时，你的身体会经历生理上的激活：大脑的杏仁核

（Amygdala）向全身发出警报信号。杏仁核结构复杂，是情绪中心和边缘系统（Limbic System）的一部分，它的功能之一就是感知和记忆恐惧。杏仁核是“战斗或逃跑反应”的大本营，是生存警报的发布站。战斗或逃跑警报系统只有“开”和“关”，这样你在林中远足遇到熊或是前面驶来一辆车时才能迅速作出反应。这也意味着当警报拉响时，你的思维大

脑是来不及告诉你危险的真实程度的。

跟任何警报系统一样，你大脑里的警报系统也免不了会有假警报。没有生命危险惊恐发作就是假警报，但麻烦在于它的感觉和真警报一模一样，每次触发都能激起你的惊恐。学着辨别假警报有助于你赢得思维游戏。

第5个谎言：如果它让我惊恐，我就应该避开它

真实情况：反复的惊恐发作会制造出更多的压力，即使你知道它们并不会伤害你。但压力之下，很多人开始逃避那些会触发惊恐症状的情境，比如曾经有过惊恐发作的地点（例如车里），以及自认为危险并难以获得援助的地点（例如飞机、地铁和拥挤的大商场）。虽然短期内的逃避让你感到安全，但它必然会加强你的惊恐反应。

也有很多人不逃避而是强迫自己忍受恐惧情境，但惊恐或焦虑并没有减轻，这通常是思维游戏和思考模式在作祟。如果在整个过程中，你只盼着它能赶快完事，那你怎么可能获得积极的效果呢？你需要首先解决好思维游戏这部分，否则你的忍受实际上是在强化“情境或症状很危险”的错误信念。

假如你害怕水，你可以强迫自己到湖边踩水。如果踩水时，你心里想的是：“这太糟糕了，我真想早一点结束！再也不想做第二次了！”那就不会有任何效果，你也不会从这项练习中受益，因为你的想法实际上强化

了“水是恐怖的、应该远离水”的错误信念。

而你应该做的，是通过直面焦虑情境，让新的学习发生（后文中我还会细讲）。

第6个谎言：只有软弱的人才会惊恐发作

真实情况：惊恐发作与软弱或强大一点关系都没有。在我的经验里，男人更容易轻信这个谎言，但女人也并不能完全幸免。如果你认为体验或表达强烈情绪是软弱的标志，那你就很难做好惊恐或焦虑管理。其实你可以换一种想法，任何情绪，包括强烈情绪，都是生而为人的正常配置。它们意味着你能够充分地欣赏生活，能对当下情境作出反应。

我经常听到被确诊为惊恐障碍的人或惊恐症状较重的人评判自己。如果你是确诊为高血压、糖尿病或湿疹，你会这么苛刻地评判自己吗？惊恐怎么就不同了呢？我认为没什么不同。你没有讳疾忌医，而是直面自己的病痛，这是一种有勇气的行为！

第7个谎言：我必须知道下一次惊恐发作是什么时候

真实情况：惊恐会制造一种紧迫感，好像你必须知道下一次发作是什么时候。想想你生活中的其他领域，你必须知道下一次患流感或感冒是什么时候吗？你必须知道下一次被困在暴雨里是什么时候吗？你必须知道下一次车胎爆裂是什么时候吗？如果能知道这些信息当然好，不知道也

没关系。惊恐发作也一样。惊恐告诉你这个谎言，就是为了改变你的游戏规则，从而偷窃你的时间、能量和注意力。下一次，试着提醒自己这种信息既不可能，也没必要。

5. 将你玩弄于股掌的**19**个思维谬误

“你不需要控制你的思维，只要不受思维的控制。”

——丹·米尔曼（Dan Millman）

在上一章里，我们讲了有关惊恐的7大谎言，而最大的谎言也许是惊恐把你拽入的思维游戏。接下来，我们就来看看惊恐是用哪些思维游戏来欺骗你的。惊恐想让你相信你的大脑接收到的错误警报是真实存在的危险，因此极力把你拖入只会损人利己的思维游戏中，以下是一些比较常见的思维谬误：

谬误1：评判

问题：在惊恐控制你的所有思维游戏中，我认为评判是最有害的一种。它的具体形式有三：其一，你评判自己患上了惊恐；其二，你评判自己迟迟不能好转；其三，你感到惊恐是可耻的，即使跟最亲密的友人也难以启齿。我经常遇到来访者对配偶或家人隐瞒了自己正在进行惊恐治疗。

解决办法：从现在开始，停止自我评判。你的惊恐不是你的错，真的不是。你应该知道怎么对付惊恐？怎么可能？我是一个受过训练的职业临床心理师，我都是用了好多年才破解的！没有接受过专门教育的你怎么

可能知道如何治疗惊恐呢？等到哪天惊恐教育属于学校健康课程的一部分，整个社会对它都消除歧视了，你的羞耻感才会彻底消除。

试一试下面的练习，学着不带评判地看待你的情绪。

放松与重置的观察练习

闭上眼睛，想象你面前是一个巨大的电影屏幕，屏幕上正在播放你今天早上刚睡醒的画面。时间快进了30分钟，想一下你当时在做什么、想什么、有什么感觉。记住，像观看一部电影去看，电影里着火了，你是不会吓得跑出电影院的。观察，关注，但不必太当真。

比如你早上7点睡醒后，试着这样描述你1天的生活：“我醒了，懒洋洋地赖在床上；7点半做早餐喝茶，感觉很放松；8点准备上班，感觉有点匆忙……”描述完毕后，请留意这些句子里有没有“应该”和“不应该”，留意1天中你的情绪变化，这样再强烈的情绪也会转化和消失。

谬误2：做最坏的预期

问题：我们都有过这种念头，“万一情况变糟了怎么办？”可能你已经感到压力山大，无力应对更糟糕的情况；也可能你本来很平静，却突然开始胡思乱想，“现在我是挺好的，但这会持续多久呢？下一次惊恐发作是什么时候？”惊恐最喜欢你这种思维，简直是赖以为生！

解决办法：下一次出现这种念头时，试着对自己说：“我没有预测未来

的超能力，就算我有，我也会预测一个积极的未来。万一情况变好呢？”

记住：你正在培养一个新习惯，这意味着改变对惊恐思维的反应会在一段时期内让你感觉不自然，这是意料之中的，继续练习就好。新习惯变成第二天性需要大量的练习，当你突然发现你已经很久没做过去常做的事时，你的新习惯就养成了。

谬误3：关注消极面

问题：惊恐会自动把你的注意力拽到消极面，你的内心对话是这样的：“这个星期我已经焦虑了整整3天，竟然还没有好转！我就没个喘息的时候，大家都注意到我开始演讲时就惊恐了。”

解决办法：好消息是，虽然惊恐会让你关注消极面，但你用不着一直盯着它看！把画面拉远看到全景，问问自己：“什么是我做得不错的、很好的、特别好的？”

谬误4：无视积极面

问题：当你的时间、注意力和能量全都被惊恐占据时，它会变得愈发强大。惊恐刚发作时，我们很自然地对其投入关注，但不能一直如此，越关注，你就会感觉越糟糕。

解决办法：后退一步告诉自己：“惊恐只是一个局部，我此刻也有积极

或中性的体验。”然后在头脑中列举它们，你会感觉更好些。

下一次在惊恐探出头的时候，试试这个练习：

去除内在判断的练习

用中性或积极的词汇描述你的周围环境。如果你在厨房吃早餐，你可以说：“我正坐在木质圆桌前，坐在有软垫的椅子上，碟子里有一片面包和一些果酱，灶台上有一壶咖啡，咖啡壶旁边的水果篮，装满了苹果和香蕉。厨房的色调是蓝色，橱柜是白色，厨房用具是不锈钢的，地板是木质的。从百叶窗透进来一缕阳光，窗外的樱桃树开花了。”花一点时间认真观察你的环境，完成练习后，留意你的感觉。

如果你周围有人，你可以说：“我正在和杰克、丽萨见面，我们坐在咖啡馆吃商务午餐，杰克谈了最新的兼并案，丽萨谈了保护公司的一些策略，杰克就此给出了他的想法。”你会发现几分钟之内，你的注意力就从惊恐回到了现实活动中。完成练习后，留意你身上出现的任何积极的效果。

谬误5：全有或全无思维

问题：全有或全无思维会让你的焦虑上升。这种思维方式会把事物划归到截然不同的类别，比如焦虑/不焦虑、惊恐/平静。当然，在真实世界中，焦虑和惊恐并不能被划入这么严格的类别。事实上，完全不焦虑并

不是你想要的，这很可能意味着你并没有全然活着。

解决办法：不要把焦虑想成一个开关，要把它想成一个范围。我鼓励我的来访者们用1-10分来描述自己的焦虑程度，1分表示程度最低。试着每天3次、连续1周给你的焦虑打分，留意1天中的分值变化。

当你有一点焦虑时，它其实是在提醒你某件事需要你的注意：需要打的电话、需要支付的账单、需要赴的约。当焦虑值上升到惊恐程度时，它的功能是警告你必须立即踩刹车避免车祸、立即避开迎面而来的车辆。我们很少想到焦虑的好处，其实要想在复杂世界里生存和运转，你是离不开焦虑的。你摆脱不了它，也不想真的摆脱它，学着让它不失控，让它对你有所帮助。

谬误6：灾难化思维

问题：灾难化思维是指把一个念头通过一系列的“万一”演变成最糟糕的情境。比如说：“我现在感到有一点焦虑，万一逛街时惊恐发作呢？万一我需要安静迅速地离开现场呢？我可能会在商场里晕倒，那就太丢人了。我今天还是待在家里吧，这会是痛苦难熬的一天。”

解决办法：你注意到了吗？最初的念头只是有一点焦虑，最后竟然演变成一整天都会痛苦难熬。真相是，你并没有预测未来的能力，你预测的结果是不靠谱的。你说你是例外？好吧，那我祝你靠预测未来发大财！试着抓捕你的灾难化思维，问问自己你最初的烦恼是什么，通常都不会

很严重，然后把你的反应缩小到跟最初的烦恼相匹配的程度。

谬误7：我再也受不了了

问题：有时候我们跟某个东西抗争久了，会感觉疲惫、失意，会变得抑郁、灰心丧气，好像再也受不了、再也不想继续抗争下去了。这种感觉虽然正常，但本质上等于允许焦虑和惊恐掌控你的生活，它们就是这么赢的。

解决办法：别举白旗，别放弃战斗！你受得了。你已经坚持了这么久，现在又有了管理焦虑和惊恐的行动计划，要看到你的优势！

谬误8：指责

问题：指责有很多种形式，指责自己，指责别人。总的来说，指责是起反作用的。

解决办法：惊恐不是你的错，又不是你决定要惊恐的，也不是因为你做错了什么才“染上了”惊恐。指责别人毫无意义，你只能改变和把自己变强。这引出了下一个思维谬误，即“公平”宇宙思维谬误。

谬误9：“公平”宇宙思维谬误

问题：世界是不公平的。你整日与惊恐作斗争而别人却开开心心的，这不公平。宇宙中的不均衡是一个哲学问题，认为“一切都应该是公平”的

期望是一种思维谬误。因为我们只关注对自己不利的不公平，却忽视了对自己有利的不公平。

解决办法：如果你有这个问题，试试下面的练习。

宇宙的礼物练习

写下一些对你有利的不公平，比如你有正常的视觉、听觉、运动能力、某领域的丰富知识或技能，浏览列表并留意你的感觉。

对我有利的不公平有：

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

谬误10：读心术

问题：读心术是指你认定自己知道别人在想什么、在对你做什么推论（往往是负面的推论）。当你焦虑或惊恐发作时，你的内心对话是这样的：“每个人都会注意到我在惊恐，认为我很软弱，没有能力管理好自己的情绪！”“她会看见我的手在颤抖，很可能不想跟我再次约会了！”

解决办法：一般来说，读心术是很不靠谱的。其一，你读出来的信息往往不准确；其二，你忘记了一个很重要的事实，就是别人脑子里想的主要是他们自己的问题；其三，别人不可能对你只有负面解读而没有正面解读。下一次，提醒自己：“别人可能并没有那么细致地关注我，即使有，也可能是中性或正面解读。”

谬误11：过度概括

问题：过度概括是指将一个个别事件推而广之到了所有的情境，比如：“我去年逛街的时候惊恐发作了，所以我不应该一个人逛街或者干脆不要去商场和超市。”

解决办法：下一次你再过度概括时，对自己说：“那只是个个别事件，不必推而广之，我会静观事件的开展。”

谬误12：个人化

问题：个人化是指将他人的行为视作与自己直接相关或针对自己的回应，比如：“他在皱眉，因为他看出来我很紧张、我的表现很糟

糕。”“她不友好，因为她看出来我快紧张死了。”

解决办法：真相是，他人的行为大多是基于他们自身的性格和经历，我们并没有足够多的信息去了解并得出准确的结论。下一次，试着对自己说：“他们的反应是关于他们自己的，不是关于我的。”

谬误13：“应该”

问题：“应该”是指那些我们从小就被灌输的行为规则。我应该刷牙，应该每天洗澡，应该信守诺言，应该改正错误……当我们试图把这些僵化的规则运用到情感生活中时，问题就出现了：“我不应该焦虑，我应该控制情绪，我应该停止这种感觉。”

解决办法：我们的情感生活并不遵从这些规则，留意并抛弃这些“应该”，它们既不必要也不利于我们管理惊恐或焦虑。下一次，试着保持一种灵活和自我同情的态度。

谬误14：贴标签

问题：贴标签是指惊恐发作时给自己贴负面标签，如“失败者”“弱者”“惊恐者”，内心对话是这样的：“我今天惊恐到出不了门，真失败。”“我没见过比我更惊恐的人，没办法，只能去习惯这种感觉了。”

解决办法：贴标签的破坏力极强，因为它在训斥、贬低我们自己，削弱了我们的成长能力。

谬误15：草是另一边的绿

问题：我们都有过这种感觉，似乎别人比我们来得轻松，似乎别人天生就能从容应对生活、管理焦虑、活得那么快乐！

解决办法：表面上毫不费力、自然而然的东西通常是多年习惯养成的结果。就像欣赏芭蕾舞大师的舞蹈，动作如此自然流畅，让我们忘了这是10年甚至20年磨炼的结果！不要被外表迷惑，不要认为它真的毫不费力。你可以每天念念“咒语”或说些肯定语，并重复对自己说积极的陈述句。

比如：

我每天都在学着更好地掌控我的焦虑。

当我练习新技巧的时候，更加平静安宁的生活正在向我走来。

为了阻止惊恐的侵扰，我正在学着改变思维。

谬误16：自怜

问题：与焦虑和惊恐作斗争实在太累人了！当我们精疲力尽时，我们的思维会卷入恶性循环，我们开始自怜自艾，感觉变得更糟、更孤独。这时我们的内心对话是这样的：“为什么倒霉的人是我？本来都挺好的啊，我究竟做了什么要落得如此下场？好痛苦！”

解决办法：自怜是有毒的、短视的。不要自怜，而要自我同情。善待自己，别陷入自怜的消极漩涡。自我同情的内心对话是这样的：“此刻焦虑真的让我很痛苦，但我知道，如果我不放弃治疗就一定会好转的。”

谬误17：过度思考

问题：我们都有过这样的体验，开始思考某个事物后，很快就陷入权衡它的优缺点的游戏中，甚至忘了一开始为什么会想到它！过度思考导致决定延迟和逃避。你以为你是在解决问题，实际上是在过度思考，学会区分二者很重要。

解决办法：解决问题是指清晰定义你当前或未来的处境或困境，找到可能的解决办法（办法1、办法2、办法3等），选择其中一个率先实施。而过度思考并不能清晰定义当前的问题，找到的解决办法也是模糊的、基于“万一”情境的。既然你无法清晰定义问题，也就无法找到清晰的解决办法，所以只能一直原地转圈。

谬误18：情绪推理

问题：情绪推理是把情绪作为某件事是真实的证据。它的心理对话是这样的：“尝试新事物让我感觉很糟，所以我不应该尝试，反正结果会很糟糕。”“我好紧张，肯定哪里出问题了！”

解决办法：事实上，我们的内在智慧是推理和直觉的结合体。问问自

己，除了情绪，还有什么证据能证明它是真的？

谬误19：沉浸在过去

问题：忽然之间，你开始追忆过去，曾经犯过的错如潮水般在脑海里翻滚，激发起强烈的后悔、愤怒或悲伤。我应该那么做的，我应该那么说的，后见之明让一切变得清晰。你有两种选择：一种是认识自己，另一种是责备自己。

解决办法：我认为认识自己是一件能全赢的事，责备自己是一件会全输的事。我不是说你不应该为你的行为负责任，在我看来，责备自己不等于负责任，只是一种不负责任的自我谴责罢了。而通过认识自己，你才可能意识到你需要改变或负责。认识自己，审视自己的行为，你才可能做出能改变当下和未来的决定。

关于过去，你抱有怎样的信念？你相信“历史注定会重复”吗？你相信过去是命运还是今天的起始点呢？如果你的信念把你跟过去消极地捆绑在一起，请仔细审视它们。过去已经过去了，你无法改变，审视过去的唯一价值是重新定义它在今天的含义。如果你的过去充斥着惊恐或焦虑，你会很难想象一个没有它们的未来，但还是要试着去想象！

在我看来，回顾过去是为了让今天的你过得不同、更好、更充实、更真实。如果你觉得过去的某些事情与你今天的焦虑有关联，请反思一下你的过去是如何影响你今天的思维和行为的。

问问自己：你今天的反应跟过去一样吗？这样的反应仍然合理吗？你希望今天如何反应？你想对自己说些什么来放弃这种过时的反应呢？允许自己重新定义，允许自己原谅任何曾经的错，允许自己放手，允许自己实验和体验不同的存在方式。留意你的感觉。

6. 思维谬误会导致4种不合理信念

“勇气并不意味着没有恐惧，而是意识到别的东西也很重要。”

——史蒂芬·R. 柯维（Stephen R. Covey）

你的信念是你的思维产生的结果，思维导致信念，信念导致行为。请认真审视以下信念是否适用于你？

信念1：我很脆弱

这是一系列跟脆弱有关的思绪：“我太敏感，所以我必须非常小心。”或“焦虑是我家的遗传病，我无能为力。”或“有的人天生冷静，我天生反应过度。”事实上，你的信念是你习惯的副产品。如果你反反复复对自己说同一句话，便会信以为真。

改变习惯的方法是养成新的习惯。试着把内心对话改成：“我跟别人一样有能力打败焦虑或惊恐。就算焦虑是我的家族遗传，也不是我的命，我还是可以改变我的应对方式。我的过去主宰不了我的未来，如果我想拥有一个更平和的未来，我要做的就是练习一系列焦虑管理技巧，直到它们成为我的新习惯。”

信念2：我只能承受这么多焦虑和不安

这是一个很常见的错误信念：我应该极力逃避焦虑，因为它会伤害我，我必须保护自己以求安全。你能承受的情绪真的没有上限，从轻微到强烈，你体验到的情绪千差万别。所有情绪的存在都是有原因的，强烈的情绪让你深刻体验到生命的浓墨重彩。所谓“好的情绪”和“坏的情绪”并不正确，只会让你感到羞愧，让你去评判生而为人的自然反应。试试下面这个练习。

情绪接纳练习

在接下来的24小时内，每当你体验到一个中度到强烈的情绪时，重复说这个句子：

“我感到_____（插入情绪），这很正常！”说完之后，留意你感觉上的变化。

信念3：我有缺陷，我有毛病（否则我早就好了）

你有焦虑和惊恐问题，这没什么大不了的，20%的人都有这个问题。只是大家都不声张，觉得丢人、孤立无援。我想告诉你的是，焦虑和惊恐的病因是很复杂的，至今都没有被完全理解，但有一点很明确，那就是——不是你的错。你没有做错什么，你也没有“染上”焦虑或惊恐，它就是自然而然出现了，掌控了你的生活。我亲爱的读者，你没有错，你唯一需要关注的只是如何好转！

信念4：我没救了

对于这个日趋普遍的病症，你还没能找到解决办法让自己痊愈，这不是你的错。我曾经读到过，人们一般会等待7年才去寻求专业帮助，也就是说他们已经被折磨了很长时间！打败焦虑和惊恐需要知识、技巧和练习，你现在没找到解决办法并不意味着你找不到解决办法或你没有能力去实施，我见证过成百上千的人痊愈，战胜了焦虑和惊恐。

找优势练习

写下一些你的优势和成就，每天都写，持续1周。如果你写不出来，就让亲友帮你想。1周之后读一读它，留意你的感觉。

我的优势和成就列表：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

7. 应该如何调整自己的思维

“相信你可以，你就成功了一半。”

——西奥多·罗斯福（Theodore Roosevelt）

惊恐发作时，你可以采取如下措施。第一，提醒自己：惊恐会让你不适但并不危险；第二，不适是暂时的，无须你的介入，它自己会自行消失；第三，跟惊恐想要你做的反着来，保持注意力向外。你的思绪有时会飘向内部感觉，接纳它的发生，制定一个应对计划。练习用中性词汇来描述你的空间或情境，关注你需要做的事（杂事或工作）或想要做的事（兴趣爱好或自我护理），不要评价这些事的进展，你的目标和救赎是全身心地投入到你的生活中而非焦虑思维中。

让惊恐知道谁才是老大

为了真正克服惊恐，你必须愿意去体验它。正如我对我的来访者所解释的，一旦你掌握了惊恐的思维游戏，接下来必须要愿意在自己的身体上体验惊恐。你会发现，一旦你掌握了思维游戏，惊恐发作就变得没什么大不了。当然，你还是能感觉到它，但它不再是老大了，不会再破坏你一整天的时间了。就像你被困在雨里，你知道它并不危险，即使不适也只是暂时的。

所以，我建议你在掌握思维游戏之后，去主动体验那些最让你不适的惊恐症状。如果是心跳加速，你可以原地快跑；如果是眩晕，你可以坐在椅子上旋转。一旦出现这些症状，你要允许你的身体保持自主恢复的原始状态，你不要介入，也不要试图用任何策略或技巧去缓解焦虑或惊恐。继续做你该做的事，你必须信任你的身体能够自主恢复。

采纳一种“事情就是这样”的态度

记住：进展到这一步，不要再跟惊恐争辩，也不要抵制惊恐。你知道真相，你不需要说服惊恐任何事情。知道真相以后争辩就变得没必要了，因为争辩也是偷窃，偷窃你的能量、时间、注意力。采纳一种“事情就是这样”的态度。惊恐不会让我失去知觉，事情就是这样。我不知道别人在想什么，事情就是这样。练习这种反应方式，直到它成为你的第二天性。

8. 焦虑的本质，是“现实与可能”“当下与未来”之间的不确定

“做你自己，说出你的感受，因为介意的人都不重要，重要的人都不介意。”

——苏斯博士（Dr. Seuss）

马克（Mark）坐在我的办公室里，一脸困惑。他长相出众，婚姻幸福，有一份令人羡慕的好工作，他和妻子有一圈好友，定期去俱乐部打壁球。最近，马克在职场上体验到了焦虑。第一次焦虑发作是因为他得做个报告，最近几次发作有点突如其来：坐在办公桌前、会议电话中间、去倒水的路上。当听到我说他可能患有社交焦虑时，马克一脸讶异。

我们聊起了他和妻子丽兹（Liz）相遇之前的生活，他在女人面前比较害羞。大一的时候，马克在一位好友的介绍下认识了丽兹，丽兹是交际花型的女孩，身边总有一大圈朋友。马克很快融入了她的圈子，轻而易举就拥有了热闹的社交生活。结婚以后，丽兹继续管理着他们的社交活动表。马克在每次社交活动之前总感觉焦虑，但他以为这是正常的。他措辞小心谨慎，在派对之前总会排练闲聊的话题。因此，每次社交活动之后，马克总感觉疲惫。

后来马克被提拔到现在这个职位，他得经常组织临时会议，给全公司的人做报告。如果准备不充分，他就会感到焦虑，确信自己会说一些蠢话成为公司的笑柄。每天上班，他都处于恐惧中，来治疗前已经有过多次焦虑发作了。

马克的问题并不罕见。在美国，有4000万成年人患有焦虑障碍，1500万人患有社交焦虑，600万人患有惊恐障碍。社交焦虑和惊恐障碍往往同时出现，来访者常误以为惊恐是问题所在，咨询之后发现社交焦虑才是症结。如果你患有社交焦虑，你会非常担心焦虑症状或惊恐发作带来的社交方面的后果，会极端不适应社交情境并极力逃避，害怕被人评判，害怕做错事、说错话、丢人现眼。当你进行社交时，你会感到好像有闪光灯打在你身上，你的任何错误不仅会被彰显出来，更会被放大。你以前喜欢做的事情会变得很难进行，比如约会、某些社交、学校或职场活动。还有一部分人仅在公开演讲、登台表演等情境中体验到社交焦虑。

珍妮特（Janet）在惊恐频繁发作后找到了我。她描述道，别人一邀请她去派对，她就会特别焦虑甚至惊恐发作。她害怕丢脸，如果是跟别人一起去，万一她惊恐发作不得不提前离开，同伴会发现的，所以她都是独自去，毫无乐趣可言。她觉得好像有一个巨大的闪光灯照在她身上，再小的错误都会被放大。有时候她干脆避而不见，害怕症状会严重到引人注目的程度。

珍妮特的体验在焦虑症患者中很普遍。让我们看一下美国精神病学会

（American Psychiatric Association）出版的《精神障碍诊断与统计手册》（第五版）（Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders）一书中对社交焦虑（Social Anxiety）的正式临床定义：

- A. 对一种或多种社交情境的持续恐惧，比如接触不熟悉的人或受人苛责，害怕自己会做出令人难堪和丢脸的举动（或表现出焦虑症状）。
- B. 一接触恐惧情境就立刻触发焦虑，其形式可能是情境触发型惊恐发作或易受情境诱发型惊恐发作。
- C. 个体认识到恐惧是非理性的或过度的。
- D. 逃避或在极度焦虑与不适中忍受恐惧情境。
- E. 恐惧情境引发的逃避、焦虑预期或痛苦严重干扰个体的日常生活、职业（学业）表现、社交活动和亲密关系。
- F. 恐惧、焦虑或逃避是持续的，通常持续6个月或更长时间。
- G. 恐惧或逃避不是药物、毒品或其他疾病的直接生理效应。

社交焦虑的本质是对评判和难堪的恐惧，这很好理解，因为我们大多数人都 不想被社交圈子驱逐。从进化观点来看，这种愿望是合理的，待在部落圈子里，你的生存机率更大，有庇护所，有共享的资源。社交焦虑患者总想控制别人对自己的看法，对社交情境的得体行为总有一套死板

的规矩，过分要求自己脾气好、要有礼貌。他们也知道这是非理性的错误信念，却没法摆脱它的控制。

为了克服社交焦虑，第一，有必要理解社交焦虑的思维游戏及看穿社交焦虑的谎言；第二，要挑战那些助长社交焦虑的思维谬误和错误信念；第三，要观察哪些活动是你极力逃避或容忍的，系统性地参与这些活动，直到不再焦虑。

每个人对社交焦虑的体验都是不同的，下面是部分可能导致社交焦虑的情境清单，通读一遍，看哪些适用于你：

- 在公共场所吃饭或喝酒
- 调情
- 邀请意中人约会
- 当众讲话
- 参加表演，比如演话剧
- 登台唱歌，唱卡拉OK
- 在婚礼上致祝酒词
- 和权威人士说话

- 到商店退货
- 参加派对或社交聚会
- 举办派对或社交聚会
- 在公共厕所如厕
- 课堂发言，职场发言
- 和不熟悉的人或陌生人说话
- 在会议或派对开始之后走进房间
- 工作时被人旁观
- 给不熟悉的人或陌生人打电话
- 当众跳舞
- 和不熟悉的人目光接触
- 成为关注的焦点
- 和权威人士交谈，被引荐给权威人士
- 被人取笑或批评

请写下清单里没有却让你产生社交焦虑的其他情境：

情境1: _____

情境2: _____

9. 焦虑的谎言、思维谬误和不合理信念

“你脑袋里有大脑，鞋子里有脚，你可以走任何你选择的方向。没有别人可以依靠，你有自知之明，只有你能决定自己要去往何方。”

——苏斯博士

你的社交焦虑是这样对你撒谎的：

第1个谎言：别人能看出我是不是焦虑，会严厉地评判我

事实上，大多数时候，别人根本不会关注你的内心状态。人家关注的是自己，自己的问题和情绪。偶尔你的焦虑症状比较明显，脸颊绯红、口吃、大量出汗，但即使是这种情况，别人也不会一眼看穿你在焦虑，他们可能会以为你太热、吃辣或生病了。

假设别人真的看出你在焦虑，这意味着什么呢？你的社交焦虑告诉你，他们会鄙视你，但实际上他们更能理解你，至少同情你。你的不完美使你更有人性、更有血有肉、更容易亲近。

想一想你认识的人里有没有特别完美的人，你觉得他们容易亲近吗？你有多喜欢依赖他们呢？答案恐怕是：不容易亲近，不太多。再想一想你最亲密的朋友，他的缺点，你都了解并接纳吗？这些缺点多大程度上影

响了你对他的好感呢？

记住，你的焦虑只能被你看见，偶尔被别人看见了，也只会让你显得更加可爱、更招人喜欢！

第2个谎言：每一个社交场合都会有正确的和错误的行为方式

你能发现这个谎言里的全有或全无的思维谬误吗？这是伪二分法，社交情境是复杂微妙的，不存在一种绝对正确的方式。因此，想找到这种绝对正确的方式完全是徒劳的。事实上，每一种文化和亚文化的得体的社交行为都不同，你能做的就是尽力而为，如果出错了，就吸取教训继续前行。

第3个谎言：我必须努力控制别人对我的看法

几千年前，古希腊著名哲学家柏拉图说过：“我们无法控制我们的声誉。”到如今，这依然是真理。让我们尽快放弃控制他人看法的幻觉，专注于我们能做的，信守自己的价值观和诺言，诚实正直地生活，其余的都不要去控制。

当然，有些人的工作就是管理声誉，他们相信声誉是可以被操纵的。真的是这样吗？虽然我们的行为和语言能够影响我们的声誉，但我们并不能完全控制它。别人怎么想是别人的自由，我们是阻拦不了的。

第4个谎言：别人对错误很苛刻

社交焦虑告诉你，一旦你出错，别人会对你很苛刻。

鲍伯（Bob）在中学阶段曾被同学无情地取笑，当时他个头比较矮，还口吃。这段经历让他极度恐惧公众演讲。几年之后，虽然他克服了口吃，但他还是害怕自己会结巴，然后被人取笑。成年以后，每当遇到公开讲话，他就非常紧张。于是，他逃避一切职场发言的机会，即便他知道多发言对自己晋升有利。

鲍伯的故事并不罕见。如果你小时候被人取笑过、欺负过，创伤通常会延续到成年以后。小孩子也是很残忍的，因为他们的同理心还没有发育完全，而成人对人与人的差异则更有包容心。如果你也有跟鲍伯一样的困扰，请想象一下，如果是别人在公开场合出了错，你会如何回应？你会故意揪住人家的错误或尴尬不放，还是会回以同情？如果你的答案是后者，那么别人的答案可不可能也是后者呢？

思维谬误

如果你有社交焦虑，那你很可能正在犯以下几种或全部思维谬误。其中一些跟前面讲过的惊恐思维谬误很相似，会有重叠之处。

谬误1：个人化

问题：认为他人的负面行为是对你的直接回应。

解决办法：他人的行为大多跟他们自身有关，比如他们是谁、正在经历

什么事情、前一天晚上睡得好不好等。

谬误2：读心术

问题：认为你知道别人会怎么看你。

解决办法：我们不知道别人在想什么，最好对自己保持善意。

谬误3：贴标签

问题：给自己贴各种标签，比如“我是个失败者”“我是个无趣的人”或“我不擅长社交”。

解决办法：贴标签会让你感觉很糟并增加你的焦虑，最好练习一下有同情心的自我对话。

谬误4：全有或全无思维

问题：用非黑即白的观点看待事物，比如说：“我要么很焦虑，要么一切都好。”“我要么受人尊敬，要么被人视为社交失败者。”

解决办法：生活中的大多数情境都是多维度的。焦虑有轻微、中度和高度之分，尴尬也有轻微、中度和高度之分。当你发现自己的观点太过极端时，提醒自己寻找中间立场。

谬误5：算命

问题：自认为知道当前情境会怎样发展。“我最好别去这个派对，因为我会很痛苦，不会开心。”“我最好想出个借口不做那个幻灯片展示，因为如果做了，所有人都会知道我是多么不能胜任这份工作了。”

解决办法：专注于当前情境，只关心此刻你需要做什么。

谬误6：忽视积极面

问题：只关注情境的消极面，无视或贬低好的一面。

解决办法：焦虑会自动制造出消极的情绪和思维，你需要做的是补充积极的情绪和思维。

谬误7：关注消极面

问题：只关注某个经历的消极面，你在脑子里一直重播它（也叫“验尸”），或者一直试图改写过去发生的某个消极事件。

解决办法：关注好的一面或进展顺利的一面。

谬误8：灾难化思维

问题：把初始情境用一系列“万一”来进行推导，你只关注可能出现的最糟结果。

解决办法：专注于当下你需要应对的情境，解决那个初始问题而非假想

问题。

谬误9：好人有好报

问题：认为在社交场合只要举止毫无差错就能成功、就能避免尴尬或不幸，于是你从始至终都保持着礼貌态度，即使有时这种礼貌态度对你不利。

解决办法：善良或礼貌并不是处理社交焦虑的唯一答案，有时候你必须果断一些——设限、表达你的不满或直接离开。不存在完美的社交互动，即便出现了瑕疵，人们往往会迅速翻篇。

社交焦虑的信念

请察看下面不同程度的社交焦虑信念，它们适用于你吗？

信念1：我不讨人喜欢

问题：社交焦虑会让我们质疑自身的可爱程度和受欢迎程度，怀疑自己不如别人讨人喜欢，所以在社交场合才屡屡受挫。这是一种很普遍的错误信念，必须要纠正。

解决办法：瞧瞧那些不讨人喜欢但取得了社交成功的人吧。阿道夫·希特勒（Adolf Hitler），雄辩家，也是大屠杀的罪魁祸首；查尔斯·曼森（Charles Manson），连续杀人犯，也是富有魅力的女性杀手。我想说

的是，讨不讨人喜欢这件事根本无须你费心。在我的经验里，我从未遇见过一个社交焦虑患者真的有这方面的问题。姑且假设你是个讨人喜欢的人，但这并不意味着你会被所有人喜欢，你控制不了这个。有的人就是不会喜欢你，真的，不是每个人都会喜欢你或者都应该喜欢你，这真的不是你需要去解决的问题。接纳这一点：有时候有的人不知何故就是不喜欢你。

信念2：我不配

问题：也许在内心深处，你怀疑自己不够好或“不配”有良好的社交关系和体验。

解决办法：归属和亲近是人的基本需求，不需要你做什么去“配得上”，你本来就配得上。如果你不这么觉得，请问问自己“是什么让我不配”。大多数时候，答案是“没有什么让我不配”，这就对了。有时候，答案揭露了你的不安全感，“我没有吸引力”或“我不善言谈”或“我没有幽默感”。有时候，答案是一种隐隐约约不够好的感觉。无论你的答案是什么，你都可能犯了完美主义的错误。没有人能拥有无瑕疵的美丽，百分之百的能言善辩，或者所向披靡的幽默感。选美皇后的照片也都经过了修图，职业演讲家也会卡壳出错，最伟大的喜剧演员也会讲出不好笑的段子。把注意力转移到你的优势上，你会开始发现你拥有什么，而非缺少什么。

信念3：我不能自立

问题：如果你有社交焦虑，你可能会过度依赖那些擅长社交的朋友或家人。与他们在一起，你在社交场合中会很轻松，你只跟那些让你感觉“安全”的人交往。但这会限制了你的社交范围，并会进一步强化了你不能自立的信念。

解决办法：尽快放下这些拐杖，在没有安全人士或安全物品的陪同下，做让自己恐惧的活动。多做几次就不怕了。

写下任何可能适用于你的社交焦虑消极信念，包括这里没提到的：

1. _____
2. _____
3. _____

信念4：每一个场合都有正确的行为方式

问题：你认为在每一个情境中都有正确的行为方式，当你的行为不正确或你认定自己没有能力做到正确时，你的焦虑就会上升。更糟糕的是，有时候你甚至怀疑自己无法知道什么是正确的行为方式，只能忍痛撑下去或者干脆逃避那些情境。

解决办法：回忆一下，你钦佩的人在社交场合中出过错或做过出格的事

吗？有什么后果吗？他们是怎么应对的？是不是几乎没有人留意到这些错误或者留意到了但很快就忘了？

安全行为

我们会做各种各样的事让自己更舒适安心，但就社交焦虑而言，这可能会转变为一种加剧焦虑的程序化行为。比如，社交前你可能必须喝杯红酒，并不是因为你嗜酒如命，而是因为你养成了一种程序化行为，不喝酒就不踏实。一些安全行为的例子有：

- 在社交场合总是需要熟人陪着你，但其实并无必要。
- 在派对或社交聚会上总是得先喝一两杯酒才觉得放松了，可以社交了。
- 在社交聚会上，为了避免社交，总是让自己忙于某个活动，比如打扫卫生、帮主人端菜或其他让你免于做客人的活动。
- 不管去哪儿都随身携带某个东西，比如吉祥物、幸运石或你通常并不需要的焦虑药，因为它们能给你安全感。
- 反复寻求别人的肯定，比如关于得体的社交行为、你的衣着、你给别人的印象等。
- 过度准备一个公开展示或表演。

- 在出席社交场合之前，必须重复某个行为，比如花很长时间化妆、做头发、挑选衣服或过度修饰，照镜子必须很仔细，必须念一句祷告或鼓励的话，必须读几页关于克服焦虑的书。

安全行为是一种逃避，它阻碍你充分体验焦虑的潮涨潮落，你必须消灭一切形式的安全行为。列出你的所有安全行为，按照放弃的难易程度排序，从最容易开始，依次消灭。如果你觉得自己一个人完成不了，也可以找负责任的好友或专业治疗师帮忙。

思考一下你现在有哪些安全行为，写在下面：

1. _____

2. _____

3. _____

社交焦虑的关键恐惧——那又怎样

你的关键恐惧是什么？答案往往藏在你极力逃避或引发你极大焦虑的活动里。问问自己，如果你想象中最糟糕的事发生了你会怎么样？我称之为“那又怎样”的练习：

比如，如果你害怕当众演讲，问问自己：

问题：如果我当众演示的时候搞砸了，会发生什么？

回答：我会被大家嘲笑。

问题：那又怎样？

回答：大家会认为我不够聪明。

问题：那又怎样？

回答：那我就不会被提拔了。

问题：那又怎样？

回答：那我在职场上就不会有很大的发展。

问题：那又怎样？

回答：那我就是个失败者了。

在上述例子中，关键恐惧就是——犯一次错，然后被人视为一个失败者。

下面是一些社交焦虑的关键恐惧：

- 当众出错，被人视为失败者或无能
- 评判，被人视为次等的或不够好的
- 做了一些引起别人嘲笑奚落的事，做了一些令人难堪的事，被人视为

不可爱或讨厌的人

思考你自己的“那又怎样”，写下你的关键恐惧：

1. _____

2. _____

3. _____

逃避积极关注

到目前为止，我们一直关注的是社交焦虑导致你逃避消极后果，比如被取笑、被评判或难堪出丑。但社交焦虑还会导致你逃避积极关注，即当情况顺利时，你得到的关注，比如赞美、表扬、奖项等正式的认可。

大多数社交焦虑患者都会逃避积极关注，因为害怕无意中出错导致被评判或丢脸。如果你有社交焦虑，任何的关注都是你不想要的。这的确挺麻烦，因为关注不可避免，生日宴会、毕业典礼、特定工作场合等都是必然会带来积极关注的情境。

首先写下一些会给你带来积极关注的情境，从易到难排序，从最容易的开始，依次进行练习。

写下那些你极力逃避的、会带来积极关注的情境：

第三部分 焦虑是一场世纪阴谋，你 必须要学会破解

“无行动会滋长怀疑和恐惧，行动会助长自信和勇气。如果你想征服恐惧，不要坐在家里空想，去外面忙碌起来。”

——戴尔·卡耐基（Dale Carnegie）

10. 惊恐之行动计划——UNLOCK惊恐系统

至此，我们已经讨论了如何管理思维和信念。第三部分我们将关注如何针对焦虑和惊恐制定具体的行动计划。如果你留意到有重复的地方，那是因为两者的治疗存在相似之处。第三部分的关键内容是行动步骤，请花些时间制定你的个人行动计划并付诸实施。假如你遇到困难，有一章会教你如何跳出这些被困点。主要有以下几个步骤：

- 理解。了解惊恐症状和惊恐周期的真实情况，能分辨惊恐对你说的谎言。
- 否定。否定和消除惊恐的思维谬误，认出和抵制助长惊恐的消极信念。
- 利用。利用你的恐惧（让你恐惧的惊恐症状），练习那些让你恐惧的惊恐症状，直到你不再害怕它们。
- 开放性。相信你和惊恐发展出一段不同寻常的关系，接纳惊恐对你生活的影响，相信事情可能会比你预期得更顺利。
- 同情心。培养并练习自我同情。

- 点燃。从小的步骤做起，点燃更大的改变。先面对那些你不那么恐惧的症状和情境，等拥有了足够的力量再前进，再去面对你更为恐惧的症状和情境。

第1步：理解惊恐

回顾前面讲过的惊恐情境，写下惊恐告诉你的谎言并反驳它们。

比如：

惊恐告诉我，我会昏倒，但这并不符合我身体真正的生理反应。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

第2步：否定谎言

写下你惊恐时的思维谬误或可能导致更多惊恐症状的思维谬误：

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

写下惊恐触发的消极或无益信念，以及它们为什么是错误的：

1. _____

2. _____

3. _____

第3步：利用你的恐惧

是时候利用你的恐惧了。记住，即使你觉得对手比你强大，你依然可以借力打力取得胜利！你可以故意激活你的惊恐症状。利用这些症状来帮助你进行治疗和对抗。这么做，你就能把惊恐的力量运用到服务于你的目标上了。

写下惊恐发作时最让你恐惧的症状：

比如：

呼吸急促、眩晕、恶心、手刺痛和心跳加速。

让我恐惧的症状有：

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

写下一些你要练习的、能激活这些症状的活动。

比如：

- 心跳加速——快速跑或原地跑60秒让心率加快
- 眩晕——坐在椅子上快速旋转
- 快要昏厥——通过一根小吸管呼吸

让我恐惧的症状和我要练习的活动：

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

练习完毕，反思并写下妨碍你努力或进步的错误信念：

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

持续练习，直到你不再恐惧你的症状。这一类型的练习称为“暴露”，因为你把自己暴露于恐惧的症状中。在练习过程中，不要试图用你可能想到的任何方式来减轻焦虑，包括用思维技巧、呼吸法及其他放松手段。请留意你可能出现的任何安全行为，即你用来减轻惊恐或焦虑的行为或规则，它会干扰你的暴露。在没有安全行为的情况下，最好先尝试容易一点的暴露，之后再尝试难一点的暴露。相信自己，如果你之前已经做好了惊恐思维游戏的准备，那么你的焦虑会自动减轻的，坚持练习就好。

第4步：开放性

想象一下：当你不再害怕惊恐症状时，你会有什么感觉和想法，把它们

写下来。你的想象可以更阳光一些，如果你平时想的是“这个技巧肯定没用”，那就转换成“我无法预测未来，这个技巧也许有用，试一试也许没坏处”。写下一些能表达你对积极结果拥有开放态度的句子：

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

第5步：同情心

改变是一场持久战，当你的练习不那么完美时，当你出错时，一定要保持自我同情。把自己当成好朋友或小孩子，温柔而不苟责地对话。

比如：

我正在学习某些技巧，在这个过程中我会出错，但这一点儿也不奇怪。

当你对自己的表现不满意时，你会如何用同情的口吻安慰自己呢？把它们写下来：

1. _____

2. _____

3. _____

第6步：点燃——小的改变触发大的改变

写下一些你出于对惊恐症状的恐惧而一再逃避或容忍的活动，把它们从最容易的到最难的依次排序：

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

练习这些活动，直到它们不再制造焦虑，直到你不再恐惧它们。

11. 焦虑之行动计划——UNLOCK焦虑系统

“学了但不做，不算真的学；懂了但不做，不算真的懂。”

——史蒂芬·R. 科维

下面是你打败焦虑的UNLOCK行动计划：

- 理解。了解焦虑的真实情况，能分辨焦虑对你说的谎言。
- 否定。否定和消除焦虑的思维谬误，认出和抵制助长焦虑的消极信念。
- 利用。利用并练习你的焦虑恐惧，直到你不再害怕它们。找出你自己的“那又怎样”。列出能激活你关键恐惧的若干行为，按照难易程度排序，从最容易的做起。
- 开放性。相信你会和焦虑发展出一段不同寻常的关系，接纳焦虑对你生活的影响，相信结果可能会比焦虑暗示的更积极。
- 同情心。培养并练习自我同情。

- 点燃。从小的步骤做起，点燃更大的改变。先面对你不那么恐惧的情境，等拥有了足够的力量再继续前进，再去面对你更为恐惧的情境。

第1步：理解焦虑

回顾前面讲过有关焦虑对你说的谎言，写下这些谎言并加以反驳。

比如：

焦虑正在对我说，每个人都在关注着我的一举一动，但实际上大家都在关注自己的生活和自己的问题。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

第2步：否定谎言

写下你焦虑时的思维谬误或可能导致更多焦虑症状的思维谬误：

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

写下焦虑触发的消极或无益信念，以及它们为什么是错误的原因：

1. _____

2. _____

3. _____

第3步：利用你的恐惧

写下你的关键恐惧。

比如出错、被人评判、被人嘲笑或奚落。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

写下一些能激活你关键恐惧的活动，刻意练习这些活动。在练习过程中不要试图用自嘲来掩饰尴尬或故意哗众取宠。

激活“出错”恐惧的活动列表：

1. 到商店找点零钱或用现金买点东西，质疑给你找错零钱了，慢慢数，然后承认你搞错了。
2. 在电梯里当着好多陌生人的面按错电梯楼层。一个好办法是去高楼大厅里等电梯，看到有好多人都上了电梯你再上，等其他人都按完楼层以后，你再故意按一些比别人低的楼层。你的目标是让你的行为很扎眼，影响到其他人。
3. 故意念错某个东西的名字，比如咖啡店的某种常见饮品，故意大声念错，不要笑。

激活“被人评判”恐惧的活动列表：

1. 穿件很随意的衣服，如T恤、睡裤或运动裤逛高级精品店或时装店，要求售货员给你看很贵的衣服。
2. “不小心”碰倒商店展示架上的几件不易碎的商品（比如围巾或帽子），故意比较夸张地捡起来，让人注意到你碰倒东西了。
3. “不小心”把装满水的塑料瓶或杯子掉在地上，自己把地上拖干净或示意服务员你需要帮助。

激活“被嘲笑或被奚落”恐惧的活动列表：

1. 去药店挑选几包卫生巾或避孕药，拿到收银台询问价格，听到回复后礼貌地说：“有点儿太贵了啊。”然后离开药店。
2. 去百货商场询问某个不存在的或商场不卖的商品，比如超小款的避孕套或者一种能消除橘皮组织的药等。
3. 把干净的卫生纸塞到牛仔裤臀部的口袋里，让它露出来，不要被夹克衫或外衣遮住。去人多的步行街散步10分钟，如果有人注意到了还过来提醒你，说声谢谢，然后继续散步。

我激活关键恐惧的活动列表：

1. _____
2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

第4步：开放性

相信你会和焦虑发展出一段不同寻常的关系，接纳焦虑对你生活的影响。

我想请你想象一种非常不同的存在方式：第一，你做了恐惧的事情后，可能发现这事并没那么恐惧；第二，事情可能会比你想象中更顺利；第三，想象某一天，你的焦虑恐惧让你感到兴奋而非害怕；第四，把出错当作发现新大陆的机会。

第5步：同情心

培养并练习自我同情。我要你做的这些活动都是你一直以来极力逃避或引发你极其焦虑的事情，你会发现有时候改变非常容易，有时候却非常缓慢，你看不到进步的影子，像是走在深水里，举步维艰。

记住：进步也是有快有慢的，允许自己以正常的速度前进。改变有时很难，别对自己要求过高，当你的实际进步没有你预期快时，多一点自我同情。

第6步：点燃——小的改变触发大的改变

写下最能激发你社交焦虑的情境。

比如：

公众演讲、约会、参加派对、调情或给不熟悉的人打电话。

让我恐惧或非常不适的情境列表：

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

写下你将要练习的焦虑恐惧活动，由低到高排序（程度等级1-10，等级1代表焦虑最低），从等级3或4的活动开始练习。如果你不习惯用数字，也可以用“非常容易”“容易”“中等”“挑战”和“非常挑战”来标记，从“容易”的练习开始。

然后做一个意愿等级列表，给每项恐惧活动按照意愿等级打分并排序。如果你在多种情境中都有焦虑，那么这种等级排序法就可以帮助你发现你最在乎什么。比如，焦虑是你发展浪漫关系的巨大障碍，你对爱情的渴望可能让你更愿意先改变这个领域；比如，你对公开演讲的恐惧是你职场晋升的巨大障碍，你可能更愿意先处理这个领域。

我的意愿等级列表（程度等级1-10，等级1表示为你愿意首先做的活动）：

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

每做完一个活动，请回顾你的意愿等级列表，看是否有需要改动的地方。也许你会被成功地鼓舞，开始去做之前不太愿意做的事情了。

焦虑恐惧活动列表，以“当众演讲”为例：

等级1：在朋友面前练习演讲。

等级2：在小组会议上发言5分钟，有5名同事和一名主管在场。

等级3：在父亲的60岁生日派对上致祝酒词。

等级4：在电话会议上发言30分钟。

等级5：在开麦之夜上面对观众朗读自己写的诗。

等级6：参加演讲组织会议，介绍自己。

等级7：在公司做1个小时幻灯片展示。

等级8：在业主大会上做项目建议书展示。

等级9：在商业协会会议上做展示。

等级10：在演讲组织会议上面对50个人演讲。

写下你自己的焦虑恐惧活动列表

我将要练习的社交焦虑恐惧活动	意愿等级
----------------	------

1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____
8. _____	_____
9. _____	_____

练习之后请回顾活动列表，反思并写下妨碍你努力或进步的错误信念：

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

反复练习，直到你不再恐惧你的症状。在练习过程中，不要试图以任何方式减小焦虑，比如用思维方法、呼吸法或其他放松行为。相信自己，既然你之前已经练习过焦虑思维游戏，你的焦虑会自动减轻的，不需要你刻意帮忙。坚持练习就好。

直面你对积极关注的恐惧

写下一些你极力忍受、回避并能诱发你积极关注的情境。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

接下来，写下那些让你直面恐惧的情境：

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

下面的做法会教你如何直面你对积极关注的恐惧：

- 穿好看时尚的衣服，涂红色口红。
- 讲一件你生活或工作中的成功经历。

- 说一说你生活中进展顺利的事。
- 聊一聊你去哪里度假了，展示一下你的旅游照。
- 如果你有孩子，聊一聊孩子的成就。
- 如果你有宠物，聊一聊宠物的优点。
- 说一说你期待的事。
- 说一说你参加过的一个有趣的活动，比如婚礼、音乐会、戏剧等。

万事开头难。我建议你从恐惧程度最低的开始做起，一旦开始做，你就能慢慢积蓄力量，就能更容易应对其他更高等级的恐惧了。这张列表让你觉得有些焦虑吗？这很正常，你应该会觉得焦虑！否则就不需要浪费时间让你做了。直面焦虑一定会提升你的焦虑感，这就说明你做对了！

用即兴喜剧来减轻焦虑

即兴喜剧是一种没有脚本的喜剧形式，演员要在观众的暗示下进行即兴演绎，事先不排练。对于不熟悉这种艺术形式的人而言，这种创作是一个很可怕的过程。即兴喜剧可以从以下3个方面来减轻社交焦虑：

1. 它允许你出错。是的，即兴喜剧欢迎错误，用喝彩声欢迎。焦虑告诉你，出错是不可弥补、无法容忍的，而在即兴喜剧中，你会发现大多数错误都是可以容忍的，有的不会被人发觉，有的则变成了一个很意外的

惊喜。有一次，我们听错了观众的暗示，结果演出了一幕荒诞不经的场景，但观众们都很喜欢。

2. 它允许你脆弱，并包容你的脆弱。即兴喜剧是一种实时的团队性运动，你不知道它会怎么发展，你必须存在于当下，冒着滑稽出丑的风险，承受着被评判的可能。这让你直面被评判的恐惧——焦虑的关键恐惧之一。

3. 它让你直面不讨人喜欢或不受人重视的恐惧。在即兴喜剧中，演员相互支持，每个场景都是一个被看到、被重视、被支持的机会。

12. 其实，焦虑和抑郁，仅有一步之遥

“在暴风雨中，我们唯一的锚是希望。”

——莱拉·吉芙提·阿奇塔（Laila Gifty Akita）

与焦虑的抗争常会让人感到筋疲力尽，有焦虑障碍的人常常会有抑郁问题。据估计，60%的焦虑人士有抑郁症状。

抑郁的特征有悲伤的心境、难以享受通常让人感到快乐的事、对自己和未来持负面看法、睡眠障碍、体重增加或减少、绝望感、自杀念头。

如果你正在体验抑郁，请明白这一点：你不是孤独的；如果你有自杀念头，请告知他人并寻求专业帮助；如果你有抑郁症状但没有自杀念头，那可以试试这些自助技巧：

技巧1：锻炼

试着每天做至少30分钟的适合自己的身体活动，并尽量在户外进行。

技巧2：做一个愉快活动列表

每天至少完成一项活动，期待它，享受它。比如：

- 喝一杯你喜欢的花草茶

- 去店里做美甲或者自己在家做美甲
- 洗一个很长时间的泡泡浴
- 为了乐趣而阅读
- 做一次按摩
- 与朋友共度时光
- 买些鲜花或盆花
- 享受创意时间，如画画、摄影、做拼图
- 坐在咖啡厅里观察陌生人
- 去你喜欢的博物馆
- 做你喜欢的饭菜
- 和宠物玩
- 欣赏上次度假的照片
- 弹奏一种乐器
- 听你喜欢的音乐

- 计划你下一次的度假
- 和你的孩子玩耍
- 料理园艺
- 夜里看星星
- 欣赏日出日落的美

你可以往这个列表里添加你自己最爱的活动。

技巧3：获得一些社会支持

花些时间和喜欢的人待在一起，聊一聊你的感受和需求、渴望和期冀、享受和喜欢的人在一起的时光。

技巧4：做志愿活动

研究表明，志愿活动对人的心情有积极影响。有时候花少许时间帮助别人能改变我们看问题的视角。寻找你附近的志愿组织，医院、社会团体和宗教机构等都是不错的起点。

技巧5：保持活跃

抑郁告诉你要冬眠、宅在家里、打盹、睡个不停、避免见人、避免做你以前享受的活动。这是谎言，不要听信它，照做了你会感觉更糟。从床

上爬起来，出门见见朋友，保持活跃（即使你并不想动），这比你一个人宅着要好得多。

技巧6：写感恩日记

写下你要感恩的一切东西，不论它是多么微小。比如：

- 我的健康
- 给我支持的家人
- 我的孩子
- 我学会了滑雪
- 我的工作
- 我无须担心食物、住所和干净的水
- 我能做很棒的烤茄子
- 我和我爱的人结了婚
- 我昨晚吃了最美味的巧克力苏打蛋糕
- 我的身体让我能跑步和运动
- 我生活在一个人人都有受教育权利的国家

- 我能欣赏到秋季的美景
- 我享受了一段意料之外的午餐时光
- 我利用排队的时间回了几个电话
- 我吃到了夏天的桃子和李子
- 今天早上，一个陌生人给了我一个友好的微笑
- 我会游泳，我喜欢游泳
- 我的宠物
- 我能制作很棒的拼图画
- 我的运动鞋陪我一起长跑

每天都往这个列表里添加你想感恩的事物，最少50项。然后每隔两三天回顾一下列表，每次至少添加一项。

通过唤醒你的敬畏感来减轻抑郁

敬畏感是惊叹和诧异的结合，孩子们每天都能享受到这种敬畏感。但成年后，这种感受就极少能享受到了。对抑郁的人来说，敬畏感有以下3个方面的好处：

1. 你体验到有些东西是大于你和你的抑郁的。比如身处大自然中，目睹大自然的种种伟大与奇迹常会激发你的敬畏感。下一次散步或远足时，请留意你身边的事物：辽阔的天空、美丽的河流、连绵的山脉、树木和五彩斑斓的叶子。

2. 你的天空灰灰的，抑郁只给了你这一种颜色，惨淡的灰色。来点对比吧！如果你住在接触不到大自然的大城市里，就去看看风景照，或者去动物园、植物园、蝴蝶园看看动物。如果你有幸住在公园周围，可以去散个步，留意一下大自然的各种色彩和风情。

小贴士：带上照相机，捕捉你眼中的风景。

3. 你开始能体验到喜悦。敬畏是一种积极的情绪，它能点燃一种不同的能量。接下来的一周，去尽可能多的地方体验敬畏感。可以是大自然之外的地方，可以是壮观的城市风景，可以是职业运动员的比拼，可以是某个人身上令你倾慕的性格特质。请留意你的感觉。

13. 抗焦虑的药物，没你想象中那么可怕

“甜美的笑是最好的药，除非你有糖尿病。”

——贾斯帕·卡栗（Jasper Carrott）

药物可以出现也可以不出现在你的治疗方案中。如果你的症状非常严重，干扰到你的生活（比如让你没法工作），让你感觉身处危机中，那么这时精神药物的介入是合理的。药物是一种辅助手段，但仅凭药物是治愈不了焦虑的，它只能在你服药期间缓解你的症状。

药物可分为两类：长效药和短效药。长效药需要时间来发挥药效，不管症状如何变化都需要每天服用。短效药一般在症状发作时服用，不过偶尔处方上也会写每天服用。

用于焦虑管理的长效药通常属于选择性血清素再吸收抑制剂（**Selective Serotonin Reuptake Inhibitors**或**SSRIs**），通过延迟神经递质血清素在神经突触的再吸收，来延长血清素在大脑和神经系统的停留时间，可有效缓解焦虑和抑郁症状。这类药物能降低你整体的焦虑水平，使你更容易容忍焦虑情境。同样，这类药物对抑郁症状也有明显的积极作用。因此，如果你是焦虑症和抑郁症患者，这类药物就可以治疗你这两种症状，你可以一边服药一边面对你的恐惧。但这不能作为唯一的治疗方

案，因为停药后药效就会消失。也就是说，如果你没有其他管理焦虑的手段，停药后症状还会复发；而如果你练习了思维游戏，也面对了你的恐惧，那么即使停药也不一定会复发。

焦虑症的常见短效药可分为两类：苯二氮卓类（Benzodiazepines）和 β 受体阻断药（Beta Blockers）。苯二氮卓类药物能增强神经递质伽马氨基丁酸（Gamma Amino Butyric Acid或GABA）的镇静作用，从而镇静中枢神经系统。这类药物有耐药性风险，长期服用可能会生理上瘾。

β 受体阻断药，如普萘洛尔（Inderal）是一种 β 肾上腺素能拮抗剂（Beta-Adrenergic Antagonists），能阻断应激激素去甲肾上腺素和肾上腺素的影响力，有时用于惊恐发作的治疗，可减轻战斗或逃跑反应的生理症状，如心悸。 β 受体阻断药并没有生理成瘾性，但有心理成瘾的风险，可更会让人感觉没它就不能正常运转了。

除非你症状特别严重，否则短效药并不是你的最佳选择。尤其对于惊恐和恐惧症，短效药甚至会起到反作用，因为它们会阻碍你充分体验焦虑。你可能会说这不是挺好的吗？但这实际上就是逃避，你无法体验到身体自主的焦虑降低机制。虽说专业医师有资格开处方，但你如果对处方单上的短效药有疑虑，一定要跟你的医生言明。如果你正在考虑换药方，请务必咨询专业医师，未经医生指导就换药可能会导致副作用。

许多人不想服药，不想把药物当作治疗手段。如果你的焦虑症状不严重

的话，你完全有可能在没有用药的情况下打败焦虑。如果你已经开始服用苯二氮卓类或 β 受体阻断药了，有点担心药效或者害怕药物依赖或上瘾的话，请咨询你的医生。如果你不确定应该吃哪种药，请咨询正规的精神科医生，一定能得到你想要的答案。

14. “贩卖焦虑”的时代，请不要太急着过标配的生活

“想成功，必然会遇到路障。我遇到过，别人也遇到过。但路障并不一定会阻止你。如果前面有堵墙，也别放弃，想想怎么翻过它、穿过它或者绕过它。”

——迈克尔·乔丹（Michael Jordan）

你期待改变迅速发生吗

学东西就是这样，有些技巧让你学得快，有些技巧则学得慢。进步飞速时，你会感到积极和满足；进步缓慢时，你会感到泄气，甚至想放弃。这其实跟你的期望值有关。大多数的人都是在焦虑侵扰了多年之后才来寻求帮助，这已经发展演化了那么多年的东西，怎么可能一夕之间改变呢？当新技巧培养得慢时，给自己多一点同情心，多一点善意和耐心。你本来就不应该飞速掌握所有技巧的，你要培养的是持续一生的习惯，费点时间也是理所应当的。

你期待轻易掌握每个技巧吗

你会发现，有些技巧对你来说更容易掌握，有些技巧则困难一些。比

如，有的人觉得放松技巧很容易学，有的人却觉得它难于上青天。如果你习惯了焦虑在头脑中急速奔流，那么放松可能会让你觉得极不舒服甚至有点可怕。在学习某个技巧时，请不要把遇到的困难看作是没有进步，相反，我希望你把它当作一种你完全陌生的新语言，一种需要你花一点时间去练习才能轻松舒适地学习和使用的语言。

评判正在挡你的路吗

当你痛苦难熬时，评判如复仇女神般降临。请不要被它的噪音带偏，并开始批评自己、责备自己。请把这种噪音当作繁忙街道上的噪音——不可避免但不必给予太多关注。当你的注意力不小心跑偏时，把它收回到你事先在做的事情上。

你接纳改变的可能性吗

当我向来访者暗示说他们的人生可能会在几个月内发生巨大改变时，他们对这种暗示并没有表现出多大的兴趣。毕竟，焦虑和它的习惯性模板已经根深蒂固了，任何改变的暗示都会遭到怀疑。我邀请你接纳改变的可能性，我知道这很难，尤其在你遇到路障时，但越是这样，越要心怀目标，你才能不偏离、不放弃。也许只有当改变真的发生了，你才会真正相信吧。但在那之前，就请盲目相信练习会让你征服焦虑和惊恐吧！

面对你的恐惧：你选择的情境太难吗

如果你已经纠正了自己的错误思维和信念，但还是很难面对恐惧，这通常是因为你选择的情境太具挑战性了。解决办法是把它分解成更易于掌控的小情境。比如，如果你觉得社交很难，可以先练习目光接触，接着可以练习目光接触加微笑，再试着练习目光接触、微笑、说“你好”，再下一次也许可以加上一句赞美。

等所有这些小步骤都完成后，你再进入社交练习。

你的动力足吗

如果你选择的暴露或练习机会难度很合适，但你还是觉得很难启动或推进下去，那么原因可能是你动力不足。如果做完一个练习就停几天，就会很难把前一次的成功能量和动力延续下来（成功指的是完成暴露或练习机会）。所以，我建议你连续完成3个情境相似的练习，这样你的动力就足了，你就不会把某一次的成功当作侥幸了，也不会感觉每一次都得重新给自己打气了，这样你的进展会更快。

遇到挫折时变得更有动力的7个方法

1. 保持乐观的态度。乐观和动力紧密相关，如果你不是一个天生乐观的人，想一想那个比你更乐观的朋友会怎样看待当前的情境。
2. 建立支持性的良好人际关系。研究发现，与家人和朋友有良好关系的人更快乐、更有动力。

3. 消除挫折中的情绪危机。应对困难情境已经很不易了，就别再给自己压力感和过度反应的紧迫感了，试着专注于当前的行动。
4. 照顾好自己。当你有了充足的睡眠、营养和锻炼时，你就能忍受更大的挫折。
5. 把挫折看作是成长和了解自己的机会。这种态度能让你用更宽广的眼光看待当前的情境。
6. 培养积极的观点。提醒自己，你拥有的优势和资源会帮助你度过困难情境和挫折。做一张你的优势列表，经常看一看。
7. 确立目标并为之行动。研究发现，有自己的目标并采取措施改善当前的情境可以让人更有动力。

第四部分 焦虑时代的应对法则，浮躁社会的镇静剂

“宇宙中的一切事物都有目的，有目的地流动在一切事物内部的无形智慧也在你体内流动着。”

——韦恩·戴尔（Wayne Dyer）

15. 不焦虑行为养成法，告别“压力山大”

你已经知道了对抗焦虑的6大步骤，也制定了对抗焦虑和惊恐的行动计划，在第四部分，我们将进入“终身焦虑管理”这个话题。你将学会如何保持现有的战果、如何培养管理焦虑和惊恐的终身习惯。

自我护理

良好的自我护理是终身焦虑管理的关键。全方位的自我护理意味着投入时间和资源来满足自身以下需要：睡眠、饮食、锻炼和充实的人生。自我护理并不是自私，相反，当你给自己持续良好的照顾时，你会变得更有能力满足他人和重要关系的需求。

睡眠

你每天有多长时间的睡眠呢？大多数成年人每晚需要7-9小时的睡眠。如果你得不到足够的睡眠，你的荷尔蒙水平、心情和焦虑水平都会受影响。多长时间的睡眠算足够呢？视情况而定。试着连续几天不要定闹钟自然醒来，你注意到了什么？起床吃早饭时觉得瞌睡吗？如果觉得瞌睡，如果你的睡眠时间少于建议时长，试着连续几晚增加30分钟的睡眠时间，再看看感觉如何。如果你仍然觉得疲劳，最好咨询一下医生，检查一下是否有睡眠质量或睡眠障碍等方面的问题。

如果你晚上入睡困难或半夜醒来后难以入睡，可以试试下面的练习。

入睡练习

找到一个你觉得舒服的睡觉姿势，练习过程中不要改变姿势。闭上双眼。从你的头顶开始，缓慢地复述下面的话，如果需要，也可以重复几遍这个流程：

- 我的前额很困，很沉，很瞌睡，不能动。
- 我的眼睛很困，很沉，很瞌睡，不能动。
- 我的脸颊很困，很沉，很瞌睡，不能动。
- 我的下巴很困，很沉，很瞌睡，不能动。
- 我的脑袋很困，很沉，很瞌睡，不能动。
- 我的脖子很困，很沉，很瞌睡，不能动。
- 我的肩膀很困，很沉，很瞌睡，不能动。
- 我的上臂很困，很沉，很瞌睡，不能动。
- 我的下臂很困，很沉，很瞌睡，不能动。
- 我的双手很困，很沉，很瞌睡，不能动。

- 我的胸部很困，很沉，很瞌睡，不能动。
- 我的背部很困，很沉，很瞌睡，不能动。
- 我的腹部很困，很沉，很瞌睡，不能动。
- 我的臀部很困，很沉，很瞌睡，不能动。
- 我的大腿很困，很沉，很瞌睡，不能动。
- 我的小腿很困，很沉，很瞌睡，不能动。
- 我的脚踝很困，很沉，很瞌睡，不能动。
- 我的双脚很困，很沉，很瞌睡，不能动。
- 我的整个身体很困，很沉，很瞌睡，不能动。

用几个晚上来练习这个技巧，并逐渐适应它。

影响睡眠的另一个因素是你的睡眠习惯，也被心理学家称作“睡眠卫生”，下面这些做法能改善你的睡眠卫生。

- 把卧室活动局限为睡眠、性和放松，把工作或任何其他活动限制在卧室之外。如果你住的是单间公寓，可以考虑把其他活动限制在床以外。
- 有一个每天都差不多的例行放松程序。大约在上床前1小时，开始做低

强度的放松活动，比如阅读、冥想或沐浴。

- 如果你有入睡问题，最好在睡觉前1小时关闭电子设备，比如智能手机、笔记本电脑和平板电脑。
- 检查你的饮食饮酒习惯，睡觉前限制酒精。睡前吃得过饱也会干扰睡眠，试着早一点用餐或睡前不要吃太多。把咖啡因限制在上午摄入，尤其是敏感人群。
- 限制打盹，如果你实在需要或很享受打个盹，那么时间不能超过90分钟。
- 每天在固定时间醒来，即便是周末。

饮食

合理的营养搭配很重要，确保你的蛋白质、碳水化合物和脂肪的摄入量是平衡的。少吃加工食品，多吃新鲜水果和蔬菜。饮食要有规律，这样就不会出现低血糖。低血糖会模仿焦虑和惊恐的症状，比如头昏眼花、恶心和眩晕。如果一个有焦虑倾向的人低血糖，就会非常容易出现这些症状，而有规律的合理饮食可以起到预防作用。

锻炼

众所周知，锻炼能改善情绪和降低压力，特定种类的锻炼还有助于身心

健康。瑜伽、太极拳、普拉提及其他强调身心连接的锻炼形式都可以纳入你的养生之道。我尤其喜欢瑜伽，它教人如何呼吸、冥想和静观。试一试不同的锻炼课程，看看哪种适合你。

充实的人生

究竟什么是充实的人生？每个人都有自己的答案。我想告诉你的是，焦虑最容易出现在你忽视了人生重要之事时。为了对你的人生做一个综合的评价，请完成下面的“我的人生价值的练习”。

我的人生价值的练习

请对你在这些领域的满意度打分：

工作 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

亲情关系 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

浪漫关系 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

友情 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

兴趣爱好 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

锻炼 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

身体健康 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

情绪健康 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

社交 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精神生活 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

带给你意义感的活动 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

带给你连接感的活动 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

带给你活力、新生的活动 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

反思一下你的打分结果。有没有一个领域或多个领域，你的分数比你想象的低？你打算怎么在百忙之中抽出时间来关照这些领域呢？可以在日程表里定出一段时间吗？如果你持续忽略某个重要领域，你是很难做好焦虑管理的。我们必须自己决定什么才是有意义的、充实的人生。提出这些问题虽然有挑战性，但是它能让我们发现答案。而从长远来看，这有助于降低我们的焦虑程度。

焦虑是一名旅伴

有些专家建议你学着爱上你的焦虑。

我认为这太强人所难了。到今天为止，不论是在生活中还是工作中，我还从没见过一个人有这种愿望的，包括我自己在内。我认为这没有必要。当焦虑出现时，你只需要对这位不速之客说：“你来啦，我还是会

该干什么就干什么，你想跟着就跟着，反正你不会阻碍我！”接纳焦虑作为你的旅伴，有时候它会帮你指出正确的道路，有时候它只是默默走在你旁边。

在追求你想要的活动和分散自己的活动时，你的焦虑是有区别的。如果你试过用各种活动转移你对焦虑的注意力，你会知道那是不管用的，至少管用不了多长时间。但此类出于好意的建议仍不绝于耳：“转移注意力！忙碌起来！”

忙起来总是好的，真的是这样吗？不尽然吧。为了转移你对焦虑的注意力而保持活跃，这只能证明焦虑在控制着你。你在读书时，心里却在寻思：“焦虑结束了吗？什么时候能结束？”你在跑步，心里却在发问：“我还在焦虑吗？还是已经不焦虑了？”焦虑是主宰，是指南针，是向导。问这些问题就等于你在征求焦虑的批准，等于你放弃了对焦虑的掌舵权，做什么、不做什么都得询问焦虑的意见。记住，你要做掌权人，你很强大，没有你的允许，焦虑是不可能篡权的。做你认为有价值的活动，不是为了转移注意力，而是为了走向你认为有价值的道路或方向。

不好的习惯

一些不好的习惯会引发或延长你的焦虑。

1. 咖啡因

咖啡因（Caffeine）是一种兴奋剂，高剂量摄入有神经毒性。有的人对咖啡因很敏感，很小剂量就会有反应，比如吃几块巧克力。包含咖啡因的食物和饮品有：咖啡、茶、可乐、能量饮料和巧克力。咖啡因能刺激压力荷尔蒙皮质醇（Cortisol）的分泌。每个人对咖啡因的反应不同，请留意你对它的反应，并做好相应的调整。如果你反复惊恐发作，最好减小剂量。如果你已经养成了每天摄入的习惯，就不要一下子戒掉，而要逐渐减小剂量，因为突然戒断会导致焦虑的反弹。

2. 尼古丁

尼古丁（Nicotine）是一种兴奋剂，尽管人们可以用它来放松，但实际上它会刺激皮质醇分泌从而增加你的焦虑。与咖啡因相似，为避免焦虑复发，应逐渐减少尼古丁的摄入量。

3. 酒精

酒精是一种镇静剂，虽然有很多人用酒精来放松自己，甚至减轻焦虑，但它同时也会提升皮质醇水平，尤其在酗酒或宿醉时。我的每一位来访者都留意到了这种效应。对酒精的敏感度因人而异，请观察你自己酒后的反应，有的人喝一两杯就反应明显。

4. 其他药物

其他违禁药、处方药和补充剂也能引发焦虑，包括高剂量的特定维生

素，如维生素B12和其他“天然”补充剂。如果你对正在服用的药物或补充剂存有疑虑，请咨询你的医生或药剂师。

5. 完美主义

你也许很惊讶，完美主义怎么会在这里出现呢？事实上，完美主义真能干扰你的焦虑管理。当你把完美作为标准时，你会倾向于设定一些不切实际的期望，并对自己取得的成绩感到不满意。记住，你只是一个不完美的人，做着不完美的事，并不断地从不完美中学习提高自己。放弃完美主义吧，越快越好。你会越来越善于管理焦虑，但绝不会达到完美，你也不需要达到完美！在任何情境下，做最好的、不完美的自己就可以了。

6. 拖延

拖延任务、作业和人生目标会使我们焦虑。拖延是最简单、最常见的逃避形式，和其他逃避形式一样，它会增加我们的焦虑，反复发生的拖延会强化我们的焦虑周期。拖延经常出现在3个领域：待办事项、困难对话和人生目标。

领域1：待办事项

看一下你的待办事项。有什么特定的事情你需要处理吗？你是不是该看医生了，是不是因为害怕听到坏消息所以拖了好久都不去检查？你的车

是不是需要安全检查了？有几封信和重要邮件是不是该写了？

写下你需要做的所有事项，按照紧急程度和重要性排序，然后把它们一项一项地放进你的日程表里去解决，就像跟自己的约会一样。

事项1: _____

日期和时间_____

事项2: _____

日期和时间_____

事项3: _____

日期和时间_____

事项4: _____

日期和时间_____

事项5: _____

日期和时间_____

事项6: _____

日期和时间_____

事项7: _____

日期和时间_____

领域2: 困难对话

写下你需要进行的困难对话。你需要辞退你的遛狗师吗？你需要给电话公司打电话争取更合理的价格吗？你需要告诉伴侣多干些家务活吗？你需要向老板提出涨薪吗？选择一个最紧迫的或最容易的做起，逐个进行困难对话。

我需要进行的对话是：

对话1: _____

日期和时间_____

对话2: _____

日期和时间_____

对话3: _____

日期和时间_____

对话4: _____

日期和时间_____

对话5: _____

日期和时间_____

对话6: _____

日期和时间_____

对话7: _____

日期和时间_____

领域3: 人生目标

写下你的人生目标和梦想，尽量写全面点。也许你觉得它们都很重要，让你的直觉告诉你要先做哪个。你一直都想出国旅行吗？你想搬到一个不同的城市吗？你一直梦想着拿到大学文凭或者去研究生院深造吗？有一个爱好是你一直想学而没有学的吗？

你也许得好好反思一下才写得出来，但绝对值得！你值得过与自己的价值观和兴趣一致的生活。如果你一直是焦虑的囚徒，那么是时候反击了。朝有价值的生活迈进一步，接纳反复实验的不完美。你可能不喜欢尝试每一件事，但多一点冒险的玩乐精神，你一定会尝到探险的乐趣！

我想实现的人生目标是：

目标1: _____

日期和时间_____

目标2: _____

日期和时间_____

目标3: _____

日期和时间_____

目标4: _____

日期和时间_____

目标5: _____

日期和时间_____

目标6: _____

日期和时间_____

目标7: _____

日期和时间_____

7. 匆忙

匆忙很容易引发焦虑的。留意一下你什么时候很匆忙，试着预留出一些时间，让匆忙成为你的例外而不是你的生活方式。在我们忙碌的生活中，这似乎是不可能的，但我敢说，如果你仔细观察你的一天，你一定会发现有一些活动是可以删去的，这样时间就预留出来了。

8. 急躁

我知道，你已经挣扎了一段时间了，恨不得焦虑和惊恐现在就停止！你的耐心早已耗尽，有时候你觉得自己多一秒都受不了了。你要的是立刻，不是等待。你的急迫感不可否认、可以理解，但你的急躁也是焦虑和惊恐能取胜的原因。

其实你想要的并不是即刻解脱，虽然逃避可以让你即刻解脱，但治不了本！不如着眼于长远，你的人生值得你花时间去打败焦虑和惊恐。为了做到这一点，你必须有耐心，必须把急迫感放在一边，好好地吸收、学习、练习这些技能。为了痊愈，你必须为自己投入时间、能量和耐心。当你太累、太烦、想停止的时候，可以深呼吸几口气，然后继续练习。用不带评判的目光观察你的急躁，同时继续做你该做的事，你能做到！

享受暂停的练习

这个练习旨在减轻你被打断、被迫等待或被迫停顿时的急躁情绪。类似排长队、被困在火车或汽车上、交通堵塞、航班延误在机场等待这些情境甚至可以让一个脾气好的人都变得急躁起来。你不妨把这些情境当作练习包容急躁的好机会。下一次，对自己说：“这正好可以让忙碌的我休憩一下。”做几次缓慢的腹式呼吸，享受这片刻的休憩，听听音乐、看看书、信手涂鸦或者什么都不做。相信这样的停顿或延迟能减缓你的急躁，慢下来，不被急躁拖拽。每次练习之后，注意体会你的感觉。

好的习惯

1. 放松练习

规律性的放松练习对于终身焦虑管理很重要。放松练习有很多，最简单的是每天做10分钟的横膈膜呼吸练习。其他放松方式还有渐进式肌肉放松、观想、冥想和肯定语的使用。

2. 横膈膜呼吸

横膈膜呼吸，又叫做腹式呼吸或“肚皮”呼吸。仰面躺下，双手放在腹部握紧。吸一口气，观察发生了什么。如果你做得正确，吸气时腹部会上升，呼气时腹部会下降，反复练习直到你觉得舒服自然为止，双手保持放在腹部。每天练习10分钟。

3. 渐进式肌肉放松

渐进式肌肉放松是一种很容易学的放松技巧，睡前练习可以帮助入睡，在感到紧张或有压力的时候也可以做。依序绷紧然后放松特定肌肉组，接着做横膈膜呼吸。绷紧肌肉时要注意度。你的目标有两个：一是放松你的身体，二是感知你身体的紧张和放松状态。这样当你察觉到身体紧张时，就能激活放松反应。首先舒服地坐在椅子上，双臂和双腿不要交叉，闭上眼睛，从脚趾开始，由下而上放松全身。

渐进式肌肉放松步骤

- 绷紧你的脚趾，脚趾向下弯曲，放松你的脚趾，放松，吸气，呼气。
- 抬起脚跟，绷紧小腿的肌肉，放松，吸气，呼气。
- 双脚使劲踩地，绷紧股四头肌，放松，吸气，呼气。
- 绷紧臀部，放松，吸气，呼气。
- 紧缩腹部，放松，吸气，呼气。
- 挺胸，放松，吸气，呼气。
- 耸肩，想象肩膀碰到你的耳朵，放松，吸气，呼气。
- 握紧拳头，绷紧前臂，放松，吸气，呼气。
- 假装举起杠铃，绷紧二头肌，放松，吸气，呼气。

- 将注意力集中在鼻子上，放松，吸气，呼气。
- 抬高眉毛，放松，吸气，呼气。
- 下巴不要咬紧，轻微张开嘴，舌尖接触上颚的上门牙内侧牙龈线处，吸气，呼气。
- 眼皮不要闭紧，吸气，呼气。

一轮结束后，继续吸气呼气几分钟。你也可以再做一轮，然后做几分钟横膈膜呼吸。每天晚上做，连续做3周，3周以后再根据需要进行相应练习。

4. 可视化

可视化是管理压力的强大工具，也是放松练习的良好补充。我会教给你两个技巧，你两个都试试，先选择一个练习几个星期，再练习另一个几个星期。

第一个练习叫做3分钟度假练习，很适合需要休息但又没时间休息时做。短短几分钟的练习，经常练习可以降低你的压力水平。找一个你可以放松、不会被打扰的空间，并把计时器调好，设置成3分钟。

3分钟度假练习

闭上眼睛，想象一个你觉得放松的地方，可以是真实的地点，也可以是

虚构的，但它最好不要引发你任何不快的联想。现在想象它的样子，如果是沙滩，请描述你看到的水的颜色、沙子、动物、植物，仰头看天，描述云的全部形状。描述你听到的声音，鸟儿在喳喳叫吗？有海浪声吗？你能听到远处孩子的笑声吗？现在关注你的身体感觉，你能感觉到阳光温暖地洒在你脸上吗？你能感觉到微风在轻拂你的发丝吗？你能感觉到脚趾踏在粗糙的沙砾上吗？接着留意空气中的气味，你能闻到海的味道吗？附近有花儿正在绽放吗？微风吹来烧烤的气味吗？你的嘴里有什么感觉？你正在喝柠檬汁还是在吃零食呢？保持这个画面，保持放松的感觉，横膈膜呼吸几分钟，再慢慢睁开眼睛。记住你可以把这种放松的感觉带入你的一整天。

另一个技巧叫作给自己涂色的放松练习。

给自己涂色的放松练习

找一个舒服的姿势坐下，双臂和双腿不要交叉。闭上眼睛，想象一种暖色，比如黄色、橘色或粉红色。想象这种颜色从你的脚趾开始慢慢向上涂色蔓延，每一笔色彩都传递着暖暖的放松感。想象这种颜色从脚趾蔓延到了脚踝、小腿、膝盖、大腿、臀部、腹部、胸部、肩膀；想象暖暖的放松感传到了双臂，上臂、下臂、手腕、双手、指尖；想象它从双臂蔓延到了颈部、面部、头皮。现在你被温暖包围了，温度正合适，非常舒服。继续闭着眼睛，做几分钟横膈膜式呼吸。做完之后，慢慢睁开眼睛，观察你的感觉。当你感到有压力或需要放松时，都可以做这个练

习，睡前做还能帮助你快速入睡。

5. 冥想

有很多研究证明冥想有益身心健康。在我看来，开始冥想的最大障碍是预期。一般来说，推荐的冥想时长是10分钟，但这对新手来说是很漫长的，我建议你从1分钟做起。如果你想更深入地学习冥想，有很多资源可供参考，还可以去寺庙、瑜伽教室或独立冥想中心。

现在我会教你一个1分钟冥想练习，至于如何深入学下去，由你自己决定。

1分钟冥想练习

找一个舒适的姿势坐下。如果你不经常做瑜伽，我建议你最好做西式冥想。不用坐在地板坐垫上，坐在椅子上就行，有扶手更好。闭上眼睛，双臂和双腿不要交叉。定一个60秒的计时器。等你习惯了1分钟的冥想练习，还可以增加到2分钟、3分钟等。

当你闭上眼睛时，请跟你的思绪保持一定距离。完全消灭思绪是不太现实的，而跟思绪保持一定距离可以让你体验它但又不被它纠缠。想象你的思绪是天空中飘过的云朵，你在看云的时候并不会执迷于它是什么形状的，云渐渐飘远你也不会留恋。一边横膈膜式呼吸一边想象，练习之后，留意你的感觉。冥想转化为第二天性需要一些时间，成效缓慢时请

给自己多一点温柔和自我同情。

通过反复练习，你会发现，不仅冥想变得容易了，而且你能体验到的放松程度也变得更深更充分了。冥想是最高级的放松技巧，需要费些功夫去学习，但效果也最好。因为每次只需1分钟，每天最好做2-3次，更有助于你掌握技巧。

6. 肯定语

肯定语是自我激励的积极陈述句，可以经常对自己说。它并不是用积极的句子替换掉了不美的现实，这种白色谎言怎能骗得了聪明的你呢？这么替换根本不管用！比如当你的焦虑症状严重时，对自己说“我没有焦虑，我很放松”这是一点用也没有的。觉得肯定语用处不大的人，大多用的是这种替换法。

肯定语应该是现在时的，着眼于未来，使用主动语态。被动语态意味着你无须参与，解决办法就会降临。而我们知道，积极的改变是不可能仅靠运气的，我们必须一步一步地朝目标前进，所以要用主动语态。

被动语态肯定语的例子：“平静的生活将很快属于我。”

主动语态肯定语的例子：“每一天我都在采取措施，学着如何更好地管理我的焦虑。”

花点时间想一句你自己的主动语态肯定语：

我建议你坚持每天说肯定语，早上晚上都可以。坚持几周，再看效果如何。

7. 果断

果断是一种能够说“我要”和“我不要”的设立界限的能力。很多有焦虑障碍的人觉得果断很难。请看下面的列表，反思你在日常生活中的果断程度：

- 需要时，我能说“不”。
- 我能拒绝一份邀请。
- 我能抵制强行推销的销售人员。
- 我能向朋友或家人求助。
- 我能毫无负罪感地抽出时间照顾自己。

- 我能在亲密关系中表达受伤的感觉。
- 需要时，我能要求别人道歉。
- 我能坦然说出我喜欢什么。
- 在重要关系中，我的需求能得到满足。

如果上面的问题你全都回答“是”，非常棒！

如果上面的问题你不能全都回答“是”，请在相应的领域锻炼你的果断力。写下一些你想练习的果断任务，从易到难排序，从最容易的任务开始练习，并依次推进。记住，你正在培养新习惯，请善待自己的不佳表现。

我需要练习的果断任务有：

任务1： _____

任务2： _____

任务3： _____

8. 临在

临在是指让你的注意力停留在当下，而不是未来或过去的事件中。焦虑经常会教唆你关注未来的不愉快或恐怖情境，抑郁又会让你在脑海中重

复播放过去的某个事件，两者都会让你失去宝贵的现在。改变的唯一办法是，一发现自己走神到过去或未来就立刻把自己拉回到当下。练习冥想有助于你做到这一点。

9. 幽默

幽默是打败焦虑的秘密武器。如果你觉得一个东西很滑稽，就不可能同时害怕它。焦虑让你感觉这个世界、人生和每一项决定都那么严肃、沉重和重要，让你忽视了事物的轻松一面。把焦虑翻个面！下一次你感觉恐惧、沉重或紧张时，试着发现其中的滑稽之处。画一幅漫画，想象一个卡通声音正在描述你的恐惧，或者有一个情景喜剧正在演出你的焦虑情境，任何能让你笑的事情都是好的开始！

减少焦虑的卡通练习

焦虑是沉重严肃的，这个练习旨在给它加点活力。想象你的焦虑是一个卡通角色，它的长相和声音会是什么样的？在下面画出来或描述出来。这画是画给你看的，请尽情尝试，别管自己画得好不好。

如果我的焦虑是一个卡通角色，它会长成这样（用文字描述或画画）：

如果我的焦虑是一个卡通角色，它说话的声音是这样的：

接着，用卡通角色的声音大声说出焦虑对你说的话。

比如：“虽然惊恐发作是不可能让我失去知觉的，可我还是有这个担心。”“我不会读心术，但我很确定他们正在评判我，默默说我的坏话。”练习之后，留意你的感觉。我的来访者做这个练习时都忍不住会笑，能笑自己的焦虑表明你对它的警告信号不那么当真了。

10. 视角

我的办公楼里有一位非常快活的门卫，她总是笑盈盈的。每当有人问她今天过得怎么样时，她总会回答：“棒极了！”一天下午，我正要离开办公室，听见又有人问她这个问题，不过这次她加上了解释。

来访者：“今天过得怎么样？”

门卫：“棒极了！”

来访者：“是什么让你感觉棒极了？”

门卫：“视角。至少没有更糟呀！”

经过她身边时，我禁不住为她的智慧微笑了。只要你有视角，你就不需要任何外在事物来使你的一整天精彩。你的视角决定一切，换一种视角，一切都会不一样。虽然我并不很认同“至少没有更糟”的说法，但如果它能促使你朝积极方向转变视角，就达到它的目的了。焦虑经常会让你用单一视角来看待情境，那绝不是唯一存在的视角！你可以创造更好的视角！

下一次焦虑来袭或挫折降临时，问问自己：“我能不能换一种方式看这个情境/评论/结果？”答案通常是肯定的。你可以选择你的视角，你可以选择一种不同的叙事。你，只有你，有权决定你的视角！

16. 大脑是个“墨守成规”的家伙：让焦虑管理成为你的习惯

“改变可能不会很快，也不会很容易，但时间和努力可以重塑任何习惯。”

——查尔斯·杜希格（Charles Duhigg）

“忘掉安全感，到你害怕的地方去生活。”

——鲁米（Rumi）

让焦虑管理成为一种习惯，需要时间、耐心和持之以恒。众所周知，养成一种习惯需要不断地实践。我建议你每天定一个时间，专门练习你的焦虑管理技巧，一天10分钟也可以。连续21天练习一个技巧，然后换下一个技巧继续练习。已经练习过的技巧在需要时可以自由使用。

让习惯坚持下去，仅用21天可办不到。在我看来，“让习惯坚持下去”意味着你已经熟练掌握某个技巧到变成你的自动反应了，不练习的时候，你会“想念”它、老想用它。这可能需要几个月甚至几年。但既然你想养成终身的习惯，我认为这还是非常值得的。

让自己保持斗志

1. 保持积极

让自己保持斗志有两条路可以走。你可以把自己“打到屈服”，批判威胁自己，也可以保持积极。我的来访者中就有这样负面激励自己的。在我的经验里，这么做绝对会阻碍你的进步，让你对自己的积极改变感觉糟糕。研究也表明，使用消极自我激励会降低你进步的可持续性，增加你实现目标的障碍。如果你用批评和苛刻的评判来激励自己，你会更难坚持下去。

保持积极是指无论是顺利还是挫败你都能运用自我同情。如果你觉得自我同情很难，试着把自己当作一个好友，原谅自己过去的错误，原谅曾经不懂这些技巧的你，原谅自己错失的机会，原谅过去的痛苦挣扎。你只能在当下做出改变，这是对你自己的唯一公平的要求。从今天开始练习新的习惯，让它成为你终身的修行！

2. 想象可能性

想象一下焦虑管理可能会带给你的成功吧，做一做下面这个练习。

给未来的你写一封信，写得积极些。下面是一个例子：

亲爱的未来自我：

我很开心可以给你写这封信。从你下定决心要克服焦虑和惊恐那天起，已经过去6个月了，我目睹了你很多积极的改变！你不再害怕惊恐，你不再让焦虑或惊恐限制你的活动。你开始在生活 and 工作中承担更多的风险。你加入了一个社区团体，参加了社区的体育比赛。你正在跟一个有趣的女孩/男孩约会。你在工作中能更加坦然地分享自己的观点了，也能向老板主动要求承担更多的责任了，现在你正做着好几个新项目吧。

我真心为你的所有改变感到自豪！我想这只是开始。走上这段旅程是一件非常需要勇气的事，我迫不及待地想看到你未来6个月的表现！

爱你的过去自我

信写好之后，请把它存放在某处，在日历上标记6个月之后打开它。接着就大胆执行你的行动计划吧。6个月后再把信打开，这是你应得的！读信，留意你的感觉。

3. 留出时间

你在一件事上花的时间越多，就说明你越重视它。我们生活在一个时间越来越不够用的社会，有太多事情在争抢我们有限的时间和注意力。唯一的办法是为新习惯预留出时间，我说的不是把它添加到待办事项里，而是你要为它预留出一个固定时段。将这个时段看作是自己的神圣誓约，给予高度重视，持续投入时间和注意力。

4. 制定问责制

确保成功的关键方法是制定问责制，你可以让朋友或家人定期抽出时间跟你聊聊你的目标。选择一位意志坚定又有同情心的朋友或家人，能坦诚指出你的懈怠。在你们的日程表上预留出时间，定期联络不爽约。

另一种选择是找一位专门做焦虑治疗的有资质的治疗师，挑选治疗师时，需要考虑的因素有：

因素1：训练

一定要询问治疗师是否经过治疗焦虑障碍的专业训练，最好是认知行为疗法（Cognitive Behavioral Therapy）和暴露疗法（Exposure Therapy）。这两种疗法能帮你解决思维模式和行为模式两方面的问题，在揭穿思维游戏的同时，用行为暴露或行为实验挑战你需要面对的恐惧症状或情境。疗法的类型比治疗师的毕业学校更重要，经研究证实，这两种疗法的治疗效果是最佳的。

因素2：经验

除了有专业训练，你的治疗师还应该有丰富的焦虑治疗经验。咨询一下治疗师的焦虑治疗比例，这比单纯的执业年限更有意义。你需要一位把至少一半时间都投入在焦虑治疗上的治疗师。

因素3：联结

你要找的治疗师应该很理解焦虑，并能用你理解的语言谈论焦虑。他能对你解释他将如何开展治疗、你将如何好转。你觉得他的解释是有道理的，你感到你们之间有情感的联结。相信你的直觉，如果你的直觉说不，那请继续寻找。你要分享的是重要而私密的内容，应该找一个让你觉得舒服的人来听。

让习惯坚持下去的5个技巧

1. 重复是养成习惯的关键。比如，如果你想养成去健身房锻炼的习惯，那就安排好每周一个固定时间去健身房，这样你离养成好习惯就不远了。
2. 预先想好如何应对诱惑。如果你计划星期天早上去健身房而不是追电视剧，那你就明确告诉自己：“星期天早上，我不看电视，我要去健身房。”这样做有助于你强化新习惯。
3. 采纳一种“回归正轨”的思维模式。我们都难免失足，因此不必过分责备自己，能以最快的速度回归正轨就好了。
4. 不要完全依赖自控力。管理好你的周围环境，让它有助于你保持新习惯。如果你想吃得更健康，最好就别在家里放薯条，可以改放健康零食在显眼处，厨房里的餐桌就不错！提前准备好健康零食放在手边，提前烹饪好健康食物，这些都是帮你保持新习惯的好习惯。

5. 奖赏你的努力。给自己一个与目标不冲突的奖赏。如果你的目标是少吃甜食，那就不要奖赏自己纸杯蛋糕，出去买一个漂亮的新马克杯用来喝你的香草茶。

17. “最佳焦虑”就是站在舒适区的边缘

“成功不是终点，失败也并非末日，最重要的是继续前进的勇气。”

——温斯顿·S. 丘吉尔（Winston S. Churchill）

“生命因勇气的多寡而扩张或收缩。”

——阿娜伊斯·宁（Anais Nin）

预防焦虑复发是你终生为之努力的目标。你的健康不能合理地抄近路，如果你想拥有一个苗条健康的身体，就必须坚持合理的营养和身体锻炼。你的情绪健康也不能抄近路，积极的思维方式和生活方式是你终身管理焦虑和惊恐的关键。

你的思维

过去几十年来，大量研究证实，采纳一种实事求是又积极的生活态度会让人受益良多。培养并保持积极的态度有助于人的心理健康，在我看来也有助于人的焦虑管理。我加入了实事求是这个词，是因为乐观并不等于逃避或无视你的问题，而是意味着面对问题、接纳你的角色和责任、采取最乐观的立场。采纳积极的态度不是简单地把消极思维替换为积极思维，然后期望你会相信它们，你的大脑太聪明了，这种办法行不通！

你得一步步去设想你基本上认定会发生的现实又积极的情境，我用了“基本上”是因为不存在绝对的确信，有时候你也需要一点直觉。

比如你刚被解雇了，一次实事求是的自我谈话应该是这样的：

我刚刚丢了工作，得调整一下家庭预算，开始找新的工作。我会联系同行，看有没有工作机会。今天晚上我会跟妻子商量一个计划。一段时期内钱会紧张一点，但我认为只要努力和坚持，我会很快找到新工作的。在那之前，我只需要专注于自己的优势、制定并执行一个行动计划就好了。

如果你刚结束了一段浪漫关系，一次实事求是的积极谈话应该是这样的：

我和山姆刚刚分手了，我很难过。我真的以为我们会有未来的，但似乎我们想要的东西不一样，分手不可避免。虽然我现在很伤心，但我确信有一天我会遇到一个人，他想要的跟我想要的是一样的：婚姻、孩子、郊外的房子。在那之前，我需要一些时间来疗伤、跟朋友们待在一起，好让我在不远的将来做好再次约会的准备。

练习你的技能

保持技能不生锈的唯一方法就是多练习，每一个触发焦虑（或惊恐）的情境都是一个练习技能的机会。焦虑最爱舒适与安全，即你的逃避，逃

避会制造出更多的焦虑。舒适的生活是你的敌人，你必须刻意地持续寻找适宜的冒险机会。因为舒适意味着可预测、规律化、停滞、逃避、无须冒险。冒险在每个人的字典里有不同的含义，适合一个人的冒险不一定适合另一个人。

- 如果你害怕当众演讲，就找机会在婚礼上致祝酒词、在工作中做幻灯片展示、在社区会议上发言，甚至可以考虑加入一个演讲组织。
- 如果你很宅，就找机会离家旅行，只要时间和金钱允许，越远越好。从家附近的新地点开始探索，然后越走越远，创造你自己的探索和冒险。
- 如果你不喜欢人多的地方，就找机会参加大型集会。从家庭派对到街头艺术节，再到大型购物中心。
- 如果你害怕被人奚落，就找机会分享你的观点。可以加入读书会、志愿担任社会团体的领导角色、在工作和社交场合发言。
- 如果你害怕出错，就找机会学习一项新技能，比如跳舞、一项不熟悉的运动、一个新的爱好。学习新事物的过程会给你提供很多出错的机会。

什么时候进行这些冒险呢？你觉得太舒适、毫无焦虑的时候。毫无焦虑不是一件好事吗？其实不然，适度的焦虑是必要的、有益的，太舒适了

反而会让焦虑复发。而冒险和练习有益身心！

每日焦虑管理

你的焦虑冒泡了，从1到10打分的话，现在只有3分而已。但你开始坐立不安，脑海里盘旋着无数个“万一”，你怀疑自己是不是永远成不了从容不慌张的人，你担心情况会变糟、自己永远不会正常、以后会把焦虑遗传给孩子。只要你这样想，焦虑就已经赢了。它已经把你从当下的现实中劫持出去，将你发配到糟糕的未来情境里了。你不能被它劫持。

要想做到焦虑管理，首先你要认识到你能改变的只有现在，未来或其他人的想法都在你的控制之外。你的立场应该是：无论你过去做了什么，下一秒你都可以采取不同的措施。

首先，一天3次在固定时间不带评判地给你的焦虑打分（1到10分），可以是早餐、午餐、晚餐时。留意你给的分值，不要评判，你的任务是熟悉不同分值的焦虑在你身体里的感觉。3分是这种感觉，5分是这种感觉，这次是7分，感觉很熟悉。留意你的焦虑水平即可，无须比较、评判和追溯痛苦记忆。

其次，倾听你的内心对话。它正把你拽入焦虑、煽动你的思维谬误吗？它正无视你的优势、盯着消极面、想象糟糕的未来情境吗？留意并改变你的内心对话，记住，你不需要相信焦虑告诉你的或想要说服你的一切，你不需要把不适当作危险来作出反应。

你的错误信念被激活了吗？用正确信念与之对抗，不要评判自己的过错，是人都会出错。说到底，错误只是增加了你磨炼技能的机会罢了，你并不需要停留在错误里，可以回归正轨了！

为了管理你的焦虑，你在逃避一些人、地点或情境吗？如果是，请不要逃避。列出你一直在逃避的人、地点或情境，给每一项按照焦虑水平来打分，从最低分的那一项做起，依次做直到完成整个列表。如果你觉得难，可以找一个朋友或治疗师帮助你。

最后，请想一下，一个充实而有意义的人生对你来说意味着什么？是亲人和朋友陪伴在身边吗？是心智上的刺激吗？是归属感和同一感吗？是快乐、放松、玩耍吗？思考这些问题，如果你觉得有一个或多个领域需要你的关注，请关注它们并写出一个行动步骤来提升它们在你生活中的重要性。

寻找不适

焦虑容易在舒适中滋长，可我们大多数人都喜欢舒适，这也麻烦。当你的症状减轻时，你觉得可以休息了，但就是在你舒适的时候，焦虑又探出头来。怎么办呢？找出你的舒适区，主动迈出去。

你费了这么大的劲，做了这么多的改变，不就是为了感觉更舒适吗？怎么我又告诉你要主动寻找不适呢？没错！虽然这听起来有点违反常理，但是没错！这么做还能防止你的焦虑复发。我们每时每刻都在成长进

化，如果停滞了，就说明我们在逃避一些必要的风险——逃避滋生焦虑。舒适会滋生焦虑，安全也会滋生焦虑，想被安全和舒适紧紧包围的愿望也会滋生更多的焦虑。所以，你没听错，为了打败焦虑，我们需要主动寻找不适以求巩固对抗焦虑的战果。在我看来，这件事应该上升为一项永恒的使命！

18. 不去尝试改变的人，有超过十万个理由 焦虑

“我们最真实的一面是我们去创造、去征服、去忍受、去改变、去爱的能力，是我们战胜痛楚苦难的力量。”

——本·奥克里（Ben Okri）

在最近的一次会议上，励志演说家肖恩·谢巴德（Shawn Shepard）列出了实现目标的3个条件：

- 开放性
- 问正确的问题
- 百分百投入

“百分百投入”是实现目标的人和没能实现目标的人之间的差异。百分百投入，这听起来是有点可怕。我们都喜欢保护自己，保护自己免于失败、失望。我们是安全意识浓厚的物种，尤其当我们焦虑发作时。我们持怀疑的态度，我们做了应对的计划，我们不把所有的鸡蛋放在一个篮子里，我们不百分百投入！

在我看来，它就像个谜，很矛盾，但好像又非如此不可。除非我们百分百投入，否则我们不可能摆脱旧有的思维。不和旧习惯离婚，怎么能和新习惯结婚？如果我们不百分百投入，就不能说我们真的尝试过了。然而，我理解，它的确很可怕，脆弱的我们想拼命保护自己。但无论如何，我还是要邀请你百分百投入一次。

当你知道某件事是正确的但又害怕去做时，我建议你做好下面这4步：

第1步：问自己，替代选择是什么

如果不百分百投入，那你的替代选择是什么？好好想一想你真的想要替代选择吗？如果你摔断了腿，不进行高强度的理疗就不能走路了，你会选择只是偶尔理疗一下还是百分百投入？如果你只是耗着而不采取措施解决焦虑，1周以后、1个月以后、1年以后、5年以后，你会怎么想？让你的答案为你指路。

第2步：预测并删除头脑里的消极声音

焦虑的大脑非常擅长制造焦虑的内部声音，比如：

- “万一这个不管用呢？”
- “万一我打败不了焦虑或惊恐呢？”
- “试验这本书里的技巧前，有其他我应该先读的书吗？”

你一定要明白，在开启任何目标之前，你的焦虑可能会上升，消极的内部声音可能会出现，这很正常。但你并不需要给予每一个思绪同等的重视程度。不要沉溺在“万一出错”的情绪中，只需关注现实情况：你需要什么、你需要做什么。

第3步：让数据而非恐惧为你指路

是的，你没看错，我说的就是让数据为你指路！我们有情绪数据和经验数据，我们可以用评定量表来观察你的焦虑是否正在下降；我们可以用数据来了解你从惊恐发作中恢复的时间、是否这个时间正在缩短；在恐惧面前，我们可以用数据来测量我们的进步。没有什么障碍阻挡着你百分百投入，你需要做的只是让数据为你指路。

第4步：打定主意坚持一段时间

在本书的开场白里，我分享了自己博览群书试图找到解药的经历，其实没多大用处，我并不建议这样做。一些刚当上爸爸妈妈的人经常会买一大堆育儿书籍，全面采纳书里的每一条建议，但这么做反而适得其反。因为不同体系所建议的技巧，往往相互矛盾，它们会让你更迷惑和沮丧。更好的做法是一次尝试一个体系的策略，实际运用一段时间后再收集数据，观察效果。

如果你还存有疑虑，不妨问自己这个问题：“如果我尝试去克服焦虑，最差的结果是什么？”答案大概是：“最差的结果是毫无改变。”当你冒

险一试后却没有成功时，你可能会失望，但你的尝试不会让你变得更糟。另一个问题是：“最好的结果是什么？”答案大概是：“最好的结果是，我学会了克服焦虑和惊恐，我减轻或消灭了焦虑，可以更自由地生活！”哪个答案你觉得更有吸引力呢？如果是第二个，那就大胆往前走，百分百投入，尝试不会让你比现在更糟，只会让你有赢的可能性！

19. 不纠结的性格，不焦虑的心灵，不勉强的生活

“不要害怕迈开大步，你不可能用两小步跨过一个深坑。”

——大卫·劳莱·乔治（David Lloyd George）

读到这里，你可能在想下一步要怎么做？我的建议是继续管理你的焦虑。在真实世界中，练习技巧的机会很多，机会会很经常、很意外地冒出来，这是件好事。我的来访者一般会在结束治疗几个月后再找我做一次“调整”面谈，一个常被提出的问题是，“有时候我还是感觉下一秒就会焦虑，我会不会退步呢？”这个问题很重要，那么任何单一的感觉能作为进步的标志吗？我认为不能，它只是进步的一个提示罢了。你的整个一生都会体验一些焦虑的感觉，这是很正常的，只要这些感觉没有形成负面循环，让你担忧未来、臆想灾难，你就无须担心。

超越“万一”

最近有一位来访者向我抱怨说，他在管理焦虑和惊恐方面虽然有了很大的进步，但有时候还是会有一种即将崩溃的感觉。我问他是如何应对的，他说，虽然偶尔会焦虑却仍会坚持下去。他在工作中要冒更多的风

险，需要面对更多的新鲜情境和公开演讲机会，这自然制造了更多的不确定性和焦虑。但他注意到这些时刻并不持久，也不会吞噬他。总体来说，他管理得很成功。他采取了行动，只有行动才能带来解脱。如果你在犹豫要不要做一件让你焦虑的事，不妨转换思维，思考你要如何去做它。

有时候你需要一次“硬性重置”

有时候你感到焦躁、紧张、能量耗尽，却不知道原因，也许是你的生活方式出了问题。你忙忙碌碌，要做好几个项目，要带孩子看病，完全没有自己的时间。其实这时不妨后退一步，来一次“硬性重置”。就像你的手机、平板电脑、电脑需要关机重启一样，你也需要。你需要一段时间去重新评估、调整 and 计划未来，去照顾好你的身体、睡眠或饮食，去满足你的精神、创造力或情感需求。慢下来，问问自己：“我现在最需要什么？”仔细听你心里的那个答案，不要认为它不重要或你太自恋。当你能不带评判地倾听答案，能关注如何满足你的需求时，你就离摆脱焦虑不远了。假如你没有时间去做硬性重置，也可以跟朋友、治疗师或爱人聊聊你的目标，在日程表上预留时间，或者写日志记录目标完成的情况。

重写你的规则手册

到目前为止，你的规则手册一直都受到焦虑的影响。但它为促进和增加

你的焦虑也做出了很大贡献。焦虑用规则束缚着你，一旦你偏离规则，就得付出代价，比如自我贬低、羞愧和怀疑。在真实世界，你遭遇过表现欠佳、窘迫或当众出错的情境，这是你避之唯恐不及的噩梦，于是你用规则来保护自己，试图阻止这类情境的发生，但规则不仅无效还把你抽离了真实生活和亲密关系。最近，一位来访者向我抱怨社交太难，她努力控制自己的行为，但别人竟不遵守相同的规则，给她与家人朋友的交流带来巨大的焦虑（她的内在错误信念告诉她：别人也在遵守一套严谨的规则）。我对她说，为什么不扔掉规则手册？她先是一惊，继而爽朗大笑，是的，大笑！因为扔掉规则手册等于重获自由。

建立一个安全宇宙信念

我们生活在一个有痛苦、有恐怖、有悲伤的世界。当然，也有许多美好：新生命的诞生、爱、善良、友谊和欢笑。面对这些矛盾的并列事物，我们需要做出一个选择。我们要相信这个宇宙大体上是危险、恶意、空洞的，还是安全、善意、丰盛的呢？焦虑显然偏爱前者，因为前者导致恐惧和逃避，而恐惧和逃避又导致拒绝和挑战。当我们把世界看作恐怖的时，它就变成了恐怖的，我们就只会注意到危险信号，并用它来证实我们的偏见。同样，当我们把世界看作安全的时，我们就会开始注意这个世界很安全的证据。我觉得后者的态度能让人轻松好多，我们需要应对的唯一危险只是那些横卧在我们面前的危险，其余种种假想的危险都不用考虑。

允许自己相信这个世界是一个安全的地方。

致谢

在这本书的写作和出版过程中，我得到了很多人的支持，为此，我感激不尽。感谢出版社的布兰达·奈特（**Brenda Knight**）及其团队，你们从一开始就对这个项目充满热情，谢谢你们介绍我进入出版的世界，谢谢你们在编辑和出版过程中给予我的所有帮助。

感谢我亲爱的父母，感谢你们从不缺席的爱与支持。

感谢我的女儿玛雅（**Maya**），感谢你的欢笑。

感谢约翰·G. 达菲（**John G. Duffy**），感谢你一直以来对我事业的指导、传授和反馈。

感谢我的来访者，我永远是你们的学生，是你们教会了我如何打败焦虑、无所畏惧。

感谢我的丈夫亚历克斯（**Alex**），你的鼓励和幽默让这一切都成为可能，谢谢你一路上对我的所有冒险和支持。

Table of Contents

封面

推荐序

序言

前言

第一部分 焦虑是种“时代病”：害怕停留在原地，也害怕前往未知地带

1. 你是否有过要被焦虑吞噬的恐惧体验

2. 焦虑！焦虑！为何我们越努力越焦虑

第二部分 焦虑症：我好慌，你有药吗

3. 缓解焦虑、摆脱“丧”——UNLOCK系统

4. 识破让你焦虑和惊恐的7大思维谎言

5. 将你玩弄于股掌的19个思维谬误

6. 思维谬误会导致4种不合理信念

7. 应该如何调整自己的思维

8. 焦虑的本质，是“现实与可能”“当下与未来”之间的不确定

9. 焦虑的谎言、思维谬误和不合理信念

第三部分 焦虑是一场世纪阴谋，你必须学会破解

10. 惊恐之行动计划——UNLOCK惊恐系统

11. 焦虑之行动计划——UNLOCK焦虑系统

12. 其实，焦虑和抑郁，仅有一步之遥

13. 抗焦虑的药物，没你想象中那么可怕

14. “贩卖焦虑”的时代，请不要太急着过标配的生活

第四部分 焦虑时代的应对法则，浮躁社会的镇静剂

15. 不焦虑行为养成法，告别“压力山大”

16. 大脑是个“墨守成规”的家伙：让焦虑管理成为你的习惯

17. “最佳焦虑”就是站在舒适区的边缘

18. 不去尝试改变的人，有超过十万个理由焦虑

19. 不纠结的性格，不焦虑的心灵，不勉强的生活

致谢