

<<不焦虑>>

图书基本信息

书名：<<不焦虑>>

13位ISBN编号：9787508063119

10位ISBN编号：7508063112

出版时间：2011-8

出版时间：华夏出版社

作者：柯云路

页数：275

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;不焦虑&gt;&gt;

## 前言

作为一个作家，我对文学所下的功夫大概一般人好想象，诸如阅读古今中外的文学名著，研究各种文学流派等，而我对哲学、心理学所下的功夫大概一般人不了解。

然而，哲学、心理学是我的人生第一爱好，我对这一领域的研究与文学相比，有过之而无不及。

正是几十年对哲学、心理学的研究，使得我能够透视当代人的各种精神现象。

这些成果有的隐含在我的文学作品中，有的直接以哲学、心理学著作的形式呈现出来。

据中国疾病预防控制中心精神卫生中心的保守估计，目前中国各类精神病患者在1亿人以上，其中大约1600万为重症患者。

隐藏在这个冰冷数字后面的是一个极其庞大的人群，痛苦的不仅是精神疾病患者，其亲人们也同时承受着难以想象的负担。

早在1993年，我曾帮助一位画家走出了严重的精神危机。

他因一次“中毒性痢疾”诱发了神经症，焦虑症、抑郁症、恐怖症并发。

妻子陪他跑遍了北京各大医院，其间西医、中医、药物、心理治疗、住精神病院、电休克疗法、针灸、气功、森田疗法等一一尝试，都未根本见效。

在几近绝望的情形下，他们找到了我。

我用了不太长的时间帮，助他恢复了健康，并以此真实过程写作出版了《走出心灵的地狱》。

这本书的出版，使我在后来的一些年不断收到读者来信，在尽可能给他们指导和帮助的同时，也累积了不少案例。

这些案例提示了人类精神领域的一个真理：“失之毫厘，谬之千里。

”用禅宗三祖僧璨的话讲，就是“毫厘有差，天地悬隔”。

心灵世界十分微妙，差不得一点。

方法得当，一句话可以解决大问题，所谓“言下大悟”；而稍有偏差，不论多么貌似高深的说法与尖端的治疗，都可能完全无效并误人子弟。

可以这样说，对焦虑症、抑郁症，如果方法完全正确，解决起来并不算困难，难就难在不容易做到方法“完全正确”。

方法正确的核心是使患者及其亲属(亲属尤为重要)很快(尽可能在第一时间)摆脱因焦虑症而更加焦虑、因抑郁症而更加抑郁、因恐怖症而更加恐怖的状态，建立起对焦虑症、抑郁症的正确认知，由此处理好自己与自己、自己与家人、自己与事业、自己与环境的关系。

这也正是作者出版本书的出发点。

本书披露的又是一个真实个案。

在这个个案中，患者、亲属、医生(或咨询师)的角色与相互关系非常典型。

患者该如何对待自己的心理疾病，亲属该如何对待患者，医生或咨询师又是如何引导患者及亲属正确对待一切的，这个个案提供了许多令人思索的东西。

大多数焦虑症、抑郁症患者，只要本人及其亲人的认知变得正确，情况会很快好转。

症结恰恰在于患者及其亲人往往会有一大堆错误理念。

譬如我认识的一个女孩，在出国留学后因环境陌生和学业压力患了焦虑症，缺乏相关心理学知识的父母得知后，以为女儿精神软弱不知上进，反而不断给她寄去励志书勉励其“战胜困难，战胜自己”；这些行为使女儿更加焦虑。

我告诉这对父母，家长在此时对孩子的高目标期待正是其患焦虑症的原因之一。

一旦明白了这个道理，他们的心态放松了，女儿的焦虑症状也明显减轻。

这个简单例子的道理似乎很容易明白，但是比这复杂一点的“高级错误”，许多患者及其亲属差不多都在犯。

如果他们求医时又得不到正确的指导，那问题很可能得不到解决。

这里，做出正确的心理指导，不仅需要广博的心理学、心理医学的知识，还要有足够的人生经验(这一点极其重要)，融会贯通后才能对症下药、对症下药。

一句话下来，要恰到好处，使人“言下大悟”。

## &lt;&lt;不焦虑&gt;&gt;

本书第一版(原名《焦虑症患者》)问世后收到大量读者来信,一些朋友在这本书的帮助下认识了焦虑症的规律,并按照书中的方法走出了心灵困境。

有意思的是,一些在职场因拼搏压力而焦虑抑郁的年轻人是父母买给他们看的——希望子女能够减压;有些则相反,是年轻人买给父母看的——那些四五十、五六十岁的父母们正在各个领域肩负重任,往往会有更多的精神压力。

一本书能对读者有所帮助,这让作者感到欣慰。

本书这次再版,作者做了全面修订,并增加了“解除焦虑症方法纲要”。

“纲要”既是正文的理论索引,又补充了正文中没有的内容。

这样阅读全书,读者就更丰富明晰了。

本书正文分四部分。

若以篇名之,则是四篇。

第一篇包括前五章,篇名该是“不可自拔的陷阱”;第二篇从第六章到第十章,篇名该是“强迫、强迫人格与强迫症”;第三篇从第十一章到第十六章,篇名该是“恐怖、疑病与焦虑”;第四篇从第十七章到第二十章,篇名该是“告别精神地狱”。

习惯理论思维的读者,不妨先读“解除焦虑症方法纲要”,再读正文。

而一般读者既可以按顺序先读正文再读“纲要”,还可以先浏览正文二十章每章的第一个故事。

那是二十个小个案,或许会一下触动你的某种体验,找到进入本书的契合点。

相信这本书会有更多朋友读懂并受益。

如果你能够通过阅读此书迈出第一步,那么,你就已经开始摆脱焦虑症与抑郁症了。

这第一步看似简单,却非常重要,那就是你一定不要再为你有焦虑症和抑郁症而焦虑。

那算不了什么,只是“精神感冒”。

你此前之所以走不出来,一个重要的原因是你过分急于解决它,你在瞎用劲,结果反而使自己越陷越深。

就像本书中反复说的那样,你越急于睡觉,越把睡眠当成一个任务,就越睡不着。

相反,只要你走出了这第一步,你不再着急,你的亲人也不再着急或者对你不满,大家都能放松下来顺其自然,事情的解决就有了曙光。

希望你轻轻松松读这本书,不用硬读,明白到哪儿是哪儿,不明白之处暂时放下。

只要开始读,就会得到帮助。

当然,如果你的焦虑症、抑郁症比较严重,及时去看心理医生是非常必要的。

对本书的阅读会帮助你更好地配合心理治疗。

一切都会好起来。

焦虑症、抑郁症其实只是你对某些“难以面对”的遭遇与困境的“精神反应”。

若你真正明白了这个道理,心头就会释然。

那些“不正常”的精神反应其实又是很“正常”的事情,就像人吃多了会肚子痛、扛重了会肩背疼是“正常”的一样。

你要相信,只要方法得当,顺其自然,或者通过医生治疗,或者通过自我调整,你最终会从焦虑症、抑郁症中走出来,不仅能恢复正常的生活工作能力,而且还能比其他人更多一份人生悟性。

你甚至能由此明白禅宗所讲的“明心见性”与“烦恼即菩提”是什么含义。解脱与快乐在等待你。

## <<不焦虑>>

### 内容概要

一个事业有成的大学教授在高目标压力下患上焦虑症，多方求医却效果不佳。一位心理学家帮助他找到正确的认知，并授以一整套有效的方法，最终使他战胜疾病，获得康复……著名作家柯云路关注现代人精神危机的代表性作品，以真实个案为基础，运用西方心理学和东方禅宗来具体分析具体问题，让有焦虑情绪的现代人建立起对焦虑的正确认知，由此处理好自己与自己、自己与家人、自己与事业、自己与环境的关系。书中提供的简单易行的建议和方法，可以安顿我们的思绪，平衡我们的身心，舒解我们的压力，滋润我们的心灵。

## <<不焦虑>>

### 作者简介

柯云路：中国当代著名作家。

他的长篇小说《新星》、《夜与昼》、《龙年档案》、《芙蓉国》等均引起轰动。

他广泛涉猎多学科，将哲学、心理学、文学融会一体，因此作品在各个阶层拥有广大读者。

他的人类学专著《人类时间》别具一格，《超级圈套》曾在商界风靡一时，《童话人格》则在当代年轻人中引起热烈反响。

特别是他的关于现代人成长的一系列方法论著作，如《情商启蒙》、《人是宇宙的精灵》、《中国孩子成功法》、《把孩子培养成学习的天才》、《未来强者之路》、《现代青年成功素质训练教程》等，都曾引起热潮。

<<不焦虑>>

书籍目录

焦虑的年代

- 第一章..... 焦虑不堪的社会精英
- 第二章..... 脱不开的房奴困境与生存焦虑
- 第三章..... 随时升级的野心
- 第四章..... 走出焦虑困境的开端
- 第五章..... 一朝被蛇咬，十年怕井绳
- 第六章..... 强迫症背后的男人隐秘
- 第七章..... 心灵深处的另一个神秘人物
- 第八章..... 强迫人格的罪与罚
- 第九章..... 理性的完美设计与本能的病态反抗
- 第十章..... 女人面对躺倒不干的男人
- 第十一章..... 人生最大的恐惧
- 第十二章..... 捕风捉影的疑病症
- 第十三章..... 拿得起，放不下
- 第十四章..... 绝症患者的妄想
- 第十五章..... 谁有最大的野心，谁就有最大的焦虑
- 第十六章..... 越怕啥，越来啥
- 第十七章..... 苏东坡曾是抑郁症患者
- 第十八章..... 不以物喜，不以己悲
- 第十九章..... 救赎之旅
- 第二十章..... 不焦虑的秘密

尾声

不焦虑的智慧

- 第一篇..... 跳出不可自拔的陷阱
  - 第二篇..... 走出强迫症的阴影
  - 第三篇..... 直面内心的恐怖、疑病与焦虑
  - 第四篇..... 告别精神地狱
- 附录: 消除受挫和不安全感的良方
- 后记

## &lt;&lt;不焦虑&gt;&gt;

## 章节摘录

洛丁，北京某大学教授，负责一个研究所，写过多部思想文化史著作和评论集，有几本很畅销，在界内是名家。

阿凡则是著名的心理学家，做过多年心理医生，现在主持学术研究。

两人是朋友。

这一天，洛丁找到阿凡，说他陷入严重的精神危机。

说起来，其实是神经症。

更具体说，是焦虑症、强迫症、恐怖症、疑病症并发。

最初表现为失眠及头痛。

一年前心脏开始有多种过敏反应，从医学上说便是“激惹”。

而焦虑症等由此就开始了。

洛丁苦不堪言——别人都拿他当成功人士，而他自觉活得毫无乐趣。

他现在无法工作，只要一坐到电脑前，就心慌、胸闷、紧张。

到医院检查，无非是心动过速，还有频发性室性早搏。

而这一切，医生说尚属功能性，应该是可逆转的。

然而，洛丁依然每天疑心自己得了心脏病。

这种疑神猜鬼弄得他焦虑不安，结果就更不能工作。

阿凡说：你看过有关心理疾病的书籍没有？

洛丁叹了口气：这类书我买了一大堆。

我这个人并不是盲从医生的，怕他们某些不当言语给我不良暗示。

我有时去医院只是想从医生那里得到一句明确话：你没事。

有时候还不得不诱导着医生这样说。

比如，我竭力说明，我虽然常常心动过速、心律不齐，但并不是时时刻刻都有，心情好的时候一天都没事，只有情绪紧张时才突然出现。

医生对这种叙述很不耐烦，说你来看病，就不要主观主见地说那么多，你怎么知道你没感觉的时候心律就齐着呢？

我对医生讲，我一天几十次为自己号脉。

医生说，你号脉专业吗？

你号脉的时候漏掉心律不齐了吗？

阿凡说：你早该看心理医生。

洛丁说：心理医生也看过了，还化了个名。

阿凡问：接受心理治疗见效吗？

洛丁说：效果有一点，要长期配合。

心理医生说的那些道理，我基本也都清楚，我虽然主攻思想文化史，但过去也拿过心理学学位一只不过不像你们这样专业。

阿凡笑了：眼前这位患心理疾病的朋友，不是不懂心理学的。

阿凡接着说：既然清楚，为什么走不出来呢？

洛丁说：我不讲你也知道，神经症一旦陷进去就不是一个理性的问题，陷在里边不可自拔。

阿凡说：不错，神经症是一种情绪态的东西，或者更准确说，是潜意识操纵的一种模糊不定的人格。它控制住你，就扭曲了你的认知。

神经症如同一种有色眼镜，一戴上它，就看不清真理，看不清全貌。

比如说心律不齐，放在别人身上，你会安慰他放开胸怀不用恐怖，放到自己身上就不得了了。

洛丁说：是，道理很简单，我就是这一步迈不出来。

经常是高兴了就好像完全健康的人，特别到了晚上，再遇到一两个好友聊聊天，那简直就雄辩滔滔了。

可是一到早晨，看到屋里光线比较暗，再看看工作间的电脑和堆放的书稿资料，就烦从心头起。

## &lt;&lt;不焦虑&gt;&gt;

阿凡问：你的家庭近况如何？

洛丁说：这你都知道，女儿不久前出国留学，儿子正在读大学，妻子在单位搞专业研究，自从我生病，就成日照顾我。

我每天一面对妻子，就尤其控制不住自己。

阿凡说：你根本的问题是什么呢，是不是压力太大？

洛丁说：你问得很关键，我的全部问题说白了大概就是累怕了。

阿几十分理解，这对于一个争强好胜、希望出人头地的现代精英是常见的情况。

阿凡说：你不会减轻自己的压力吗？

洛丁说：我是不得不减压。

我给自己安排了三个月休假，去海边旅游了一圈，回来果然就健全如常了。

我一高兴，又给自己加了码，搬出了未完成的书稿。

还没干几天，旧病复发。

这次复发比以往更甚，不仅是心慌、心律不齐，又出现厌食症，经常吃不下饭。

去化验肝功能，肝功能还正常，于是松了口气，可厌食还是频繁出现。

阿凡决定把谈话更深入·步：其实，你现在处在想工作又畏惧工作的冲突之中。

这种冲突导致内心消耗极大，它造成过多的焦虑。

人常常就是由过多的焦虑引发焦虑症的。

焦虑其实是一种精神痛感。

正常的焦虑是正常人所需要的，也就是说精神的痛感如同肉体的痛感，在正常的度上是人所必需的。

如果肉体没有痛感，刀把手切掉你都不会知道。

如果精神上没有痛感，比如说没有关于危险的焦虑感，如同兔子见了狼还悠哉游哉，这样的人肯定活不下去。

但是，任何精神的痛感过度了，就和身体的痛感过度了一样，都是疾病。

比如说，皮肤如果穿衣服摩擦—下都要疼得叫起来，手握一下栏杆都要被硌得钻心疼，这种敏感就是疾病。

焦虑症其实就是过分敏感的精神痛感。

现在，你的种种体征主要是想工作又畏惧工作的冲突造成的。

这种冲突本来就是焦虑症的基础。

反过来，焦虑症又把这种冲突当作素材，拿它加工出一个又一个新焦虑来。

所以说，你的焦虑症和你目前这种精神冲突是互相推动、恶性循环的。

洛丁说：我意识到了这一点，继续给自己减压，但是不工作心里又不安。

这样，就出现了新的冲突，一方面，要强迫自己休息，另一方面，又不安于休息。

这个冲突，伴随着那个想工作又畏惧工作的冲突，此起彼伏。

阿凡说：这才是真正深刻的精神危机背景。

洛丁深重地叹了口气：症结就在这里。

这种想休息又不安心休息的冲突，一点都不亚于想工作又畏惧工作的冲突。

阿凡笑了：你不是研究佛教文化史吗？

应该对禅的一些说法很清楚啊。

洛丁摇了摇头：我知道应该放下贪心执著，有时还真有点超凡脱俗之心，要放弃功名利禄包括放弃学术方面的争强好胜，但是—阿凡等着他把话往下说，这可能是最至关重要的。

洛丁叹了口气：今天就说到这儿吧。

## &lt;&lt;不焦虑&gt;&gt;

## 后记

中国两千多年来儒道互补。

孔孟儒家文化积极入世，老庄道家文化消极遁世。

儒道互补是一种政治文化现象是无疑的，孰不知，儒道互补还是一种人皆有之的生命现象。

一个人不仅因为政治处境的不同或儒或道，也完全可能因为生命方面的原因或儒或道。

他们只有能够入世时才会入世，不能入世时就会企图出世。

无论是社会政治的原因，还是身心疾病的原因，都可能剥夺一个人的入世能力，这时，老庄道家文化便引导人们出世。

儒家入世文化与道家出世文化的中介是人的精神苦痛。

一个人没有精神苦痛，或者能够战胜精神苦痛时，他就有积极入世的能力。

当他有了不堪忍受的精神苦痛时，出世寻找老庄道家文化便是自然的事情。

精神苦痛是人类社会每一阶段都难以免除的重大现象。

中国古时的禅宗盛行，也因为它在解脱人的精神苦痛。

人类的精神苦痛最典型的表现或许就是神经症了，具体分类有焦虑症、抑郁症、恐怖症、强迫症、疑病症、神经衰弱、癔病等。

作者从20世纪七八十年代研究弗洛伊德开始，知道神经症是透视人类精神奥秘的特殊窗口。

后来在对心理学诸流派的研读中，始终没有丢下这个课题。

正如本书“序”中所言，十几年前，作者曾用心理学方法帮助一位画家朋友摆脱了比较严重的神经症。

根据那个真实个案，还出版了《走出心灵的地狱》一书。

十多年来，不时有读者来信询问摆脱神经症的方法。

大多数情况下，对于症状严重者，我都建议他们去看心理医生。

对症状较轻者，则往往推荐他们看几本有关的书，诸如森田著作之类，然后在家人配合下进行自我调整。

遇到十分典型的个案，特别是熟识的知识界朋友，我也会尽可能给予咨询帮助。

一直想再写一本类似《走出心灵的地狱》这样的书，但因为其他写作占了太多时间而没有动笔。

本书的完成，算是了了多年的一个心愿，也算对许多读者的一个回答。

本书并非通常的心理学著作，也不是单纯的案例实录。

它采取了一种别样文体，为的是在最方便阅读的叙述框架中使人们读到更深刻一点的东西。

对于其中的人和事，读者不必猜测。

希望这本书能够给朋友们带来一点启示。

对于那些患有神经症的朋友，它可能会给你一点帮助。

对于那些在紧张生存压力下焦虑抑郁的朋友，这本书或许能够给你一些明白的思路和自我调整的方法。

对于心理学有兴趣的朋友，这本书或许能够给你带来一些阅读与思想的快乐。

如果你对禅感兴趣，本书也有相当多篇幅涉及禅的奥秘。

禅不是口头说说，而应该带来生命的翻天覆地的变化。

人在生活中同时面对地狱和天堂。

地狱和天堂，同为人的心灵所设置。

若陷入精神地狱，其苦痛是近乎难言的。

古时的苏东坡、白居易不能避免精神苦痛，现在的人们依然不能避免精神苦痛。

未来一千年内，人们大概依然难以避免精神地狱的威胁。

随着文明与科技的发展，我们或许应该越来越注意守护我们的精神家园了。

柯云路 2011年4月北京

## <<不焦虑>>

### 编辑推荐

这是一个全民焦虑的年代，我们身陷其中，应该如何面对？

看看著名作家柯云路关注现代人身心健康的经典力作《不焦虑》，它将帮助烦闷而紧张的现代人突破焦虑迷雾，保持身心平衡。

当然，如果你的焦虑症、抑郁症比较严重，及时去看心理医生是非常必要的。

对本书的阅读会帮助你更好地配合心理治疗。

一切都会好起来。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>