

反焦虑思维（美国心理协会反焦虑思维训练课，8种心理训练方法，快速消除焦虑，重获淡定人生，心理博士30年执业经验精华，彻底转变负性心理模式，重获安全感、自在力。）

作者：（美）罗尔·克肖（美）比尔·韦德著

图书在版编目（CIP）数据

反焦虑思维/（美）罗尔·克肖（Carol Kershaw），（美）比尔·韦德（Bill Wade）著；方一云译.--南京：江苏凤凰文艺出版社，2017.9

书名原文：The Worry-Free Mind: Train Your Brain, Calm the Fear Spin Cycle and Discover a Happier, More Productive You

ISBN 978-7-5594-0948-5

I.①反... II.①罗... ②比... ③方... 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（2017）第185110号

著作权合同登记号 图字：10-2017-374

The Worry-Free Mind © 2017 Carol Kershaw, EdD, and Bill Wade, PhD.

Original English language edition published by The Career Press, Inc.12

Parish Drive, Wayne, NJ 07470, U.S.A.

All rights reserved

书 名 反焦虑思维

作 者 （美）罗尔·克肖（美）比尔·韦德

译 者 方一云

责任编辑 邹晓燕 黄孝阳

出版发行 江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号，邮编：210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

发 行 北京时代华语国际传媒股份有限公司 010-83670231

印 刷 三河市宏图印务有限公司

开 本 880×1230毫米 1/32

印 张 9

字 数 150千字

版 次 2017年9月第1版 2017年9月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5594-0948-5

定 价 39.00元

每个人或多或少都有一些焦虑，
它可能源自生存的压力、突然的冲击，
也可能源自一时的对比、选择的多样。
它钻进你的大脑，
占领你的心神，
甚至剥夺你的幸福感。

当焦虑避无可避，你该如何应对？

如果生活有一万种焦虑，
那么对抗焦虑的方法，
就有一万零一种。

掌握反焦虑思维，
在自己身上，
克服这个时代。

免责声明

如果健康出现了严重问题，这本书是不能代替药物或心理治疗的。

如果你怀疑自己的生理或心理健康状况，请寻求专业的帮助。

序言

那些噪声是什么？

浴室的水龙头是不是又在滴水？你确定那些文件在中午之前能送到客户手里？近来，你母亲的健康是不是每况愈下？你能负担女儿申请的任何一所大学的费用吗？仪表板上“检查引擎”按钮在闪烁，车子又出了什么问题？为什么你的伴侣不能理解那些……——喂喂，等等，在送文件到客户手里之前，你在上面签字了没有？

凌晨3点，你头脑里的“仓鼠转轮”开始以每小时90英里的速度运转。4：30，你告诉自己，“我还可以睡上两个小时”。5：30，你依旧在期待睡眠的到来。6：30，闹钟将你惊醒，崩溃的一天又到来。在办公室里，浓咖啡让你打起精神。在家里，一大杯酒帮你轻松地度过了傍晚。然而，几个小时的半梦半醒之后，你的思绪开始在“转轮子”，你又开始盯着闹钟数绵羊。

假如可以停止“焦虑循环”，你会怎么办？

工作和家庭的日常需求没有变化，然而，恐惧、不确定性和压力却是可以选择的。如果你用活力、自信和平静代替疲惫、自我怀疑和不断焦虑，那么，你的生活、健康和人际关系会发生怎样的变化？如果你已经在思考“为什么生活的悲观要摧毁乐观”，或者在思考“为什么大脑不能停止那些持续不断的担忧”，这就意味着，你迫切地需要行动了。

利用我们提供的易于实施的方法和练习，你可以做到以下的事情：

- 粉碎使你一直陷入持续焦虑状态的幻想。
- 思路清晰且充满自信地迎接每天的挑战。
- 为了更加充实而愉悦地生活，放飞你的思想。

我们将帮助你摆脱思维上的常规约束——那是你自觉或不自觉地为自已设置的条条框框，帮助你坚定信念，培养良好习惯，打破那一直试图拖垮你的焦虑魔咒。

发现更加平静、快乐的自己

你该如何从焦虑和反刍思维中抽身，进入冷静和平稳的状态？纽约时报畅销书作家、《每周工作4小时》（*The 4-Hour Workweek*）的作者蒂姆·费里斯（Tim Ferris）说道：“你不必成为超人，取得超人那样的成果。你只需一套好的工具箱，里面装满变革性的工具和练习，而这些工具可以引爆人们探索的可能性。”在神经可塑性、表观遗传学和量子物理学方面，突破性的研究显示，你可以不是基因、环境或思维的受害者。你的物理和情感现实的构造，取决于你选择将注意力放置何处。如果你的大脑将注意力集中在消极的一面，你的现实将同样变得消极，导致你一直处在长期焦虑的状态里。然而，现在，你完全可以消除消极想法，享受当下，控制自己的思维，改变那些加剧你焦虑的有害习惯、观点和行为。

在本书中，我们将教会你在焦虑或恐惧要击垮你时，如何迅速地让自己冷静下来，创造激起你改变欲望的环境。通过最新神经系统科学领域的简单可行的办法，我们将让你转变大脑运转的方式——这种转变是显著的、可测量的。这样，你就能摆脱“破坏模式”，唤醒更加快乐、健康和有活力的自己。

送你一个无忧密码

本书致力于为所有被长期焦虑损害生活品质的人们而服务。通过识别大脑变化过程中的主要因素、利用大脑动态功能和治愈能力，我们帮助成千上万的人摆脱困境、战胜生活中毁灭性的打击，也清除了那些一直在消磨你精力的日常困扰。我们期望你和他们一样惊喜地发现，重塑思维和改变生活是完全可能的，并没有想象中的那么复杂。

这本书的首要目标是帮助你构建一种坚韧的内在生活，让你可以应对生活冲突。生活冲突是指生活中那些突如其来的不愉快的波折，它们使你偏离理想的道路、推迟你梦想成为的那个人的进程。我们带领你一起体验8种很有影响的大脑变化方式，它们基于神经系统科学、生物反馈、临床催眠和最好的心理治疗领域的研究。我们在这些研究中获益良多。

在这项有点儿像临床医生的工作里，我们不仅要教你如何平息焦虑的大脑，还要训练那些可以应对简单的生活挑战的“精神肌肉”。我们将向你们展示的，也不仅仅是克服焦虑，而是从焦虑中脱身而出，创造充满欢乐、有深度交流、情感在逐渐成熟的生活状态。

此外，我们还将与你分享我们的患者如何战胜焦虑并最终拥抱理想生活的故事。从某种层面上来讲，这些故事提醒我们，我们的问题和焦虑不是特殊的、不是独一无二的，同时也给了我们信心，相信这些问题和焦虑是可以解决的。从更深的层面上来讲，这些故事能够成为能力、智慧和创造力的无意识来源。它们可能会引导你找到自己积极乐观的一面，帮助你挖掘尚未开发的潜力，建立自信，激发想象力，然后在现实中采取行动。你一定已经见到很多人使用本书中的策略和思维改变方式，使自己的生活发生巨大的改变。我们希望你也做个尝试。我们确信你将会发现自己比想象中的更加强大、更有能力、更有头脑。不要焦虑，我们将向你展示我们的“法宝”。

- [PART 1 搁置你的焦虑](#)
 - [第一章 我们为什么会焦虑](#)
 - [第二章 平息恐惧，穿越困境前行](#)
 - [第三章 开个小差，再做重大决定](#)
- [PART 2 大脑的超能力](#)
 - [第四章 如何通过深度放松化解焦虑](#)
 - [第五章 毫无焦虑，期待最好的未来](#)
- [PART 3 训练你的大脑](#)
 - [第六章 切换你的“大脑回路”](#)
 - [第七章 如何通过自我关怀保持最佳的内在状态](#)
- [PART 4 点燃你的生命](#)
 - [第八章 双脑同步运作让你远离焦虑](#)
 - [第九章 从心流到超级思维](#)

PART 1 搁置你的焦虑

第一章 我们为什么会焦虑

你无法阻止鸟儿从你的头顶飞过，但却可以阻止鸟儿在你的头上筑巢。

——中国谚语

玛丽午夜惊醒，心脏“怦怦”乱跳。是不是有人打开了厨房的门？哦，那是下水道发出的声音。丈夫在她身边轻轻地打着鼾，然而，她在黑暗里却觉得如此孤独，大脑开始飞速运转。她没能再入睡，舒适地做个美梦；相反，她会睁着双眼在床上躺几个小时，观看脑海里一组没完没了的幻灯片，上面播放着她整天担忧大大小小的事情：两个孩子正挣扎着度过青春期；丈夫可能会丢掉工作，她将成为家里唯一的收入来源；年迈的父母需要的照顾，超过了他们固定收入所能提供的帮助；而房子，变成了他们永远也爬不出来的钱窟窿。

我们见到玛丽的时候，持续的焦虑和失眠带来的压力开始凸显它们的危害。她疲惫不堪，丈夫埋怨她太暴躁，她对孩子们没有半点耐心，生活变得暗淡无趣。她试着想象未来，所能想到的东西却都一成不变。我们问她，在她看来，让她变好的第一步是什么？她回答：“睡觉。睡觉曾经让我从脑海的那些B级电影中得到解脱，但现在……”她疲倦地耸耸肩，双眼充血，恳求道：“我怎样才能结束这一切？我怎样才能停止担心这些我不得不做的事情？更糟糕的是，这些毫无意义的事情不是已经脱离了我的控制，就是还没有发生。”

我们问她想要什么。“我想要控制自己的思想，”她说，“我想变得更加放松和自信。我想让自己觉得一切都会变好，这样就不会时刻感觉生活在危机里。”她补充道，但语气勉强，仿佛将要说的话都只是奢望：“我很想为自己做一些事情，比如在海边散步，看着海鸥在水上滑翔。”

当我们告诉她，我们可以给她提供帮助时，她满脸怀疑。她将要探索如何运用大脑来创造她所渴望的生活。

你，当然也可以。

你拿起这本书，阅读第一页。这就告诉我们，你想要改变。你想让自己从焦虑中得以解放。你想要停止那让你夜间失眠的循环魔咒。你想要在早晨睁开双眼的时候，心里充满了希望和愉悦。你想要干劲十足地度过有收获的一天，不会被那些令人消沉的可能性和即将到来的阻碍所带来的恐惧所干扰。

你已经准备好迈出第一步。在这里，我们将帮助你顺利走完剩下的旅途。

相信你的能力

你并不总是在焦虑，对不对？事实上，你可能是毫无畏惧、充满期待地降临在这个世界上的。如果生活顺意，你会自信满满，对生命和它的运行机制怀着巨大的好奇。试想你开始学走路的时候：你掌握了一种复杂的运动技能，它需要耐心、韧性，以及在字面意义和象征意义上的独立。你必须掌握平衡，调整重心，迈步向前而不摔跟头，留意途中潜在的障碍，这些都是同时发生的。

而且，你也学会了各种情绪任务。学习走路，你就必须学会勇敢，敢于尝试挑战那些你从未做过的事情。学会坚持，在每一次跌倒的时候都要爬起来，并且挺过了疼痛。学会如何去冒险，哪怕知道可能会失败，也要再次尝试。学会如何面对恐惧，并战胜它们。还学会了如何遵守承诺，努力实现目标。

你在无意识里记录了这些成就，在未来的人生里，你就能从中吸取教训。它们现在就在你的心里，已经准备好向你提供你所需的勇气和支持。

那么，你为什么还一直在焦虑？

将狮子误认成石头的后果

在回答问题之前，我们必须认识到这样的现实：世界的演变比我们想象中要快得多。远古时期，人类发展了能够迅速察觉并应对威胁的能力。生存潜伏太多的不确定性，但假设性威胁无疑可以提高存活概率。如果他们看见一块石头，将它误认为是一头狮子，肾上腺素飙升，使得他们做好应对潜在危险的准备。如果他们看见一头狮子，却误认为是石头，那么他们将成为狮子嘴里美味的午餐。“宁求稳妥，不愿涉险”是有益而无害的，因为我们的祖先所做的体力劳动比我们多得多，将压力产生的化学物质排出了体外。

让我们向后拉近一万五千年。

在现代社会，遭受人身威胁的可能性极低，精神压力却变得更加复杂。我们依旧像祖先一样存在“战斗还是逃跑”的本能。我们居住和劳作的这个“狗咬狗”般残酷无情的世界，激起了我们的原始恐惧，迫使我们学习求生技能。一直生活在“橙色预警”级别的威胁和高度戒备中，通常会激起一连串“过度警觉”的反应，释放恐惧的化学物质，而这种物质可以使身体衰老，使大脑处在持续紧张和焦虑的状态。这种强烈的应激反应可能会引发心脏病和癌症，降低免疫力，造成社会关系冲突。

每天，你所想、所感和相信的东西都会影响到你体内的基因表达。你是你自己的基因工程师。你可以影响到你的健康、寿命，以及你的疾病和退化。无须学会调节你身体的内部环境，你就可以触发身体里有毒的化学过程，而这些过程产生的后果是毁灭性的。DNA不代表命运，但消极的想法却真的可以打开1200个压力基因中的任何一个。而多数这样的基因能够导致慢性病、抑郁症和绝望。

你的大脑能够立即绑架你的情绪。你的早年经历也许会告诉你，生活在过度警戒的状态让你更有安全感，然而现在，一点小小的挫折或令人不快的意外就能将你打回焦虑不安的“原形”。如果这种情况经常发生，在内心里长久忍受的这种循环就开始失去控制：你为一个感知到的威胁而焦虑，恐惧让你过度反应，过度反应使情况变得更糟，你更加焦虑，继而更加过度反应，情况更加糟糕……恶性循环……

然而，自始至终，一直造成你如此焦虑的“狮子”或许只是一块“石头”。

焦虑的原因：“负面倾向”

现在，你应该明白为什么在面对状况的时候，大脑先焦虑，然后才思考。我们往往会先察看环境，确定是否存在危险，哪怕是遇见了友好的人们或处在安全的状态里。大脑倾向于察觉威胁，相比正面信息，它对负面信息的反应更加强烈。事实上，我们给予负面情绪的关注更多，因为我们往往会过度查找所谓的“FUD因素”^[1]：恐惧、不确定性和怀疑。这就是我们大脑的“负面倾向”。

大脑的反应速度如此之快，它会在瞬间告诉你这个人是否值得信任，哪怕你在意识里还未看清对方的相貌。在一项研究中，通过将真实的人脸和计算机生成的人脸以低于意识知觉的速度快速闪过，来测试大脑的这种能力。结果显示，不管对方看上去是否可信，大脑都能识别出来。当我们认定他们不可信时，我们会迅速对他们做出否定的判断，哪怕我们并没有可靠的数据。这种知觉能力和控制恐惧、焦虑的能力紧密相连。当你确认某人是可靠的，你就会觉得很平静。确认某人不可信时，你就会感觉受到威胁，觉得很焦虑。

焦虑往往让你困在对现实或幻想的担忧和不确定里，武断地做出消极判断，无法中途暂停，对现实进行反思。这样的躁动使你不停地想要解决问题，寻求出路，却未想到过寻找轻松和解脱。如果你身处焦虑状态，可能就会发现自己一直在试图寻找所有可能会变得糟糕的事情，这样你就可以做好准备去迎接它们。想想那些冷酷的古老谚语，它们正推着你走在那条道路上：

有备而无患。

如果你想要将事情做好，那你必须靠自己。

不要相信任何人。

这种生活方式的问题在于，你永远都不会觉得已经做好充分准备来迎接幻想中的糟糕结果，所以你依旧在不停地焦虑。“如果……我将会……”是焦虑者经常反问自己的一般句式，而他们往往用最糟糕的预感来填写这些空白。

反刍思维是更加强烈的焦虑形式：强迫性地、反复地查找令人痛苦的因素，却没有能力将注意力集中在解决方法上。你可能会告诉自己，为可能出现的灾难制定应急计划会让你感觉已经掌控了生活，然而，慢性反刍思维，即不断地在大脑里播放如马拉松一般无止境的斯蒂芬·金恐怖电影，可能会导致健康问题，如头疼、肠胃病、失眠症以及一般的身体上的疼痛。

杞人忧天者是如何诞生的

在确实存在威胁的紧急情况下，识别危险对你很有帮助。然而，当你依赖以往反应过激的状态来建立焦虑模式的时候，你的交感神经就开始变得兴奋，心率加快，身体炎症加重，肌张力增加，血压升高，身体里充满紧张不安感。

如果承受长时间的负面压力，大脑就无法达到静息状态，所以就很难得到放松，进入深沉睡眠，你就更不可能恢复平静的情绪状态。你身体紧绷，困在反刍思维里，觉得心情很糟糕。在这种状态下，大脑重新形成新的神经通路，规划新的路线图，通向未来的观点、情感、思想、知觉和行为——它们会受到目前精神状态的影响，但路线图却是在目前的精神状态里绘制的。你的大脑开始将大大小小的生活冲击编织成一种关于生活信念和规则的限制性模式。这种模式会引发焦虑的、恐惧的和情绪化的思维，干扰你的思路，阻碍你坚持到底的毅力，破坏你的信心和满足感。你的自卫习惯只会让你的人际关系更差，健康受损，生意失败，情感麻木。

你随时都可以在你的“私人精神中心”观看一部恐怖电影，再来一盒爆米花就更好了！你的大脑正是执行制片人。这个精神电影像磁铁一样吸引着各种层出不穷的问题，并增强各种负面情绪的强度，因为它向你展现，你将如何被那些问题折磨，你生活里的所有成功如何被阻碍，你如何不能拥有你所想要的，别人是如何反对你并将一直反对你，你如何遭受抗议，你如何被剥夺所有的物质，最终像一个无家可归的人一样在街上流浪，在余生中遭受失眠的无尽折磨，终将不会再有欢乐。

深呼吸！镇定！

→现在就来试试吧

这是快速又简单的精神练习：花片刻时间来回顾一部关于你个人的恐怖电影。你是坐在观众席上的观影者，还是影片里有直接经历的演员？如果你是观众——那真是好消息！你可以轻易地改变电影。如果你是演员，那么，你就可以改变电影的台词。

现在就来尝试做这些：

- 想象你坐在直升机里或热气球里，飞向天空，从上空将所有事情组成一部电影。视野变大，而镜头里的的事件逐渐缩小。它周围的世界开始出现在视线里。你看见了什么？呀！这里有一只小鸟！那片云朵看上去像一头猪。你能看见你的房子吗？

- 让自己置身在一个“精神影院”里，观看屏幕上的变焦效果。现在，走到最后一排位置上，从这个角度来观看屏幕，此刻的电影是什么样的？变小了？没有之前的那么糟糕了？从热气球的高处往下看，世界是不是看上去很平和？如果你坐在影院的后排，你的电影是不是变小了？你是不是可以看到所有的位置——可能有人坐在那里？从这个角度来看，你是不是发现并不是只有你才会遭遇这些问题，或者这些问题根本就没有那么严重，它们可能比你想象的更容易控制。

如果你是电影里的演员，你可以将你的台词改成存在无限可能性的那种，比如，“你真的不能再开生日派对了吗？”

生活很容易就能触发你最负面的想法，并让你一遍又一遍地回想遭遇过的所有消极事件。通过学习如何

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《反焦虑思维》（美）罗尔·克肖 （美）比尔·韦德著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1268.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

