

# 放松 与 减压 手册

〔美国〕玛莎·戴维斯等著  
宋苏晨译



# 放松与减压手册

The Relaxation & Stress Reduction Workbook

[美国] 玛莎·戴维斯 等 著

宋苏晨 译

图书在版编目(CIP)数据

放松与减压手册 / (美)戴维斯(Davis, M.), (美)艾舍尔曼(Eshelman, E. R.), (美)麦凯(Mckay, M.)著; 宋苏晨译. —南京: 译林出版社, 2010.1  
(生活译林)  
书名原文: The Relaxation & Stress Reduction Workbook  
ISBN 978-7-5447-1060-2

I. 放… II. ①戴… ②艾… ③麦… ④宋… III. 压抑(心理学)—手册  
IV. B842.6-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 184894 号

The Relaxation & Stress Reduction Workbook (6th Edition)  
by Martha Davis, PH.D., Elizabeth Robbins Eshelman, M.S.W., Matthew Mackay, PH. D.  
Copyright © 2000 by Martha Davis, PH.D., Elizabeth Robbins Eshelman.  
M.S. W., Matthew Mckay, PH. D.  
This edition arranged with New Harbinger Publications through  
Big Apple Tuttle-Mori Agency, Labuan, Malaysia  
Simplified Chinese edition copyright © 2009 by Yilin Press  
All rights reserved.  
著作权合同登记号 图字:10-2008-360 号

书 名 放松与减压手册  
作 者 [美国]玛莎·戴维斯 伊丽莎白·罗宾斯·艾舍尔曼 马修·麦凯  
译 者 宋苏晨  
责任编辑 姚 兢  
原文出版 New Harbinger Publications, Inc., 2008  
出版发行 凤凰出版传媒集团  
译林出版社(南京市湖南路1号 210009)  
电子信箱 yilin@yilin.com  
网 址 http://www.yilin.com  
集团网址 凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn  
印 刷 扬中市印刷有限公司  
开 本 787×1092 毫米 1/16  
印 张 23.5  
版 次 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷  
标准书号 ISBN 978-7-5447-1060-2  
定 价 35.00 元  
译林版图书若有印装错误可与出版社联系  
(联系电话:025-83242790)

## 如何从这本书中获益

这本书可以指导你运用经临床验证的压力管理与放松技巧。各种技巧均有简明扼要的背景描述,其后辅以按步骤练习说明。实际操作时,你将会结合自身的压力反应,获得新的感悟,从而学会如何重新建立心理平衡,找到生活中的一种安宁感。

这本书可以用作生活指南。请首先阅读第1章和第2章。因为这两章是其他所有章节的构建基础。然后,你便会对压力以及对压力产生的个人反应有充分的了解,以便决定接下去先阅读哪几章最有帮助。

第3章到第10章传授的是放松技巧。第11章到第15章将帮助你理顺压力性思维和情感。第16章将协助你更加有效地管理自己的时间,那样你便可以腾出时间去放松,去做更多对于你来说最重要的事情。从第17章的内容中,你可以学会更加自信的沟通技巧,而第18章使你拥有多种选择去应对工作中的环境压力和人际关系压力。第19章和第20章传授的是营养与锻炼方面的基础知识。第21章就有关如何提高积极性、如何应对随之出现的问题以及如何坚持自己的计划提出了一些建议。

在你的生活中,每天都会出现压力和紧绷感。你只有将压力管理和放松练习作为自己生活方式中的一项日常活动,它们才能行之有效。当你在学习此书中与自己息息相关的某些技巧时,应该反复练习,确保能够做到随时想练就练,而无需参考书面材料。有规律地准确练习可以养成习惯,能够在不知不觉之中有规律地放松和缓解压力。

以下建议可以帮助你规律地放松:

- 与自己约法三章,每天抽出具体时间专门练习放松。如果发现抽时间进行本书中的练习有难处,请阅读关于时间管理的第16章。



## 目 录

1	如何应对压力 .....	1
2	身体意识 .....	18
3	呼吸练习 .....	24
4	渐进式放松 .....	38
5	冥想放松法 .....	44
6	可视化练习 .....	63
7	应用性放松训练 .....	73
8	自我催眠 .....	82
9	自律训练法 .....	101
10	简明综合技术 .....	111
11	集中注意力 .....	119
12	驳斥非理性观念 .....	138
13	直面担忧和焦虑 .....	160
14	如何应对恐惧 .....	192
15	消解愤怒 .....	209
16	目标设定和时间管理 .....	227

# I 如何应对压力

压力是你日常生活中不可避免的客观事实。压力来源于你必须适应的变化，从物质世界里最极端的危险，到坠入爱河或者获得期盼已久的成功的喜悦。此外，甚至连井井有条的日常生活都会不断地遭遇一连串潜在的充满压力的经历。然而，也并非所有压力都是负面压力。事实上，生活不仅需要压力，而且必须要有压力。不论你经历的压力是生活中的重大变故所致，还是日常琐事日积月累而产生的结果，这些事件是否会对你的生活产生影响取决于你对它们所作出的反应。

## 压力来源

你的压力有四个基本来源：

1. 你的生活环境中无数事件需要你去调节适应。你必须忍受天气、花粉、噪音、交通和空气污染。
2. 你还必须应对社会压力源，比如，对你的时间和注意力的要求、求职面试、截止期限和需要优先处理的同等重要事务、工作演示、人际冲突、财务问题以及失去亲人等等。
3. 第三个压力源是生理性压力源。青春期迅猛的发育速度、更年期带给女人的变化、缺乏锻炼、营养不良、睡眠不足、疾病、受伤以及衰老，这些现象均使身体不堪重负。对环境与社会的威胁和变化所作出的生理性反应，也会产生心理压力症状，比如肌肉紧张、头疼、胃部不适、焦虑和抑郁。

4. 第四个压力源是你的思维。你的大脑会对你的环境和身体所产生的复杂变化作出诠释,并且决定何时打开你的“应激反应”。你對自己当前经历的解释和界定,你對自己未来的预测,可能会让你放松,也可能使你紧张。比如,你把老板脸上的愠怒神色看做是自己工作没做好,你就很可能会产生焦虑不安的情绪。但是,如果你把那种表情理解为老板是因为疲劳或者私人问题而烦恼,你就不会感到那么紧张害怕了。

压力研究者拉查鲁斯和福克曼指出,压力始于你对某个情境的评断。你首先应该问,这个情境的危险和困难程度有多大,你有什么办法使自己能够应对这个情境。焦虑紧张的人通常会认为:第一,这个事件是危险、艰难或者痛苦的;第二,他们没有办法去应对。

## 趋避反应

20 世纪初期,生理学家沃尔特·B.坎农在哈佛大学时,就为“应激”一词的当代含义奠定了基础。他首开先河,把趋避反应描述为是一系列生物化学变化,这些变化是人们为应对威胁和危险所做的准备工作。原始社会的人需要迅猛的爆发力与食肉动物(如剑齿虎)搏斗或者躲避它们。你应该感谢自己的祖先有这样的应激反应能力,才足以生存下来,并且将这种反应遗传给你。请回想一下趋避反应在你生活中产生积极作用的情形,比如,当一辆汽车在高速公路上突然插到你的前方,你必须迅速作出反应;又比如,你必须避开一个咄咄逼人的乞丐。但是,当如今的社会习俗既不需要你斗争也不需要你逃避时,这种“应急措施”或者“应激反应”便几乎没有什么用处了。

汉斯·塞尔耶作为第一位主攻应激反应的研究人员,能够去追索人们在作出应激反应时的生理变化。他发现任何想象的问题或者真实的问题都会使大脑皮层(大脑的思维部分)向下丘脑(应激反应的主要开关,位于中脑)发出警报。然后,下丘脑便会刺激交感神经系统,在体内产生一系列变化,包括心率和呼吸率加快、肌肉紧张度加强、新陈代谢加快、血压增高。这时,手脚变冷,因为血液被从肢体末梢和消化系统导向有助于搏斗或逃跑的较大肌肉群。有些人会心里忐忑不安,横膈膜和肛门紧锁,瞳孔则会变大以求看得更清楚,听力也

会变得更加敏锐。

遗憾的是,在产生慢性压力期间,当趋避反应的生理反应持续未加抑制时,便会出现具有长期负面作用的其他现象。肾上腺分泌出类皮质激素(肾上腺素和去甲肾上腺素),抑制了消化、生殖、生长、组织修复以及免疫与炎症系统的反应。换言之,保持身体健康的一些非常重要的功能都将开始中断。

幸运的是,启动应激反应的机制也可以将其关闭。这种机制叫放松反应。一旦你认为所面临的情境不再危险,大脑便会停止向脑干传送紧急信号,脑干也会停止向神经系统传送恐惧信息。在你关闭危险信号后三分钟,趋避反应也随之消失。你的新陈代谢、心率、呼吸率、肌肉紧张度和血压都会恢复到正常状态。赫伯特·本森建议,你可以开动脑筋改善自己的生理状况,使自己变得更加健康,也许还可以减少你对药物的需求。他提出“放松反应”这个专业术语来指这种自然的恢复反应。

## 慢性压力和疾病

当生活中产生残酷性应激源的时候,就会出现慢性压力或持续性压力。例如,工作中的重大重组或裁员事件、令人烦恼的离婚事件,或者慢性疼痛、疾患或威胁生命的疾病。当微小应激源不断积累而且你又无法摆脱时,也会产生慢性压力。一旦你感觉到威胁时,你的身体便会处于警觉状态。如果你始终感觉到压力存在并且有所反应时,你患上与压力相关疾病的概率将会增加。

一百多年来,研究者们一直在探究压力与疾病的关系。他们观察到,那些患有与压力相关疾病的人们,其某个特定“偏好系统”或“应激趋向系统”,往往表现得极度活跃,比如骨骼肌系统、心血管系统或胃肠系统。例如,慢性压力可以导致某些人肌肉紧张和疲劳,也可以导致某些人出现应激性高血压、偏头疼、溃疡或慢性腹泻。

身体里每个系统几乎都有可能遭到压力破坏。当类皮质激素增长抑制再生系统时,就会导致女性闭经和排卵失败、男性阳痿以及男女都丧失性欲。压力触发的肺部变化会加重哮喘、支气管炎以及其他呼吸道疾病。应激反应期间产生的胰岛素丧失可能是成人患糖尿病的一个因素。压力会中止组织修复和重塑,从而导致骨骼缺钙、骨质疏松、易骨折。免疫系

统和炎症系统受到抑制,会使人更容易患上感冒和流感,并且可能会使人患上恶性疾病,譬如癌症和艾滋病。此外,长期的应激反应会加重某些疾病的病情,如关节炎、慢性疼痛和腹泻。此外还有迹象表明,在慢性压力状态下,不断地分泌和耗损去甲肾上腺素,可能会导致抑郁和焦虑。

人们研究的另一个领域是慢性压力、疾病和衰老之间的关系。研究衰老现象的专家关注的是疾病的变异形式与退化性疾病的出现。仅仅几代人的时间,伤寒、肺炎和脊髓灰质炎这些传染疾病造成的威胁已经被心血管疾病、癌症、关节炎、哮喘、肺气肿、高发抑郁症这类“现代瘟疫”所取代。当你自然衰老时,你希望身体机能也能够随之很自然地衰退。但是,很多人从中年到晚年所患的疾病却都是压力引发的疾病。如今,研究者和临床医生正在探究压力是怎样加速衰老过程的,以及可以采用什么方法去抵消这个过程。

## 近期生活经历量表

华盛顿大学的托马斯·霍尔姆斯医学博士和他的研究助理们发现,当人们在经历了不得不去适应改变生活的事件之后,更容易生病或者出现临床症状。

霍尔姆斯博士和他的助理们编制了“近期生活经历量表”。你可以用这个表量化自己过去一年里经历了多少变化,并测量出这些压力性事件是如何增加了你的患病概率。但这个量表的主要目的,是为了提高你对压力性事件以及它们对健康会产生潜在影响的认识,这样你就可以采取必要的步骤,去降低自己生活中的压力程度。

**指导说明:** 请思考下列表中每项可能出现的生活事件在你过去一年中发生过的次数。把发生过的次数填写在“发生次数”栏里。(请注意,如果发生过的次数超过4次,你只需填4即可。)

事 件	发生次数	x	平均值	=	得分
1. 与上司矛盾更多或更少		x	23	=	
2. 睡眠习惯发生重大变化(睡眠过多或过少,或改变了睡眠时间)		x	16	=	

3. 饮食习惯发生重大变化(饮食过多或过少,或者饮食时间和环境与以往很不相同)		x	15	=	
4. 个人习惯发生变化(衣着、谈吐、人际交往等)		x	24	=	
5. 娱乐形式或次数发生重大变化		x	19	=	
6. 社交活动发生重大变化(比如参加俱乐部、跳舞、看电影、拜访别人等)		x	18	=	
7. 参加教堂活动发生重大变化(参加次数比平时多很多或是少很多)		x	19	=	
8. 家庭聚会次数发生重大变化(比平时多很多或少很多)		x	15	=	
9. 财政状况发生重大变化(变好很多或是变糟很多)		x	38	=	
10. 与姻亲发生问题		x	29	=	
11. 与配偶发生争执的次数出现重大变化(在关于孩子抚养、个人习惯或其他方面发生争执的次数比平时增多很多或是减少很多)		x	35	=	
12. 性生活障碍		x	39	=	
13. 个人受重大伤害或出现重大疾病		x	53	=	
14. 亲密家庭成员亡故(不包括配偶)		x	63	=	
15. 配偶亡故		x	100	=	
16. 好友亡故		x	37	=	
17. 家庭成员增加(生育、领养、老人入住等)		x	39	=	
18. 家庭成员健康或行为方面发生重大变化		x	44	=	
19. 居住变化		x	20	=	

20. 入狱或关押在其他机构		x	63	=	
21. 轻度违法行为(交通罚单、乱穿马路、破坏秩序等)		x	11	=	
22. 重大商业变动(合并、重组、破产等)		x	39	=	
23. 结婚		x	50	=	
24. 离婚		x	73	=	
25. 与配偶分居		x	65	=	
26. 取得突出的个人成就		x	28	=	
27. 子女离家(结婚、外出上学等)		x	29	=	
28. 退休		x	45	=	
29. 工作时间和条件发生重大变化		x	20	=	
30. 工作发生重大变动(升职、降职、平级调动)		x	29	=	
31. 被解雇		x	47	=	
32. 生活条件发生重大变化(新建或改造房子,住宅或社区衰落)		x	25	=	
33. 配偶开始工作或停止工作		x	26	=	
34. 大额抵押或贷款(买房或做生意等)		x	31	=	
35. 小额贷款(买车、电视、冰箱等)		x	17	=	
36. 丧失抵押或借贷中抵押物的赎回权		x	30	=	
37. 休假		x	13	=	

38. 转学		x	20	=	
39. 改行		x	36	=	
40. 开始或停止正规学校教育		x	26	=	
41. 配偶之间婚姻和解		x	45	=	
42. 怀孕		x	40	=	
总分					

版权归属：托马斯·H. 霍尔姆斯博士(1981)，1986年由华盛顿大学出版社出版。

#### 计分：

- 用事件发生的次数乘以平均值，把得出的结果填入“得分”一栏。
- 把所有得分相加填入表格底部的“总分”一栏。（请记住，如果在过去一年内某一事件发生次数超过4次，你只需在“发生次数”栏里填上4。）

根据霍尔姆斯博士及其助理们的研究，总分越高，患上与压力相关疾病的概率就越大。过去一年中，那些得分超过300分的人，近期患病的可能性为80%；得分为200—299分的人，近期患病的可能性为50%；得分为150—199分的人，近期患病的可能性为30%。得分低于150分，则表明你患病的可能性非常小。分数越高，你就越需要注意健康。

由于每个人对特定的生活事件理解不同，而且每个人适应变化的能力也不同，所以我们建议你只是使用这个标准化测试，去粗略预测一下你可能患病的风险。

由于压力可以是日积月累而形成的，所以两年前经历的事件也可能会影响至今。如果你认为过去的事件是影响你的一个因素，你可以用这个测试对前年发生的事件再测一次，然后进行对比。



## 干 预 措 施

以下是使用“近期生活经历量表”保持健康和预防疾病的方法。

1. 把“近期生活经历量表”贴在你和家人容易看到的地方,这样可以提醒你生活中发生了多少变化。
2. 思考每一个变化对你的意义,并试着确认你的感受。
3. 思考你可以用于适应每一次变化的最佳方法。
4. 从容作决定。
5. 学会预测生活中可能发生的变化并且作好应对准备。
6. 控制好生活节奏,不要急,事情会做好的。
7. 花点时间欣赏自己的成功,放松心情。
8. 对自己好点,对自己多点耐心。生活中被压力击垮是很正常的事,实施应对压力的措施需要时间。
9. 确认你可以控制和无法控制的事情。如有可能,选择你可以接受的变化。
10. 试试本书中的压力管理和放松技巧,将最适合你的技巧融入你个性化的压力管理计划中。

## 症 状 清 单

本书的主要目的是希望通过使用放松和减压技术帮助你减轻相关症状。因此你可以通过完成下面的清单,确定自己要解决哪些症状。

在你通过本书掌握了对缓解自己症状最有效的减压技术之后,你可以再对照这个清单来测量一下症状减轻情况。

**指导说明:**使用这个 10 分制量表,给以下与压力相关的症状进行等级评分,确定不适程度:

轻度不适			中度不适				极度不适		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
症状 (忽略你没有经历过的症状)			现在不适程度 (1—10)				掌握了放松和减压技巧后的 不适程度(1—10)		
特定情境中的焦虑 考试 截止期限 多个需要同时优先解决的问题 面试 公共场合讲话 其他									
个人关系中的焦虑 配偶 父母 孩子 其他									
担忧									
抑郁									
焦虑									
生气									
易激怒									
愤恨									
恐怖									
害怕									

肌肉紧张		
高血压		
头疼		
颈部疼痛		
背部疼痛		
消化不良		
肌肉痉挛		
失眠		
睡眠困难		
工作压力		
其他		

**重要提示:**躯体症状可能纯粹由生理原因导致,所以在假设你的症状完全是与压力相关之前,你需要请医生排除生理方面的原因。

## 压力应对策略

作为现代社会的一员,你有各种方法应对压力的负面作用。医生可以治愈与压力相关的症状和疾病。非处方药品可以减轻你的疼痛,帮助你入睡,使你保持清醒,也可以让你放松,抑制胃酸过多和神经性肠胃病。你可以通过食物、酒精和消遣性毒品阻止不适感。你还可以用其他方式应对压力,比如看电视、看电影、上网、从事业余爱好和运动。你可以离开充满压力的世界回到自己家里,除了万不得已之外,回避与外界的一切接触。

我们的文化褒奖那些以努力工作、高效高产的方式应付压力的人们。在快节奏文化中成功发达的人们被称为“A型”人格。A型人格是在20世纪70年代产生的术语。A型人格是指对时间有紧迫感,无法放松,对自己的地位有种不安全感,具有很强的竞争意识,并且在不能依照他们的方式行事时很容易动怒的那类人。1974年,弗里德曼和罗森曼发表了对

3500 位 A 型人格健康中年男性进行了长达 12 年的跟踪研究的报告。研究结果表明,具有 A 型人格行为的人患冠心病的概率估计是常人的 2 倍。尽管这个被广为接受的理念在健康心理学界引起了很大关注,但是最近的研究(威廉姆斯)表明,只有具有敌对性 A 型人格的人才会有明显的健康危险。

2006 年,(德诺里等)在《美国心脏病学杂志》上发表的一篇文章讨论了某些人格特质是如何有损心脏健康,并提出一种新的人格类型,称做 D 型人格,或者称“抑郁”人格。D 型人格的行为特征表现为倾向于经历消极情绪(愤怒和攻击性),他们会通过避免与他人交往来抑制这种消极情绪。这种消极性和逃避社会的心态与氢化可的松(一种在生理功能上与可的松紧密相关的激素)、对压力的反应增强、冠心病以及其他与压力相关的疾病有关。但是,谁也无法肯定,D 型人格这一标签是否会具有与 A 型人格这一标签一样的生命力。

芝加哥大学心理学家苏珊娜·科贝斯和她的同事所做的研究表明,相对于焦虑、压力不断的人们,有些人不太容易受到压力困扰。这些“压力耐抗者”患病和旷工的频率要低很多。他们把压力源当做迎接新机遇和个人成长的挑战和机会,而不是将之视为一种威胁。他们觉得能够控制自己的生活状态,认为自己有能力选择和影响身边的事情。他们对自己的家庭、亲人和工作有责任感,这些都使他们能够更加容易与别人相处,参与到其他活动中。《健康指南》的作者赫伯特·本森和艾丽·斯图尔特说,那些压力耐抗型的人很少生病,他们有良好的社会支持系统,经常运动,饮食健康。

丹尼尔·戈尔曼在他的畅销书《情商》中说,心态健康的人一贯表现出较好的自我意识、自我约束和共情。戈尔曼在他的书中声称,情商赋予了人们应对压力的能力。

心理学家谢丽·泰勒在她的《关怀的本能》一书中认为,人类的生物基因结构中就有相互关心的因素。泰勒在研究中发现,涉及趋避反应的研究对象仅为男性。于是,她便开始研究男性和女性在应对压力时是否有所区别;如果有的话,想了解那是什么样的区别。她发现遇到压力的时候,趋向于寻求社会支持而非回避压力的人们(尤其是女性),其经历延长的压力反应的可能性要小得多。泰勒的理论被称为“关怀与友谊”。她说:“社会纽带是最便宜的药物。”

## 压力应对策略记录表

在你准备进行改变之前,思考一下你目前是如何应对压力的,这一点非常重要。

**指导说明:**以下是应对压力的常用方法。标出与你的行为特征相符的,或者你常用的那些方法。

- ☐ 1. 我忽略自己的需要,只知道更加勤奋、更加快速地工作。
- ☐ 2. 我找朋友交谈,获得支持。
- ☐ 3. 我吃得比平时更多。
- ☐ 4. 我参加一些体育锻炼。
- ☐ 5. 我变得易怒,并把气撒向我身边的人。
- ☐ 6. 我用于放松、呼吸和伸展的时间很少。
- ☐ 7. 我抽烟或者喝含有咖啡因的饮料。
- ☐ 8. 我直面压力源并且努力改变它。
- ☐ 9. 我控制住情绪,回顾一天发生的事。
- ☐ 10. 我改变对问题的看法,从更好的角度看待同一问题。
- ☐ 11. 我比实际需要睡得更多。
- ☐ 12. 我抽出时间,远离工作。
- ☐ 13. 我出门购物,买一些东西,使自己感觉良好。
- ☐ 14. 我与朋友们开玩笑,用幽默的方式消除压力。
- ☐ 15. 我比平时喝更多的酒。
- ☐ 16. 我培养了一些爱好和兴趣,这让我感到很舒适和愉快。
- ☐ 17. 我通过药物帮助自己更好地放松和睡眠。
- ☐ 18. 我保持健康的饮食。
- ☐ 19. 我忽略存在的问题并希望它们会消失。
- ☐ 20. 我祈祷、冥想或者提升我的精神生活。
- ☐ 21. 我担心问题,并害怕去解决。

## \_\_\_\_\_ 22. 我尽量集中精力做我能控制的事,并接受我不能控制的事。

改编自加州圣克拉拉市凯泽永久医疗中心和健康方式公司吉姆·博尔斯(1999)所著的《应对方式问卷》。

**评估你的测试结果:**双数条目是比较有益的应对策略,单数条目是相对不利的应对策略。为你选择的双数条目祝贺自己吧。如果你选择了单数条目,考虑一下,你是否需要改变自己的思维或行为方式。可以考虑就某些你以前未做过的双数条目试验一下。本书将为你改变提供帮助。

## 明确自己的目标

压力管理的目标不仅仅是减压。生活会不会因为没了压力而变得乏味?如前所述,人们往往认为压力事件(比如受伤或者所爱的人去世)只有负面作用,但是,压力源常常也具有积极作用。比如,购买新房或者职位升迁都会因地位的改变和新添的责任而带来压力。体育锻炼带来的筋疲力尽,因第一次做具有挑战性的事情而产生的兴奋,或者假期最后一天观看美丽的日落带来的喜悦,这些都是具有积极作用的压力。

在当你感觉到自己面临的挑战危险、艰难、痛苦,或者不公平时,往往容易出现抑郁情绪或负面压力,而且你还担心自己无以应对。实际上,你可以在日常生活中融入一些积极的事情来提高你应对抑郁的能力。这些事情包括解决具有挑战性的问题,有规律地运动和运用放松技巧,维持良好的社交关系,遵循有益的饮食习惯,以及乐观、理性地思考、幽默和娱乐。

实际上,一个人的工作表现越好,效率越高,压力就越大。当工作表现达到最佳时,压力就会变得非常大。压力管理涉及的是,根据个人的人格、优势和生活环境,发现正确的压力类型和数量,这样,你就可以使自己的表现达到最佳,获得最大的满足感。用本书中的方法,你可以学会如何更有效地应对抑郁,如何为自己的生活增添更多的积极压力,或者增添具有刺激性的挑战、愉悦和激情。

## 症状缓解效用

现在你已经确认了自己的主要压力源、与压力相关的症状以及应对压力的策略,这时就应该选择一两种最让你困扰的压力症状,并挑选你将用来缓解这些症状的技巧。明确并完成某个特定目标会给你带来一种成就感,并将促使你继续使用为自己带来积极变化的那些策略和信念。因为每个人对压力的反应不同,所以我们不可能告诉你,哪种技巧最适合你。但是下面的三张图表会为你提供一个大概的思路,告诉你一开始应该做些什么,以及应该如何进行下去。

图表中的第一行是减轻压力的技巧,也是之后每一章的标题,与压力相关的典型症状列在左边第一栏中。你可以看到大多数症状都有不止一种缓解技巧。最有效的方法用加粗的 X 表示,其他相对有效的方法用小写的 x 表示。

应对压力的技巧大致可以分为两类:放松技巧和减轻压力技巧。放松技巧的重点在于放松身体,而减轻压力技巧则需要调节思维方式去有效地应对压力。人的思维、身体和情绪之间是相互关联的。为了能够最有效地减轻压力,你至少需要从这两类中各选一种技巧。例如,你最痛苦的压力症状是广泛性焦虑,你可以试着运用渐进式放松法和呼吸练习让自己的身体平静下来,接着进行第 12 章中关于拒绝非理性思维的练习和第 13 章中关于直面担忧和焦虑的练习,以此减缓精神和情绪上的压力。如果你的“压力应对策略记录表”结果表明,你不经常参加运动或者你的饮食有问题,你可以参考第 19 章中关于营养以及第 20 章中关于锻炼身体的相关内容,并将从中学会如何提高减缓广泛性焦虑的技巧。

## 症状缓解效用图表

### 症状

技巧	呼吸 练习	渐进式 放松	冥想放 松法	可视化 练习	应用性放 松训练	自我 催眠	自律训 练法
特定情境中的焦虑(考试、截止 期限、面试、演讲)	<b>X</b>	<b>X</b>	x	x	<b>X</b>	x	
人际关系中的焦虑(配偶、孩子、 老板)	<b>X</b>	x				x	
广泛性焦虑和担忧	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	x	<b>X</b>		x
抑郁	<b>X</b>		<b>X</b>				
敌意、生气、易激怒、愤恨	<b>X</b>	x	x		<b>X</b>		x
恐怖、害怕	<b>X</b>	<b>X</b>		x	<b>X</b>		
肌肉紧张	<b>X</b>	<b>X</b>		x	x	x	<b>X</b>
高血压	x	<b>X</b>	<b>X</b>				<b>X</b>
头疼、颈部疼痛、背部疼痛	x	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	x
消化不良	x	<b>X</b>	x			<b>X</b>	<b>X</b>
失眠、睡眠困难	x	<b>X</b>			<b>X</b>	<b>X</b>	x
工作压力	<b>X</b>	<b>X</b>			<b>X</b>		
慢性疼痛	<b>X</b>	x	<b>X</b>	<b>X</b>	x	<b>X</b>	<b>X</b>



# 症状

技巧	简明综合 技术	集中注 意力	驳斥非理 性观念	直面担忧 和焦虑	如何应对 恐惧	消解 愤怒
特定情境中的焦虑(考试、 截止期限、面试、演讲)	x	<b>X</b>	x	<b>X</b>	<b>X</b>	
人际关系中的焦虑(配偶、 孩子、老板)	x	<b>X</b>	x	<b>X</b>	x	
广泛性焦虑和担忧	x	x	<b>X</b>	<b>X</b>	x	
抑郁		x	<b>X</b>			
敌意、生气、易激怒、愤恨		<b>X</b>	<b>X</b>			<b>X</b>
恐怖、害怕		x	x	<b>X</b>	<b>X</b>	
肌肉紧张	x					x
高血压	x					x
头疼、颈部疼痛、背部疼痛		x				
消化不良	x					
失眠、睡眠困难		x				
工作压力	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>			x
慢性疼痛	x	<b>X</b>	x			

## 症状

技巧	目标设定和时 间管理	建立自信心 训练法	工作压力 管理	营养	通过锻炼 来减压
特定情境中的焦虑(考试、 截止日期、面试、演讲)	<b>X</b>	x			
人际关系中的焦虑(配偶、 孩子、老板)		<b>X</b>			
广泛性焦虑和担忧	<b>X</b>	x		x	<b>X</b>
抑郁	x	x		x	<b>X</b>
敌意、生气、易激怒、愤恨	x	x		x	<b>X</b>
恐怖、害怕	x	x		x	x
肌肉紧张	x				<b>X</b>
高血压	x	x		<b>X</b>	<b>X</b>
头疼、颈部疼痛、背部疼痛		x		x	<b>X</b>
消化不良	x	x		<b>X</b>	x
失眠、睡眠困难				x	<b>X</b>
工作压力	x	x	<b>X</b>		
慢性疼痛	<b>X</b>	x		x	<b>X</b>

在阅读其他章节前请先阅读第2章。对身体的了解是读懂本书其他部分的关键,否则,你将无法有效地运用这些技巧。

# 2 身体意识

在本章中,你将学习以下内容:

- \* 大脑和身体如何相互作用
- \* 如何识别身体内的紧张
- \* 通过练习去识别和消除身体内的紧张

## 背景知识

识别你的身体如何对自己生活中的压力源作出反应这种能力,是一种很有用的技能。大多数人对天气、日常时间或者收支平衡的了解,超过对自己体内紧张或个人应激反应的了解。人的身体在产生紧张很久之后,大脑才会意识到。人处于压力状态时,身体上就会表现出肌肉紧张,让你认识到这种状态。身体意识是认识并减轻压力的第一步。

当你经受压力时,你的身体难免会出现紧张。当压力消失时,紧张状态也会随之消失。同样,慢性肌肉紧张会出现在那些持有特殊信仰或态度的人们身上,并且往往会使特定的肌肉群紧绷。比如,一个认为发火是不雅之举的女性,很可能会产生慢性颈部紧张和疼痛,而一个对将来过于焦虑的男性可能会患上慢性胃病。这种慢性肌肉紧张感会阻碍消化,限制自我表达和降低体能。每一块收缩的肌肉都会阻碍运动。

为了将外部世界与你身体对外部世界的反应加以区别,很重要的一点是,必须区分外部觉察和内部觉察。外部觉察包括外部世界对五官的一切刺激。内部觉察是指体内的一切感知、感受、情感不适或舒适等。体内有许多紧张你并不会感觉到,因为你的大部分意识趋向外部世界。下面,你将会了解到为发现和探索身体紧张部位而设计的练习。

很多世纪以来,东方哲学——禅宗、哈达瑜伽<sup>①</sup>、苏非派禁欲神秘主义<sup>②</sup>等——始终强调身体状态、身体状态对意识的影响以及它们与压力之关系的重要性。上个世纪,威廉·赖希(起初是弗洛伊德的学生)的研究工作,激发了西方精神病学领域对身体与情绪状况之间相互作用的兴趣。另外两种疗法是弗里茨·皮尔斯的格式塔疗法和亚历山大·洛温的生物能量疗法,其重点是强调身体以及身体与情绪紧张的关系。这两种疗法的作用都与心身关系密切相关。了解自己的身体对压力的反应,将为你提供有关你个人应激反应的重要信息。这样,你便可以利用这些信息制定压力管理计划。

## 身体记录表

以下练习可以提高你的身体意识,并将帮助你识别身体的紧张部位。

### 内部觉察与外部觉察

1. 首先把注意力集中在外部世界。说一些以“我觉察到……”开头的句子。(比如:“我觉察到汽车在窗外飞驰,纸张在移动,咖啡在滤煮,微风在吹拂,地毯是蓝色的。”)
2. 在你觉察到自己周围发生的一切之后,把注意力转移到你的身体和身体感知——你的内部世界。(比如:“我觉察到我感到温暖,我的胃在咕噜咕噜直叫,我的颈部感到紧张,我的鼻子痒痒的,我的脚抽筋了。”)
3. 意识在内部觉察与外部觉察之间来回移动。(比如:“我觉察到椅子在挤压我的屁股,灯发出黄色的光晕,自己在耸肩,熏肉飘来香味。”)
4. 在你一天中比较空闲的时间进行练习,该练习让你能够区分和感受自己内部世界和外部世界的不同之处。

---

① 哈达瑜伽是一种经典瑜伽,认为人体主要包括两个重要的体系:一为精神、心理的体系;一为肌体、生理的体系。

② 8世纪开始在波斯形成的神灵象征主义,主张通过隐居、冥想和禁欲达到人神合一的境界。

## 全身扫描

闭上眼睛。从脚尖开始向上移到你的全身，问自己：“哪里感到紧张？”每当发现紧张部位时，都稍微夸大一些，这样你就更容易觉察到它。发现了身体的肌肉紧张部位，然后对自己说：“我正在收紧我的颈部肌肉……我正在伤害自己……我正在制造身体的紧张感。”请注意，所有的肌肉紧张都是自己造成的。这时，你需要了解生活中任何可能导致身体紧张的情境，思考一下你可以采取什么措施去改变这些情境。

## 放松身体

舒适地躺在毯子或者结实的床上。提起膝盖直到你的双脚平放在地板（或床）上，然后合上双眼。检查一下是否舒适。（这可能需要你移动一下身体。）注意你的呼吸……感觉空气进入你的鼻子、嘴巴，经过喉咙进入肺部。将注意力集中在自己的身体上，让所有部位同时进入你的意识里。哪些部位首先进入你的意识？哪些部位最不为你所注意？注意哪些部位很容易让你感觉到，还有哪些部位很少有感觉。你能注意到身体左右两侧的不同之处吗？现在你开始注意任何身体的不适。好，现在注意一下有哪些不适，直到你能详细地描述为止。集中注意力，看看这些不适会产生什么感觉。它也许会改变……快速检查一下你身体里余留的紧张感和不适感，让它们随着呼吸消除。连续一呼一吸放松 5 到 10 分钟，让自己的身体感到放松舒适。

## 压力觉察日记

在一天之中，某些时候的紧张感会比其他时候多一些，某些压力性事件比其他压力性事件更有可能产生身体和情绪症状。另外，某些类型的压力性事件常常会产生典型症状。正因如此，记录压力性事件和可能是压力反应的症状是很有用的。请复印一些下页的空白表格，用来记日记。

坚持记两周的压力觉察日记。记录下压力性事件发生的时间以及你注意到与压力有关

的身体或情绪症状发生的时间。

## 压力觉察日记

日期: \_\_\_\_\_

星期: \_\_\_\_\_

时间

## 压力性事件

## 症状

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical margin lines, and the page is completely devoid of any text, handwriting, or other markings.

以下是某商场职员星期一的压力觉察日记：

时间	压力性事件	症状
8:00	闹钟没响，上班迟到了，只喝了咖啡	轻微头痛、紧张发抖
9:30	因迟到受到上司训斥	
9:50		担忧、沮丧、呼吸短促
11:00	顾客粗鲁无礼	
11:15		愤怒、胃痉挛
12:20	午饭时间只有 10 分钟，吃了一些薯片	
14:30		轻微头痛
15:00	向高层管理人员做演示报告	紧张、流汗
17:00	交通拥堵，耽误了与家人共进晚餐的时间	
18:00	与儿子发生争执	生气、脑袋胀痛
18:35	妻子袒护儿子	愤怒、颈部、背部和胃部肌肉紧张
22:00		烦恼、无法入睡

你可以看到，这份日记证明某些特定的压力性事件会导致可预见的症状。人际关系不和以及早餐仅喝一杯咖啡会导致胃痉挛。急忙赶路上班可能会导致血管收缩，一整天几乎不吃东西很可能导致低血糖。毫不奇怪，处于这种状态的人回到家中再遇到冲突的话，一定会发火，继而出现各种躯体症状。你可以利用压力觉察日记去发现自己的压力性事件和典型反应，并且将其制成图表。

你运用这些身体觉察练习时，便会开始意识到，自己身体有哪些部位贮藏着肌肉紧张感。当你的觉察力提高以后，便可以找到释放紧张的方法。一旦紧张被释放之后，你将会体验到体能增强和舒适感。

为了方便记录放松练习前后的感觉,你可以使用下面的“广泛性紧张记录表”。

## 广泛性紧张记录表

在做放松练习之前和之后分别评分(1—10分)

1	2	3	4	5
完全放松	非常放松	中度放松	一般放松	轻度放松
无紧张感				
6	7	8	9	10
轻度紧张	一般紧张	中度紧张	非常紧张	极度紧张

第_____周	练习前	练习后	备注
星期一			
星期二			
星期三			
星期四			
星期五			
星期六			
星期日			

更好地觉察自己的身体对压力性事件的反应,是学习如何管理生活中压力的一个不可分割的部分,否则压力将会控制你。本章将帮助你开始这一学习过程。



# 3 呼吸练习

在本章中，你将学习以下内容：

- \* 运用呼吸提高内部体验的觉察性
- \* 运用呼吸释放紧张感和进行放松
- \* 运用呼吸减轻或者消除压力症状

## 背景知识

大多数人想当然地把呼吸看做是生命的基本需要。每一次呼吸，你都会吸入氧气，呼出废气二氧化碳。不良呼吸习惯会削弱这些气体进出你的身体，从而使你很难应对压力性情境。实际上，某些呼吸方式可能会引发焦虑、惊恐、抑郁、肌肉紧张、头痛和疲劳。一旦你学会觉察自己的呼吸，练习轻柔缓慢和规范化的呼吸方式，你的心境将会变得平静，你的身体将会变得放松。呼吸意识和良好的呼吸习惯可以增强你的身心健康，无论你是只做呼吸练习，还是结合其他放松技巧一起练习。

让我们来看看人是如何呼吸的。人在吸气时，空气通过鼻腔被吸入，在鼻腔里被加热到身体的温度，变得湿润，并且有一部分被清洁过滤。横隔膜——像一张纸一样分隔肺部和腹部的肌肉——在你吸气和呼气时通过收缩和放松帮助你呼吸。

人的肺部像一棵树，有着很多分枝（支气管），它们把空气带入有弹性的肺泡。肺泡有类似气球的功能，当空气进入肺部时肺泡就会膨胀，当空气呼出时肺泡又会收缩。肺泡周围的微血管（毛细管）接收氧气并输送到你的心脏。

你的心脏将氧化的血液泵入你身体的各个部位。这时就会发生一种交换，即，血细胞接

收到氧气并且释放二氧化碳，该废气又被带入你的心脏和肺部，然后被呼出。用于传输、交换氧气和二氧化碳的这一有效方法对于维持生命至关重要。

人在呼吸时，一般会使用以下两种方式之一：(1) 胸腔或胸式呼吸；(2) 腹式或横膈膜呼吸。

胸腔或胸式呼吸是现代生活的一种通病，这往往与生活方式、压力、焦虑或者其他形式的情绪困扰有关。这是一种浅呼吸，并且常常是不规律和急速的。人在吸入空气时，胸腔扩张，肩膀微微抬起。长期采用胸式浅呼吸或者频繁屏气可能与以下情况有关：长期压力、紧张、不良姿势、紧身服装、刻意收腹挺胸、久坐、感情痛苦，或者长时间注意力集中以致忘了有规律的呼吸。

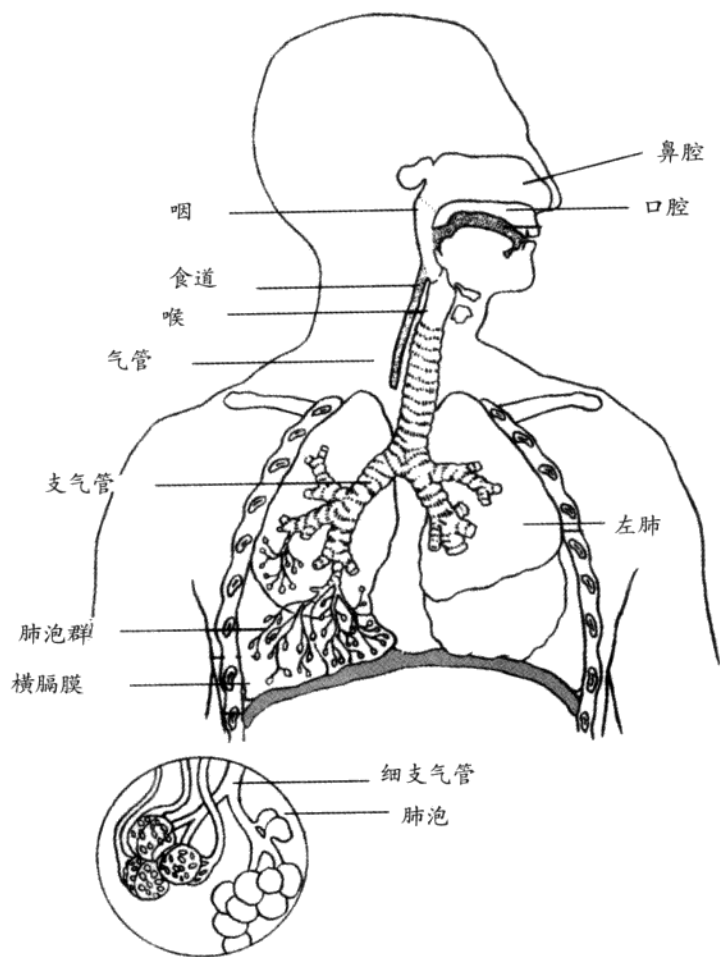
由于屏气导致体内氧气过少和二氧化碳积聚，可能会引起疲劳感和抑郁感。快速而微弱的胸式呼吸经常与压力反应和焦虑联系在一起，这会导致例如头晕、心悸、虚弱、麻木、刺痛、激动不安和呼吸短促等症状。于是，太多的二氧化碳被释放，太少的氧气被输送到脑部和身体其他部位（因为血液中的氧气转换成二氧化碳的浓度不平衡）。在急性或极端案例中，快速的胸式呼吸很容易被视为换气过度，但是中速或慢速的胸式呼吸可能多年都不易觉察。

腹式或横膈膜呼吸是新生儿和熟睡的成年人的一种自然呼吸方式。当腹部扩张时，给横膈膜留出空间向下收缩，空气被深深地吸入肺部。当腹部和横膈膜放松的时候，空气则被呼出。横膈膜呼吸比胸式浅呼吸要更深，也更缓慢，而且还更有节奏感和松弛感。呼吸系统有能力完成从氧气中生产能量并且释放废气的工作。

提高你对呼吸方式的意识并更多地改用腹式呼吸法，你可以平衡体内血液中氧气与二氧化碳的浓度，使心率正常化，减少伴随压力症状和思维出现的肌肉紧张和焦虑。横膈膜呼吸法是最容易激发放松反应的方式。

## 症状缓解效用

人们已经发现呼吸练习可以有效减缓广泛性焦虑障碍、惊恐障碍、广场恐怖症、抑郁、易激怒、肌肉紧张、头痛和疲劳。呼吸练习被用做治疗和预防屏气、换气过度、浅呼吸以及手



改编自温恩·卡皮特和劳伦斯·M. 艾尔森所著《解剖学着色书》，该书 1977 年由纽约哈珀与罗出版社出版。

脚冰冷。

## 掌握技能所需时间

呼吸练习可以在几分钟之内就学会，而你立刻就能体会到它的一些益处。不是按天而是按周进行有规律的呼吸练习，便可以获得意义深远的效果。在尝试过本章中的练习之后，制定一个呼吸练习计划，把你认为最有用那些练习纳入其中，并且每天按照计划练习，以获得最佳效果。

## 指导说明

本章分为四个部分：(1) 呼吸练习的准备工作；(2) 呼吸练习的基本方法；(3) 为释放紧张感和增强意识进行呼吸练习；(4) 为控制和消除症状进行呼吸练习。

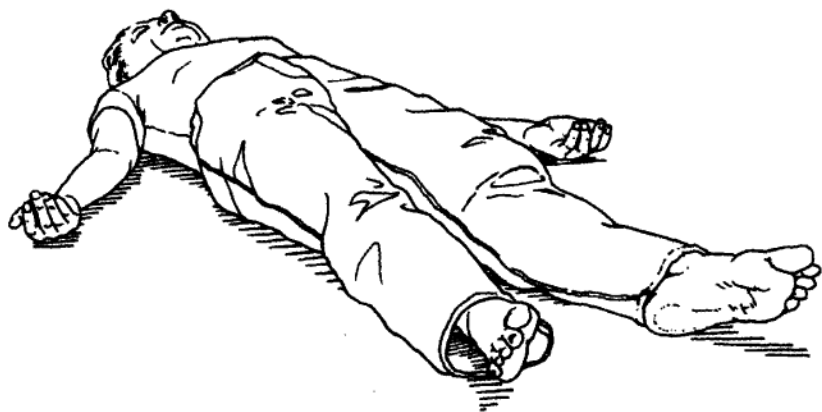
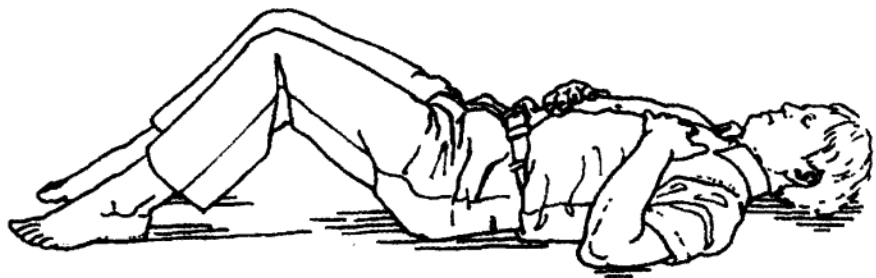
## 呼吸练习的准备工作

1. 选择一个你不会受到打扰的时间和地点来学习呼吸练习。学习这些练习时，尽量每天都在同一地点和同一时间进行。但是一旦掌握之后，你便可以在自己觉得处于压力境况的任何地方做这些练习。
2. 除非有其他提示，否则最好使用鼻腔呼吸。如果需要的话，最好在呼吸练习之前清理一下自己的鼻腔通道。如果你无法进行清理，那么你也可以用嘴呼吸。
3. 考虑一下哪一种姿势最适合你。如果你进行呼吸练习的目的是为了放松和保持对体验的最佳觉察，那么你可以选择坐姿练习。如果你的目的是放松并且可能是想入睡，那么你可以采用卧姿练习。如果练习时你是坐着的，请记住保持良好的姿势，头部与脊柱要舒适地保持平衡，胳膊和双腿不要交叉，双脚要紧贴地面。作为初学者，你会发现采用卧姿更容易学会如何进行横膈膜呼吸。这里有两种卧姿：

如果你的背部有问题，选择“屈膝式”卧姿最好。弯曲你的膝盖，并且双脚分开 8 英

寸左右,脚趾稍微转向外侧。确保你的脊柱伸直。

当你采用“摊尸式”卧姿时,你的双腿要伸直并且稍稍分开一些,脚趾要舒适地伸向外侧,把胳膊放在身体的两侧,不要碰到自己的身体,张开手掌,合上双眼。



4. 无论你选择什么姿势,在开始呼吸练习之前,都要花几分钟检查一下自己。审视一下整个身体,放松有明显紧张感的部位,如果有必要,变换一下姿势,让自己感觉更加舒适。

## 呼吸练习的基本方法

在学习如何把呼吸作为一个放松手段之前，观察一下你现在的呼吸方法是很有用的。

### 你现在是如何呼吸的？

1. 闭上眼睛，回答“你现在是如何呼吸的？”这个问题。把你的右手放在腰际的腹部，把你的左手放在胸口中间。
2. 不要改变呼吸方式，仅仅注意一下清新凉爽的空气进入你的鼻子，穿过鼻腔通道的鼻毛，到达喉咙后部，然后沉入你肺里的感觉。
3. 注意一下当吸入的新鲜空气进入你的肺部时是什么状况。当你呼气时又是什么状况？花点时间观察你的呼吸，不要做任何努力让呼吸有所改变。从容地进行观察。
4. 当你吸气时哪只手抬起的次数最多，是放在胸口的手还是放在腹部的手？

如果你吸气时，你的腹部扩张并且起伏的次数最多，表明你用的是横膈膜式呼吸。如果你的腹部没有动静或者起伏次数比胸部少，则表明你用的是胸式浅呼吸。

### 横膈膜呼吸或腹式呼吸

1. 仰卧躺下，把一只手轻轻地放在腹部，把另一只手放在胸部，然后自然地呼吸。注意你的腹部随着每一次吸气和呼气的起伏过程。或者在你的腹部放上一本书，双手放在身体两侧，并且自然地呼吸。
2. 如果你感觉采用腹部呼吸有困难，可以尝试以下其中一种方法：
  - a. 强制性呼气，清空你的肺部。这样将创造出一个空间，可以让空气深呼吸进入腹部。如果你发现自己逐渐变回胸式浅呼吸，你可能需要重复练习强制性呼气。
  - b. 呼气的时候，把你的手紧压在腹部，然后当你深吸气时，让腹部把手顶回去。
  - c. 想象你的腹部像个气球，当你吸气时，腹部便充满了空气。
  - d. 俯卧，把你的头放在交叠的双手上。深深地吸气进入腹部，你会感到你的腹部贴

向地板。

3. 你胸部的起伏是否与腹部的起伏一致，或者不是很柔和？尽管使用横膈膜呼吸时，大部分活动都在腹部进行，但是你的胸部也会有所起伏。当你吸气时，腹部、中胸部、上胸部都会依次平稳地起伏。你也许可以想象一下，吸气就像是往一个玻璃杯里倒满水，从杯底注到杯口。
4. 一旦知道横膈膜呼吸的感觉，你便可以选择它进行更深、更缓慢的呼吸。面带微笑，用鼻子吸气，用嘴巴呼气，你会感觉到仿佛是用一根吸管在呼吸。运用深长而缓慢的深呼吸，使你的腹部上下起伏。当你变得越来越放松的时候，把注意力集中在自己呼吸的声音和感觉上面。
5. 当你的思维、感觉和知觉引起自己注意时，只要注意它们就行，然后回到你的呼吸上来。
6. 每次练习横膈膜呼吸约 5 分钟或 10 分钟，每天 1—2 次。练习时间逐渐增加到 20 分钟。
7. 在每次练习横膈膜呼吸之后，花一点时间关注（和享受）一下自己的感觉。
8. 任选：在每次开始或结束呼吸练习时，你可以检查一下身体的紧张程度。对比一下练习结束时与开始时的紧张程度。使用第 2 章里的“广泛性紧张记录表”监控你的进度。

## 特殊注意事项

1. 一旦你能够轻松自如地使用横膈膜呼吸，应该不时检查一下自己在一天中的呼吸状态。你采用了横膈膜呼吸，还是浅呼吸？或者屏气？采用横膈膜呼吸来呼吸几次。集中注意力关注腹部的起伏、肺部吸进呼出的空气，以及深呼吸给你带来的轻松感。然后再继续进行你的正常活动。
2. 如果让你检查一整天的呼吸有些困难的话，可以确定一个外部提示物，能让你注意到自

己的呼吸。外部提示物可以是你在一天中会注意到好几次的东西，比如汽车方向盘、手表，或者你贴在门上的“呼吸”字样的标记。

3. 当你学会了采用横膈膜呼吸法进行放松以后，你可以用这种方法来降低处于压力情境之下、持续期间和结束以后你预计将会出现的任何紧张程度。尽管它不是灵丹妙药，但是大部分人都说横膈膜呼吸能够帮助他们更轻松地完成难关。
4. 刚开始练习时，采用横膈膜呼吸可能会感觉有些别扭，尤其是如果你是胸式浅呼吸者。作为初学者，在练习时，把腹部动作做得夸张一些，有益于体验感觉。一旦你学会了这个动作，便不需要做得太夸张了，你可以把双手放在身体两侧。经过练习，你会感到横膈膜呼吸更加自然。
5. 横膈膜呼吸是呼吸练习里不可或缺的一部分，也是你将从本手册中学到的其他放松技巧的一部分。因此，在继续往下学习之前，请确定自己已经掌握了横膈膜呼吸法。

## 释放紧张感和提高觉察的呼吸

### 释放紧张感

1. 用横膈膜吸气，同时对自己说“吸气”。
2. 呼气之前屏住呼吸片刻。
3. 缓慢而深沉地呼气，同时对自己说“放松”。
4. 暂停并等待你的下一次自然呼吸。
5. 当你缓慢地吸气，然后短暂屏住呼吸时，请注意自己身体紧张的那些部位。
6. 当你呼气时，感受一下自然离开你身体的那些紧张感。每一次呼气，你都会释放越来越多的紧张，你也会感到越来越放松。
7. 当你的思维、感觉和感知引起你的注意时，只要注意一下它们就行了，然后回到你的呼吸上来。
8. 每次练习 5—20 分钟。
9. 一旦你掌握了这个练习，每天在中性情境下，也即非压力性情境下练习几次。最



后,在压力性情境中开始使用该练习,以便减缓你的紧张。只消做几次横膈膜呼吸,说“吸气”和“放松”,然后通过呼气释放紧张。请把注意力集中在放松时的感知上。

10. 记住,在深呼吸前,你也许需要呼气。

## 留心呼吸计数

在前面的练习中,你也许已经注意到自己的思维往往会游移转向身体的感知、噪音、白日梦、计划、担忧、评判等等。虽然这种现象很自然,但是它会阻碍你释放生活中的压力,因而也会抑制放松。留心你的呼吸次数,可以为你提供一种观察自身体验的方法,这将有助于你平缓思绪,放松身体。

留心的意思是,你作为一个客观而友好的观察者,意识到此时此地的体验,但是并不沉溺其中。一个客观的观察者就像一个科学家,他会站在一旁,观察实验中正在发生的事,但是不去评价或者期望什么,只是希望学到一些新东西。一个友好的观察者是富有同情心的,但是不会被正在发生的事所影响。当然,说来容易做到难。所幸的是,这种留心的思维方式,你练习得越多,就会变得越容易。此外,每当你失去注意焦点(在这里是指你的呼吸和呼吸计数),然后又能重新回到注意焦点上的时候,你参与这项练习的能力都在得到加强。

1. 采用坐姿做这个练习可以加强留心意识。如果你喜欢的话,以后你可以把它当做帮助入睡的一种技巧。
2. 采用缓慢而深沉的横膈膜呼吸。
3. 每一次呼气都要计数。当你呼到第四次时,再从一开始数。这样做:吸气……呼气(“一”)……吸气……呼气(“二”)……吸气……呼气(“三”)……吸气……呼气(“四”)……吸气……呼气(“一”)……以此类推。
4. 当其他念头进入你的意识或者当你的大脑一片空白时,只需观察这些念头或者空白,无需评判或者期待,然后继续数你的呼吸。
5. 如果你忘记数到几了,你只需再从一开始数。
6. 任选:如果愿意的话,当你每种思维、感觉和感知出现时,可以给它们贴上标签。对

自己说“思维”、“感觉”、“感知”，然后再继续数你的呼吸。你可以自己编造标签，但要简单一些。贴标签的意图是为了提高你的客观性，让你从情感上远离那些潜在的感性物质。

7. 继续数你的呼气，每组 4 次，练习 10 分钟。逐渐延长到 20 分钟。

以下这个例子是一个初学者采用留心呼吸计数的短暂体验：

吸气……“记住要把空气吸入我的腹部……这是思维”……呼气（“一”）……吸气……呼气（“二”）……吸气……呼气（“三”）……“我的肩膀确实紧张……感知……思维……”吸气……呼气（“四”）……吸气……“噢，把紧张感释放了感觉真好……感知，感觉，思维……”呼气（“一”）……吸气……呼气（“二”）……“我回家时锁上前门了吗？我的胸部感到紧张，遏制了我的呼吸……是的，放松……思维，感知，感觉……我不能这样做……思维，记住去呼吸……我刚才在哪里？……浮想联翩”……吸气……呼气（“一”）……

1. 如果想学习更多关于留心的知识，请翻到第 5 章——冥想放松法。
2. 当你进行任何放松练习时，发现自己的思维已经游离，你可以把自己的注意力轻轻地带回初始聚焦点。
3. 当你进行放松练习时，对自己此时此地的体验采用客观而富有同情心的觉察力，会帮助你在日常生活中拓展和增强这些品质。

当你学会了能够在注意力涣散时回到你的呼吸和呼吸计数上来，你也许想放弃计数呼吸，而情愿把呼吸作为冥想的聚焦点。

## 轻微紧张释放器

在一天之中，有很多你可以从短暂休息中受益的时刻。比如，当你叹气或者打哈欠的时候。这是一个很普通的征兆，意味着你的身体供氧不足。因为叹气和打哈欠确实可以释放一些紧张感，所以你可以随意练习叹气或者打哈欠，作为一种放松方式。当你做这个练习时，

一定要有意识地坐直或站直身体。

叹气：

1. 当气体从肺部放出时，深深地叹气，发出深沉放松的声音。
2. 不要想着吸气——让空气自然地进入。
3. 任何时候只要你感觉需要，便可以重复练习。

打哈欠：

1. 张大你的嘴。
2. 将双臂伸过头顶。
3. 打哈欠(可能的话，大声地打哈欠)。
4. 根据需要可以重复练习。

横膈膜呼吸：

1. 别想正在做的事情。
2. 注意你的感觉。
3. 做3次缓慢、放松、深沉的横膈膜呼吸。
4. 注意你的感觉。
5. 根据需要可以重复练习。

注意事项：有时候你没有时间停止思维去检查自己的感觉。但是，你仍然可以通过做几次横膈膜呼吸去放松一些紧张感。

## 控制或减轻症状呼吸法

### 腹式呼吸和想象

下面的练习结合了横膈膜呼吸的放松益处和良性自我暗示的治疗价值。

1. 把你的双手轻轻地放在腹腔神经丛(肋骨与腹部的分界点)部位。当你做了几分钟的横膈膜呼吸时,身体变得舒适,并且开始放松。
2. 想象能量随着每一次吸气涌入你的肺部,并且立刻储存在腹腔神经丛里。想象这个能量随着每一次呼气,流向你体内的所有部位。在大脑里描绘一下能量流动的过程。
3. 每天至少连续练习 5 至 10 分钟。

### 第二步骤的替代呼吸法:

一只手放在腹腔神经丛,另一只手移到你身体上的某一疼痛点。当你吸气时,想象着能量进入身体并储存。当你呼气时,想象着能量流到你的疼痛点,并且刺激这个疼痛点。当你继续吸入越来越多的能量时,想象着能量随着每次呼气带走疼痛感。当你交替刺激疼痛点并驱除痛感时,头脑中应保持这个过程的清晰画面。

一只手放在腹腔神经丛,另一只手移到你身体的受伤部位或者感染处。当你吸气时,想象着能量进入身体并储存。当你呼气时,想象着自己正在将能量引导至感染处,并且刺激之,祛除之或者治愈之。在你的心目中描绘这个过程。

## 替代呼吸法

大多数人会发现这个放松练习很有用,但患有紧张性头痛症或者窦性头痛症的那些人觉得特别有用。开始时,先做 5 轮练习,然后慢慢地提高次数达到 10—25 轮。

1. 保持良好的姿势,坐在一个舒适的位置上。
2. 把右手的食指和中指放在前额。
3. 用拇指压住右鼻孔。
4. 用左鼻孔缓慢无声地吸气。



5. 用无名指压住左鼻孔，同时移开拇指张开右鼻孔。
6. 通过右鼻孔尽可能彻底地、缓慢无声地呼气。
7. 用右鼻孔吸气。
8. 用拇指压住右鼻孔，张开左鼻孔。
9. 通过左鼻孔呼气。
10. 通过左鼻孔吸气，开始下一轮练习。

## 呼吸训练

下面的练习改编自马西的练习方法，也称做“呼吸再训练”。患有恐惧障碍或者广场恐怖症的人尤其觉得有用。大部分人感到恐惧时，往往会气喘吁吁、加重呼吸并且屏气，由此引起胸腔饱胀以及无法吸入足够的空气，反过来又会导致急促的浅呼吸或者换气过度。换气过度会引发惊恐。呼吸训练可以提供极其重要的计数或计步程序，以助抵消这一过程。请遵循以下步骤练习：

1. 首先呼气。一旦发现紧张或恐惧的迹象，一旦出现“如果……将会怎么样”的念头，比如说，如果我可能晕倒、心脏病发作、不能呼吸，我将会……时，总是应该呼气。首先呼气非常重要，这样你的肺部就会打开，便会感觉有足够的空间可以让你很好地深呼吸。
2. 用鼻子吸气和呼气。用鼻子呼气将会放慢你的呼吸，防止换气过度。如果你不能用鼻子呼吸，可以用嘴巴缓慢地吸气和呼气，微微噘起嘴唇，就好像在用一根麦管吹气。
3. 初学这个技巧时，平躺下来，把一只手放在腹部，另一只手放在胸部。先呼气，然后用鼻子呼吸，数“一……二……三”。停顿几秒钟，然后通过你的嘴巴呼气，数“一……二……三……四”。确保你的呼气总是比吸气时间长。这将防止你呼吸短促、气喘和恐惧。
4. 做完第三步，你感到舒适之后，可以进一步放慢呼吸。吸气，同时计数“一……

二……三……四”；停顿一下，然后呼气，计数“一……二……三……四……五”。坚持练习这些缓慢而深沉的呼吸，放在腹部上的手往上顶起，但是尽量不要让放在胸部的手移动。当你思绪游离的时候，再次把注意力集中到自己的呼吸上。

#### **替代姿势：**

俯卧，把双手交叉放在你的头下。当你吸气时，连续数“一……二……三”；当你呼气时，连续数“一……二……三……四”。如上述第四步的做法，吸气时数到四，呼气时数到五，呼吸速度甚至更加缓慢。

当你在站立着、行走或者坐着的时候，也可以完成第四步练习。你的步速要与自己缓慢的呼吸率保持一致。

当采用步测法呼吸感到舒适而自然时，你可以用这些词代替计数：吸气时说“进气”，呼气时说“冷静”。保持相同的步速，让每一次呼气都比吸气持续时间稍长一些。用鼻子吸气，用嘴巴呼气。记住总是要先呼气。

## **结 语**

当你每天至少做一两次为时 20 分钟的呼吸放松练习时，你将会发现自己更加容易放松身体、平静思绪和应对生活中的各种压力。立刻制定计划，坚持每天都留出时间练习。另外，请记住在一天中要不时检查自己的呼吸，尤其是当你感觉紧张、有压力时。如果你发现自己有屏气、浅呼吸和 / 或呼吸急促现象，应该有意识地采用横膈膜呼吸法去呼吸几次。

# 4 渐进式放松

在本章中，你将学习以下内容：

- \* 区别紧张的肌肉群和放松的肌肉群
- \* 渐进地放松全身肌肉
- \* 在压力情景下快速地放松

## 背景知识

你不可能在有心理压力的同时还能感受到温暖舒适。渐进式的肌肉放松可以减少脉搏率，降低血压和惊跳反射，也可以减少排汗率和呼吸率。成功掌握了深层肌肉放松技巧后，它可以起到抗焦虑药片的作用。

来自芝加哥的内科医生埃德蒙·雅格布森于 1929 年出版了《渐进式放松》一书。他在书中描述了深层肌肉放松技巧，声称掌握这种技巧无需想象力、意志力或暗示。他提出这种技巧的假设是，身体在对会引发焦虑的想法和事件作出反应时会产生肌肉紧张。反过来，这些生理上的紧张会增加主观上的焦虑。深层肌肉放松能减缓生理上的紧张，同时克服了焦虑：一种反应习惯遏制了另一种反应习惯。

雅格布森最初提出的那些渐进式放松步骤可能要花几个月甚至几年才能学会，但是约瑟夫·沃尔普提出了一种简易的方式，包括语言暗示。这种简化的方式几天或几周就可以掌握。沃尔普把这一改进的方式作为他治疗恐怖症的系统脱敏方法的一部分。他发现那些来访者一旦放松，他们就能够更好地忍受或者应对他们害怕的场景。

## 症状缓解效用

渐进式放松技巧对治疗肌肉紧张、焦虑、抑郁、疲劳、失眠、颈部和背部疼痛、高血压、中度恐怖和口吃有显著效果。

## 掌握技能所需时间

1至2周，每天2次，每次15分钟。

## 指导说明

很多人不知道身体的哪些肌肉处于紧张状态。进行渐进式放松练习时，每次集中在对某一特定肌肉群的紧张的感知觉上。然后，在释放紧张感时，集中在对同一特定肌肉群的放松的感知觉上。逐渐地从一组肌肉群转移到另一组，重复这样的步骤，做遍全身。使用渐进式放松技巧，你可以学会识别特定的肌肉群，并且区分紧张和深层放松的感知觉。

渐进式放松可以躺着或者坐在椅子上练习。每一组肌肉群紧绷5至7秒，然后释放和放松20至30秒。这些时间长度只不过是经验之谈，并不需要刻板地遵守。这个步骤至少重复1次。如果某一特定的肌肉很难放松，你可以练习紧绷和释放多达5次。

一旦将这个步骤熟记在心，你可以闭上眼睛，一次仅把注意力集中在一组肌肉群上。

渐进式放松指导说明分为两部分。第一部分是关于基本步骤和过程，你也许希望录音，在练习时重放，这样可以让你熟悉身体上最经常出现紧张感的肌肉。如果你录制这个指导说明，一定要暂停足够长的时间来练习肌肉紧绷和放松。第二部分通过同时紧绷和放松很多肌肉而缩短了过程，以便在短时间内达到深层肌肉放松。

## 三种基本的张力程度

进行渐进式放松时，有三种基本张力程度可供你使用。根据经验，你可以决定哪一种是



能够满足你需要的最舒服、最有效的张力程度。

1. 主动张力。在不伤害自己的前提下，尽最大力量紧绷某一特定的肌肉群，仔细体验紧绷的感知觉，然后释放这种紧绷，仔细体验一下同一部位放松的感知觉。当你紧绷身体的某一部位时，身体的其余部位相对是放松的。记住用横膈膜呼吸（很容易忘记这种呼吸方式，特别是在紧绷肌肉的时候）。主动张力就是下面用楷体描述的渐进式放松的程度。用夸大紧张感的方法，你可以感受到持续紧张的部位；紧绷的地方也许真的会感到疼痛。对于那些没有伤痛也没有特别紧张感觉的人们，建议他们选择主动张力，至少在第一次练习渐进式放松时。有些人每次练习渐进式放松时都喜欢使用主动张力，因为紧绷肌肉能使肌肉纤维疲劳，而释放紧张感时会感到非常放松和舒适。这种感觉有点像你放下排长队时一直拿在手里的沉甸甸的包。
2. 阈限张力和主动张力一样，唯一的不同之处是轻微地紧绷某一特定的肌肉群（只要能注意到紧绷就足够了，肉眼几乎注意不到）。阈限张力应该用在你身体受过伤或非常紧张的部位，以免疼痛或受伤。很多人一旦通过主动张力练习熟悉了基本的肌肉群，他们就喜欢使用阈限张力，因为阈限张力不太费事而且感觉没什么侵犯性。由于健康原因或特别紧张，有些人从一开始就使用阈限张力。
3. 被动张力和主动张力一样，唯一不同之处是在“紧张时段”你会注意到某一特定肌肉群出现的任何紧绷。你可以使用下面楷体描述的同样的基本步骤，每当指导说明要求紧绷肌肉时，你用“注意你\_\_\_\_\_的紧绷”将其替换掉。如果某一特定肌肉没有紧绷感，用一下阈限张力或者稍微注意一下出现的感知觉。一旦你熟悉了主动张力和阈限张力，你也许会喜欢经常性地使用被动张力。你会发现，一轮主动张力或阈限张力练习之后再使用被动张力进行一轮渐进式放松，可以加深你的放松状态。

### 语言提示

在释放紧张感时，自言自语以下这些话，你也许会觉得很有用：

释放紧张感。

冷静,放松。

放松并舒展肌肉。

让紧张感散去。

释放更多的紧张感。

越来越深。

## 基本步骤

在一间安静的、不会受到干扰的房间里,采用一种舒适的姿势。宽衣解带,脱掉鞋子。缓慢地深呼吸几下,开始放松……现在当你让身体的其余部分放松时,紧握你的拳头并且往后弯向腕关节……越握越紧……感受拳头和前臂的紧绷……现在放松……感觉双手和前臂的松弛……注意与紧绷感的对比……(如果有时间,重复此步和随后所有的步骤至少一次。)现在弯曲肘部,紧绷二头肌……尽可能地用力紧绷,观察拉紧度……垂下双手并且放松……体会一下不同的感受……把注意力转向头部,尽力皱紧前额……感受前额和头皮的紧绷感。现在放松,让紧绷感散去。想象你整个前额和头皮变得舒展和放松……现在皱眉,并且注意前额上的紧绷感……放开。让眉毛再次舒展。紧紧地闭上眼睛……再紧点……放松眼睛。让双眼轻轻地、舒适地闭着。现在,张大嘴巴,感觉下巴的紧绷……放松下巴……下巴放松时,嘴唇会微微分开。注意一下紧张和放松之间的对比……现在用舌头抵住上颚。感受一下嘴巴后部的张力……放松……现在闭紧嘴唇,噘成“O”型……放松嘴唇……感觉一下前额、头皮、眼睛、下巴、舌头和嘴唇的放松……越来越放松……

现在慢慢地转动你的头部,感觉一下头部转动时紧绷点的变化,然后慢慢地朝相反方向转动头部。放松,让头部回到一个舒服的、垂直的姿势……现在耸耸肩膀,抬高肩膀,靠向耳朵……保持这个姿势……放下肩膀,感觉遍布颈部、喉咙和肩膀的放松感……完全地放松,越来越深……

现在吸气,让空气填满你的肺部。屏气。体会紧绷……现在呼气,让胸腔变得松弛……继续放松,让呼吸来得自然和轻柔……注意紧绷感随着每一次的呼气从你肌肉里排出……下一步,紧绷胃部并且保持这样。感受紧绷感……放松……现在把手放在胃部。深深地吸气

至胃部,向上举起双手。屏气……放松。当空气冲出时感受那种放松。现在拱起背部,不要绷紧。尽可能地放松身体的其余部分。把注意力集中在下背的紧绷感上……现在放松……让紧绷感释去。

收紧臀部和大腿……放松,感受不同之处……现在伸直并紧绷双腿,把脚趾向下弯曲。体会紧绷……放松……伸直并紧绷双腿,向脸部弯曲脚趾。放松。

当你继续缓慢地深呼吸时,感受深层放松带来的全身的舒适和温暖。当你从下往上,释放完最后一点紧张感时,你甚至可以感到更多的放松。放松脚……放松脚踝……放松小腿肚……放松胫部……放松膝盖……放松大腿……放松臀部……让放松的感觉传过胃部……下背……胸腔……越来越放松。感受肩膀……胳膊……和双手……越来越深的放松感。注意你颈部、下巴、面部以及头皮松弛和放松的感觉……继续缓慢地做深呼吸。你全身会感到非常舒适、松弛、放松、平静而安详。

## 简易步骤

一旦你掌握了基本的步骤,就可以使用以下步骤快速地放松你的肌肉。在这一过程中,所有肌肉群都同时紧绷,同时放松。如以前一样,至少重复每个步骤1次,紧绷每个肌肉群5至7秒,然后放松15至30秒。记住要注意紧绷与放松感知觉的差异。

1. 卷曲双拳,绷紧二头肌和前臂。放松。
2. 顺时针转动头部一圈,然后逆时针转一圈。放松。
3. 把脸部的肌肉皱得仿佛一个核桃:前额皱起,眯着眼睛,张开嘴,耸起肩。放松。
4. 向后弯曲你的肩部,深呼吸至胸腔。屏住呼吸。放松。深呼吸,鼓起胃部。保持。放松。
5. 伸直双腿,脚趾指向脸部,紧绷你的胫部。保持。放松。伸直双腿,弯曲脚趾,同时紧绷你的小腿肚、大腿和臀部。放松。

## 特殊注意事项

1. 如果为了有利于实施放松计划而将基本步骤录音的话,记得每个步骤之间要留有间隔,这样,在继续下一个肌肉或肌肉群练习前才有足够的时间体会紧绷感和放松感。
2. 学会了所有放松技巧,有规律地练习渐进式放松将会加强你放松的速度和深度。
3. 紧绷颈部和背部时要格外小心,因为过分的拉紧可能导致肌肉或脊柱的伤害。同样,过分拉紧你的脚趾或双脚也可能导致肌肉抽筋。
4. 初次使用这个技巧的人有时候会犯逐渐释放紧绷感的错误。这个释放紧绷感的缓慢动作可能看上去是放松状态,但是它其实需要持久的紧绷状态。当你释放特定肌肉的紧绷感时,应该立刻释放;让你的肌肉立刻变得柔软。
5. 尽管最初你是在一个安静的地方学习渐进式放松,但最终你将能够在感觉紧张的时候,在一天中任何时间使用简易的渐进式放松方式。

# 5 冥想放松法

在本章中,你将学习以下内容:

- \* 使用基本冥想技巧

## 背景知识

冥想的意思是指在某个时间,有意练习将自己的注意力不作批评地集中在某件事情或事物上。其实,相对而言,那件事情或事物可能是什么并不重要,而且从一个传统到下一个传统它也各有不同之处。通常,冥想者可以大声重复或反复默诵一个音节、一个单词或者一句话。这种冥想称为瑜伽语音冥想。集中关注某一固定目标物,譬如一豆烛火或一朵花,也可以锁定注意力。许多冥想者发现,方便而放松的聚焦点是他们自己的呼吸起伏。不过,你可以采用任何东西作为冥想目标……你书桌上的台历、自己的鼻尖,或者甚至是你玛丽姨妈的娘家姓氏。

重要的一点是需要理解,冥想的核心并非仅仅是排除意识中的所有其他思想、只需将注意力集中于某一目标就行了,还应该努力去获得聚焦的这种感觉。大脑的天性原本并不愿意保持注意力集中。冥想时思绪万千,显然会妨碍冥想。典型的冥想应该是这样的(在这种情况下,冥想者选择了重复计数,数到3):

1……2……这不算太难……1……2……3……1……我这时万念皆空……哎哟,哎哟,我刚刚冒出了一个杂念……从头接着数 1……2……我的鼻子痒痒了……1……我不知道挠挠痒行不行……该死,又冒出了一个杂念。我必须更刻苦练习才是……

1……2……3……1……2……我严厉自责。我不应该心不在焉……1……2……3……  
1……我肚子饿了……不知道我今晚要做什么饭……1……2……3……我思绪纷杂，  
剪不断，理还乱……我永远做不好冥想了……1……2……现在别下定论……1……  
2……3……1……

这个冥想者每次意识到自己的头脑开小差时，便选择返回细想让自己集中注意力的原始目标。赖于重复这一瞬间的觉察——这一瞬间包括注意到思绪游移，然后重新集中注意力——随着时间的消逝，一些令人惊讶的认知可以变得明显起来：

- 当你的大脑想到担忧、害怕或者憎恨这些情绪的目标以外的一些事情时，便不可能会出现这些情绪。
- 不必考虑突然涌进你大脑里的一切事情。你有能力选择自己将会考虑哪些事情。
- 你大脑里明显使你分心的念头其实可以简单划为以下几类：勉强思维、恐惧思维、愤怒思维、欲望思维、计划思维、回忆等等。
- 由于你具有在自己一生中形成的习惯性思维方式，因此你的行为也会反映出某种相应的形式。一旦你开始觉察到这些因素，思维和感知的习惯模式便将开始丧失对你生活的影响力。
- 除了你大脑里的思维和意象以外，情绪可以完全包含你体内的生理感觉。
- 如果你把注意力仅仅集中在自己体内的感觉上，而非关注产生这种情绪的思维内容，那么甚至最强烈的情绪也将变得可以控制。
- 思维和情绪不是持久不动的。它们在你的身体和大脑里进进出出。它们不需要留下痕迹。
- 当你立刻悟到正在发生什么事并且乐于接受“是什么事”时，你生活中大喜大悲的极端情绪反应将会消失。你将会过着心平气和的生活。

1968年，赫伯特·本森博士和他哈佛大学医学院的同事决定进行冥想试验。先验性冥想的志愿从事者接受了试验，以证明冥想是否真正能够抑制压力产生的生理反应。在冥想

期间,本森博士科学地证明了这一点,并且还观察到以下生理反应:

1. 心率和呼吸率放慢。
2. 耗氧量降低 20%。
3. 血乳酸浓度降低。(该浓度因压力和疲劳会增加。)
4. 皮肤抗电流能力——放松的一个征兆——增加四倍。
5. 脑波模式的脑电图分析数据显示出大脑 $\alpha$ 波增加,这是放松的另一个征兆。

1997 年,本森博士接着证明,只要出现以下四种因素,任何冥想练习都会复制这些生理变化:

1. 一个相对安静的环境
2. 一台可以提供持续刺激的脑科仪器
3. 一个舒适的姿势
4. 一种被动的态度

通过经常进行冥想练习,人们在生活中会感到注意力更加集中,内心更加平静,更能当机立断作出新抉择,较少倾向于出现挣扎和反应性回应。

## 缓解症状效用

冥想已经成功地被应用于治疗和预防高血压、心脏病、偏头痛以及糖尿病和关节炎之类的自身免疫性疾病。应用结果证明,冥想有助于缓解强迫性思维、焦虑、抑郁和敌对性。

## 掌握技能所需时间

随着一段时间的练习,冥想的益处与日俱增:放松程度加深,注意力更加专注,你变得

更加熟练地适应目前的生活环境。为了这三个原因,定期练习冥想非常重要。

## 指导说明

以下部分将叙述冥想的某些重要方面:保持正确姿势的重要性,需要集中注意力,需要花费一定的时间进行冥想练习。

### 确定姿势

1. 从下面姿势中,选择一种自己觉得舒适的姿势:

- 坐在椅子上,两膝舒适地分开,双腿不要交叠放置,双手放于大腿上。
- 盘腿坐在地板上。当臀部坐在垫子上,双膝触到地板时,这个坐姿最舒服也最平稳。
- 双膝跪地,大脚趾触地,脚后跟向外翻转,将臀部坐在脚底板上。再强调一遍,如果在你的双脚之间放一个垫子,让臀部坐在垫子上,你将能够较长时间地保持这个姿势(日式坐姿)。
- 瑜伽“全莲花”坐姿。这个坐姿需要身体条件相当柔韧,因此不建议初学者采用这个坐姿。

2. 后背挺直坐好(但也切勿死板僵硬),让头部重量直接放在脊柱上。下颌微收便可坐直腰背。允许背部微微拱起。
3. 身体先左右、再前后轻轻摇晃几下,让上半身的重心在臀部找到平衡点。
4. 闭上嘴巴,用鼻孔呼吸。舌尖抵住上腭。



## 确定坐姿



瑜伽全莲花坐姿



日式坐姿



盘腿式坐姿

## 集中注意力

保持注意力集中意味着，借助于有意识的思维，特意让你的内心保持一方宁静，无论你的情绪波动多么强烈。因此，有时候把集中注意力比做飓风中心的风眼。下面是集中注意力的三个步骤：

### 坐稳身体

合上双眼，将意念集中在身体坐稳的地板或椅子上。有什么感觉吗？接着，将意念集中到你的身体自我接触的部位。你的双手是否交叉合拢？你的双腿是否盘起？注意这些接触部位的感觉。最后，将注意力集中在身体充盈自己周围空间的方式上。身体所占的空间很大还是很小？你能感觉到自己的身体和空间之间的分界吗？注意那个分界处的感觉。

### 呼吸

闭上眼睛，深呼吸几次，注意你的呼吸质量。呼吸速度是快还是慢？呼吸方式是深还是浅？注意你的呼吸落在自己身体里的部位。呼吸是落在你胸腔上方吗？还是落在你胃部周围的上腹部？或是落在肚子的下腹部？试着将你的呼吸从一个部位移到另一个部位。先把气吸入胸腔上部，然后再吸入胃部，接着再吸入下腹部。当吸气和呼气时，你会感觉到自己的腹部肌肉在舒张和收缩。注意胸部上方和胃部仿佛几乎静止不动。“气沉丹田式呼吸法”是进行冥想的最放松姿势。不过，如果你采用腹式深呼吸法有困难的话，也没有关系。随着你在冥想过程中加强练习，你的呼吸将会自然地沉到腹部。

### 态度

在冥想期间保持一个被动的态度也许是达到放松的最重要因素。尤其是对于初学者来说，重要的是需要意识到自己将会浮想联翩，而且相对而言，静心凝神的时刻屈指可数。这种现象很自然，也在意料之中。你会意识到自己的思维并不是真正的干扰，而是冥想的一个不可缺少的组成部分。换句话说，如果没有思绪涌上心头，你便不能培养排除杂念的能力。

被动的态度包括以下几个方面：无论做事正确与否都不在乎，无论是否达到任何目标

都不在意,或者冥想法是否适合自己也无所谓。抱着这样的心态坐在那里:“我要在这里消磨时间,只是坐在这里而已,无论发生什么事全是天意。”

## 时间概念

通常,在冥想上随便花费一点时间,都会比根本不练习冥想更加放松。当你最初开始练习冥想时,只要觉得舒服就应该持之以恒,哪怕每天只练习5分钟也好。如果你觉得是勉强自己坐在那里,那么也许就会滋生出压根儿不愿意练习冥想的厌恶之感。当你通过练习取得进步时,冥想也就变得比较容易了,这时你会发现自己想延长练习时间。至于放松练习,每天做一两次,每次20—30分钟就足够了。

## 练 习

以下练习分为五组:

- 第一组练习解释三种基本冥想方法。每一种方法稍微试做几次,然后选定自己最喜欢的一种。需要经常练习,每天至少练习一次。
- 第二组包括冥想练习,将会帮助你逐渐掌握随心所欲地放松自己肌肉群的技巧。
- 第三组向你介绍留心练习。你不必有强烈的反应,只需静静坐好,以便集中意念,培养留心意识。这些练习不受场地限制,可以帮助你让一天下来压力重重的身体恢复平静。
- 第四组练习以第三组中的留心技巧为基础。在现实生活中,你也许经常发现自己会出现轻微疼痛、烦恼或者失望等现象,所有这些现象都会导致你紧张不安。当你进行冥想时,通过练习感到放松,逐渐适应那些微恙,这样以后当生活中发生更加重大的变故时,你处理起来便会比较得心应手。
- 第五组练习会教你如何排除杂念和强迫性情感。由于你心里期望保留自己以前经历的某种念头或情绪,所以这些强迫性思维和情感都是导致难以放松的原因。

---

## 第一组：三种基本冥想法

### 瑜伽语音冥想

瑜伽语音冥想是全世界最通用的冥想形式。在你开始练习之前，选择自己喜欢的一个单词或一个音节。没准某个单词对于你还有特殊意义哩。或者你可以使用几个没有任何意义的音节，你会从这些音节的发声中找到愉悦的感觉。本森博士建议使用单词“one”。许多冥想者更喜欢选择梵音“唵”。

1. 选择一个自己感觉舒适的坐姿，集中思想。然后，做几次深呼吸。
2. 默诵自己选择的语音。在你心里反复默诵那个单词或音节。当你分心走神时，随手把这种现象记录下来；然后重新集中思想继续默诵。如果你注意到身体内部出现任何感觉，请你记录下来；接着回神反复念诵你自己的特别用语。你不必强求感觉。当你反复诵念时，让你的语音找到它自己的韵律。
3. 倘若你有机会的话，也许想尽量大声诵念自己的语音。随着你逐渐放松下来，让你的嗓音充满自己的身体。这时注意你体内的感觉是否与默诵时产生的那些感觉有所不同。哪一种感觉更加放松？
4. 谨记应该在有意识的情况下练习冥想。你可能会发现，重复某个语音，尤其是重复默诵的时候，可以轻而易举地成为一种机械运动。当默诵成为机械运动时，你可能会感觉是一个内在的嗓音在重复你的语音，其实这时你已经陷入沉思，或者昏昏欲睡。尽量对每次重复的每个音节都保持清醒意识。

### 打坐冥想

开始冥想最简单的方法是把意念集中在自己的呼吸上。

1. 选择一种舒适的坐姿。
2. 注意自己呼吸的轻柔起伏。犹如大海的波浪，在海岸上涌来退去，你的呼吸始终随之起伏不停。你可以把注意力集中在自己的每一次呼吸上，一呼一吸，会感觉到你的呼吸进入鼻腔或嘴巴，或者感觉到你的呼吸充盈在自己的肺叶和横膈膜中。
3. 无论何时，一旦你的思绪开始游移，便应该轻轻地收神，将注意力集中在你的呼吸上。让你的呼吸锁定在当前的这个时刻。
4. 当你发现自己开始走神时，只消注意并且确认即可。
5. 调整思绪的一种方法是：当你发现产生某种念头的时候，便给它们“起名”。如果你注意到自己正在担心，便在心里暗暗默念：“担心，担心，好担心哦。”你可以起以下几个名字：计划、回忆、渴望、思考。以此类推，如法炮制。做好标记，继续调整思绪。这种方法将帮助你停止转向这些思绪，学会如何排除杂念，营造更宽广、更平和的心境。

这种冥想法练习 20—30 分钟即可。通过练习，你可以比较容易地将自己的注意力集中在呼吸上，并且也比较容易排除杂念。

### 呼吸计数冥想法

打坐冥想的另一种方式是根据呼吸节奏进行计数。随着轻柔的呼吸节奏，营造一种宁静平和的感觉。

1. 选择你的坐姿，集中注意力。深呼吸几次。你可以闭上眼睛，也可以凝视你面前约莫 4 英尺远的地板某处。你的目光可以聚焦，也可以不聚焦。
2. 深呼吸，但不是强制腹式呼吸。当你深呼吸时，请把注意力集中在呼吸过程的每一部分上：吸气，换气（即，你停止吸气和开始呼气的转换点），呼气，停顿（呼气和吸气之间的间歇），换气（你开始呼气的时间点），呼气，以此类推。请仔细注意呼吸停顿。当你在一呼一吸之间停顿时，体内是什么感觉？

3. 当你呼气时,说“一”。每次呼气时,接着往下数。“二……三……四。”然后周而复始,再从“一”开始数下去。如果你数乱了,只消再从头开始数。
4. 当你发现自己头脑开小差时,记下这个情况,然后轻轻回过神来,继续数自己的呼吸次数。
5. 如果体内有一种特别的感觉引起你的注意,应集中思想体验那种感觉,直至它消失为止。然后,转而继续关注吸气和呼气,并接着往下数你的呼吸次数。

## 特殊注意事项

1. 为了达到真正的放松,当你在冥想的时候,不必感觉好像你正在放松。你可以感觉仿佛自己正在千思百虑,而且非常紧张不安。不过,当你在结束冥想睁开眼睛时,你将会意识到自己比开始冥想之前要放松多了。
2. 随着冥想的进行,当你的大脑安静下来时,旧有的或潜藏的痛感便会涌出你的下意识。如果发现在进行冥想时突然感到愤怒、抑郁或恐惧,你可以试着轻轻地让自己顺其自然地去体验这些感觉,排除诱惑,不要去想这些感觉意义何在。假如你觉得有必要的话,不妨去找一个朋友、咨询师或者冥想教练谈一谈。
3. 你也许听说过或读到过有关冥想的理想条件:譬如,你仅仅应该在一个安静的地方练习冥想,只能在进食2个小时之后练习冥想,或者只能以可以舒适地坐上20分钟之久的姿势练习冥想等相关条件。是的,这些确实是理想的练习条件,然而现实中却很少能满足这样的理想条件。如果练习场所达不到绝对安静,或者你只好在刚吃完午饭之后才有时间练习冥想,也不必让这些障碍阻止你。如果你发现自己对噪声或肚子饱胀感到特别不适,只消以自己练习冥想的目的去抵消那些恶感即可。
4. 如果你每天采用静坐练习法,则有一个现象你必须了解:你也许发现在某些时间段里,你将会不想练习冥想。你别指望自己的冥想愿望会随着不断练习而不断增强。如果觉得气馁的话,也不要苛求自己,可以尝试使用一些有创意的方式,让你的练习更加舒适。要知道,这些沮丧时段到时候便会自行消失。为了保持练习进度,你可以去做两件事情:第一,选择一个固定的日常时间练习冥想,像尊重你的任何其他约定一样看重这个时间。

第二,寻找一个可以一起练习冥想的群体——但不可夸大发现这样一个群体的价值。

---

## 第二组:释放肌肉紧张感

### 内部探究或身体扫描

这组练习将帮助你打开身体的各个部位,注意一下现有的任何感觉,放松身体内的紧张感。

1. 开始意识到你胸腔和腹部的呼吸起伏。你可以驾驭自己的呼吸波,让呼吸的起伏运动开始将你锁定在当前状态。
2. 把注意力集中到你的脚底板上。注意脚底板现在的任何感觉。不必作出判断或试图使之产生不同的感觉,只需去体验那些感觉就好。过了片刻之后,想象你的呼吸正在流进自己的脚底板。在一呼一吸之间,你也许能够体验到肌肉紧张感逐渐打开、柔软和释放。只需简单注意观察即可。
3. 现在,将你的注意力集中到双脚的其余部位,一直到脚踝处。这时便可以意识到你身体这一部位中的任何感觉。片刻之后,想象你的呼吸并没有停留在横膈膜处,而是径直流下至你的双脚。气流在你的双脚里一进一出,只需注意那种感觉即可。
4. 使用这种呼吸法,让气流经过你身体的所有部位——小腿、膝盖、大腿、骨盆、臀部、下背、上背、胸部、腹部、肩膀、颈部、头部和面部。花点时间去真正体验身体的各个部位,关注各个部位出现的所有感觉,请勿压抑或者试图改变这些感觉,然后,把一口气吸进身体某个部位,再呼气,这时变换到你的下一个部位。
5. 让呼吸气流回到你的颈部和肩部,或者回到身体上感到疼痛、紧张或不舒服的任何部位。只需不加评判地跟着感觉走。当你吸气时,想象你的呼吸正在打开任何紧张的肌肉群或者疼痛部位,产生更舒展的拉伸度。当你呼气时,想象着紧张或痛感正在排出你身体的那个部位。

6. 当呼吸气流抵达头顶时,最后一次仔细检查你的身体,看看是否有部位还有紧张或不舒服的感觉。然后,想象你的头顶上有一个呼吸孔,就像鲸鱼或海豚的呼吸孔一样。从头顶往里吸气,让你的呼吸径直流下脚底板,然后再次向上回流通过你的全身。让你的呼吸带走任何紧张或不舒服的感觉。

全身扫描可以在任何地方进行,时间从几分钟到半小时都可以。理想的做法是,尽量每天都做一次 20—30 分钟的全身扫描。

### 移动松紧带冥想法

1. 选择好你的坐姿,集中思想,深呼吸几次。
2. 想象你头顶上套着一个 3 英寸宽的松紧带。把你的思想集中在头部缠着一圈想象中的松紧带的部位。注意这时的感觉。你的前额有什么紧张感吗?如果有的话,试着去放松那种感觉。这个部位还有什么其他感觉吗?关注这些感觉片刻即可。
3. 将想象中的松紧带拉低 3 英寸——即松紧带的宽度。再次将注意力集中在套着松紧带的部位。切切实实地设法去体会那个部位的感觉。你眼球后面是什么样的感觉?你鼻子的右鼻腔有什么感觉?你上唇的肌肉有什么感觉?有什么紧张感吗?尽力完全放松你头部的这个部位。一边深呼吸,一边在心里暗暗低语:“消除紧张,消除紧张。”
4. 继续把松紧带在身体上往下移。集中思想专心捕捉任何感觉。无论何时,你只要注意到任何部位感觉紧张,就尽量设法放松该部位。当你进行放松时,做几次腹式深呼吸,便可以放松下来。当你的肌肉放松时,看看自己是否能够意识到肌肉有什么感觉。
5. 当松紧带向下移到你的上身时,想象松紧带缠在一只胳膊上,然后滑过上身,绕在另一只胳膊上,然后滑过后背。同时仔细观察每只胳膊和上身的部位,仿佛它们是一个整体似的。注意你胳膊上什么地方的感觉与身体分离。这些分离界限部位的感觉如何?你能让这些分界部位的感觉不太明显吗?这样的话,你的胳膊便感觉仿佛



与上身合在一起了。还有任何紧张感吗？你的肩膀部位还紧张吗？你的后背有何感觉？如果依然紧张，请放松这些部位。

6. 将松紧带从你的上身和胳膊向下移到双腿，注意紧张部位并放松肌肉。关注两条腿互相接触（如果接触的话）的部位以及双腿接触地板的部位的感受。再次体会接触点的感受，然后试着去感受双腿并拢的感受。

这种练习可以使用两种不同的方法进行。两种方法都尝试一下，看看哪一种方法你做起来更加放松：

1. 将松紧带慢慢在身体上往下移，仔细感受移动过程中的每一种感觉，留意所有肌肉紧张点，并且放松紧张感。
2. 迅速将松紧带在身体上往下移。大略查看一下松紧带缠过的部位之后，立即褪下松紧带。如果选择这种方法练习的话，整个练习过程应该一气呵成地反复做上几遍。

---

### 第三组：留心与此刻意识

我们有很多压力都源于思前想后，不是怀旧就是担心将来。当你生活在当前，你的注意力应该集中在自己目前正在做的事情上面，而没有空间去容纳任何其他杂事——包括后悔、预计发生的拒绝或失败，或者压力重重的任何其他事情。

在冥想状态中，你的注意力集中在所冥想的目标上，无论是吸气、呼气还是吟诵语音，这样可以使你心神安宁、更加现实。当你头脑中想起过去或将来的事情，想起自己期望或厌恶的事情，或者想起出现的任何其他事情，这时应该做一下记录，然后轻轻地使你的意识返回现实。将注意力集中在此时此地，可以让你的身心开始进入放松状态。

留心冥想是冥想的一种形式，既可以达到深层放松又能够获得洞察力。留心冥想可以培养人与自己的负面因素协调关系的习惯，无论是挑剔或强迫性思维、不舒服的感觉、外部压力，还是身体不适。完全面对你内心现在出现的感受，不要去抵制或排除该感受，这样你

可以培养由衷地接受现实和比较完全地安于现状的能力。在进行留心冥想练习的初始阶段,通常可以通过把注意力集中在呼吸上的方法,去培养处于现在状态的意识。初始练习也包括把注意力集中在声音、感情或身体感觉上。身体扫描或留心运动训练,譬如瑜伽、太极拳或者气功,也有助于培养留心能力。

无论你把注意力集中在什么方面,都应该抱着一种温和的、不加评判的、包容的态度,去面对你练习冥想期间出现的念头。你心里暗自讲述的故事,以及你对负面因素的关注或反应,会引发你的痛苦或疼痛。运用基本(即,初级或低级)注意力去简单记录冥想期间分心想到的任何事情,不加判断地排除杂念,回到自己选择的关注目标上。如果你发现自己杜撰了一个故事,譬如,哦,我的左膝真的受伤了,会永远好不了,情况会恶化……这时只需记录下这些想法或故事,然后注意力回到呼吸上,不要被自己所想的内容困扰。在整个静坐期间继续练习。用这种方法练习冥想,其实是在训练你使用一种比较简单的方法去面对生活中的压力源——无论是来自内部还是来自外部的压力源。当你遇到压力源的时候,在你作出会导致痛苦的习惯性反应之前先控制自己——而不是受制于这种反应,然后呼吸,屏气,作出新的选择去应对压力源。你所作的选择应该能够为自己带来更加健康的思维、放松、洞察力、健康、人际关系和更多的关爱。

## 进食冥想

你每天都要吃东西,然而,当你进食期间,你是否经常真正会注意自己正在吃的东西?你通常会与其他人一起吃饭吗?你会在电视机前面吃东西吗?你会在看书的时候吃东西吗?一顿三道菜的饭,你一般会在十分钟或者甚至更短时间内吃完吗?

以下是有意地进食冥想法。设法找个背静地方,也许不可能会有人想过来与你一起进餐的一个地方。为了举例说明,我们用来讨论的食物是奶酪三明治。

1. 在你的奶酪三明治前面坐下,深呼吸几次。记下三明治的颜色、形状和纹理。在你眼里三明治看起来诱人吗?你能控制住自己不一口气把它啃完吗?无论你有什么感觉,都记录下来。

2. 意识到自己想开吃的意图。你的手慢慢伸向三明治。当你伸手想拿起来吃的时候，在脑子里默默记住这个动作。你可以自言自语地说：“去拿……去拿……去拿。”通过给你的行为做个记号，你也许更有可能牢记自己的目的——保持清醒的意识。当你拿起三明治时，记住你的动作：你正在“举起……举起……举起”。
3. 看着你的手把三明治移近自己的嘴巴。当三明治靠近嘴边时，用鼻子闻一下味道。你闻出是什么味道？你能闻出蛋黄酱的味道吗？你的身体对这种味道有什么反应？你的嘴巴流口水吗？记下你的身体想吃食物的感觉。
4. 当你咬第一口三明治时，会感到自己的牙齿咬透了面包。当咬完这一口时，三明治在你的嘴巴里处于什么位置？你的舌头如何抵住食物，让食物位于牙齿之间？开始慢慢地咀嚼。你的牙齿有什么感觉？你的舌头有什么感觉？当你咀嚼时，你的舌头是如何移动的？你尝到了什么味道？番茄味吗？奶酪味吗？你舌头的哪一部位尝到了那种味道？你的胳膊在什么地方？放回桌子上了吗？如果是这样的话，你注意到那个动作了吗？
5. 当你吞咽食物时，当你的食道肌肉把食物送到胃里时，尽力去意识到这些肌肉的收缩和扩张。当你咽下食物时，食物的位置在哪里？你能体会到自己胃里的感觉吗？你的胃在什么位置？你的胃有多大？你的胃是空的、饱的，还是半饥半饱的？
6. 当你继续吃三明治的时候，设法尽量多记住几种感觉。如果这样有帮助的话，默默地为这些运动做上记号。尽量使用你通常不用的那只手拿东西吃，因为笨拙的动作可以提醒自己集中注意力。随着基本冥想的进行，当发生杂念时，注意到杂念，然后让注意力回到你的食物上。

## 行走冥想

大多数人在日常活动中都需要经常走动。这样便使行走成为练习冥想的一个好机会。把注意力集中在行走上的方法，与坐着冥想时把注意力集中在呼吸上的方法极其相似。无论 indoors 还是户外，你都可以练习行走冥想。

1. 站起身来,放松腹肌。然后深呼吸几次。你可以感觉到自己的腹部随着呼吸在扩张和收缩。开始行走。当你进行这个练习时,尽量在放松姿态连续呼吸。在行走过程中,每次吸气和呼气时,应该分别在心里重复说“吸气”和“呼气”。
2. 尽力调整动作,在你每次开始吸气和呼气时,让你的一只脚接触地面,不要过度勉强自己的呼吸节奏。现在,看看每次吸气和呼气期间走几步似乎比较自然。
3. 进行所有冥想练习过程中,当思维或者意象打断你的注意力时,在心里记住这种情况,然后意念回到行走和呼吸上。
4. 注意行走的感觉。把注意力集中在你的双脚和小腿上。当你抬起腿和放下腿时,记住哪些肌肉在收紧,哪些肌肉在放松。你一只脚的什么部位首先触地?注意你的身体重心怎样从一只脚移到另一只脚。当你的双膝弯曲和伸直的时候有什么感觉?另外,当你行走的时候,请注意观察地面。地面纹理是什么样的?地面坚硬还是柔软?注意有无任何裂缝或石块。走在草坪上与走在人行道上的感觉有什么不同?捕捉你的杂念,将之排除,让意识回到自己现在状态中的具体细节上。
5. 练习行走冥想的另一种方法是,行走时,随着你的呼吸节奏计步。如果你在每一次吸气和呼气期间走三步,便在心里默念:“吸气……二……三。呼气……二……三。吸气……二……三。”以此类推,接着数下去。你的吸气也许比呼气时间长一些或短一些,因此可以多走几步或少走几步进行调节。也许每次呼吸时你的行走计数都不相同。只需加以注意,根据所需要的呼吸节奏,重新调整行走步率即可。

## 目视冥想

在开会期间,在公共汽车上,或者在等候室里,你可以凝视某个物体进行冥想练习。这是一种非常之好而且又不起眼的冥想练习,你可以因地制宜,在任何地方都能进行。

1. 在你的视线之内,找一个你也愿意凝神注视的目标物。当你的眼睛盯住该目标的时候,先做几次腹式呼吸。让该目标引起你的兴趣,仿佛这是附近的唯一目标。对你所看到的物体尽量不作评价,或者完全不去揣摩它。看看你是否能体验到“仅仅是

看”。当出现杂念时，立即记录下来，然后注意力回到原先凝视的目标。

2. 设法用不同的目标进行这种练习。以下是几点建议：

- 具体的目标——目标需要具有通常固定的明确大小和形状。
- 天然的目标——譬如云彩、沙子、一堆枯叶、大海等等。
- 巨大的目标——任何巨大、均匀的表面，例如一面墙或者一块图案精美的地毯。
- 移动的目标——一群人、川流不息的汽车等等。如果选择具有这种性质的目标，你的眼睛不必盯着个体的形状，而是应该凝视空间的某一点，让移动的目标物掠过你的视野前面。

当你试图把注意力继续集中在上面时，任何简单的活动都会变成冥想。另一种不错的冥想练习是，选择一项你每天都做的活动，最好是时间较短的活动，然后关注那项活动所涉及的每一个动作和每一种感觉。如果有帮助的话，可以使用先前讨论过的某种脑力记录，请参阅进食冥想那一部分。在刮脸、刷牙、洗盘子、叠衣服或者拔草时，都可以练习集中注意力。当出现杂念时，记录下来，然后重新集中思想回到工作上去。当进行该活动的时候，使用不常用的那只手经常会有所帮助（尽管你在刮脸时也许不想使用不常用的那只手）。不言而喻的笨拙动作将作为一个持续的提示，提醒你打算把思想集中在自己正在做的事情上。

---

#### 第四组：留心疼痛或不适感

通常，大多数人对于疼痛、刺激或任何身体不适的反应是，试图在周围筑起一道密不透风、结实实的墙，打算阻挡或者完全规避那种感觉。不过，你越是抗拒疼痛，就会疼得越厉害。而疼得越厉害，你就越想抗拒疼痛。这种恶性循环打了一个大大的疼痛和抗拒之结，从外部很难解开这个结。

对付疼痛的另一种方法是，学着去淡化痛点周围的痛感。这就是说，首先你得承认疼痛的存在，然后只是让自己去经历身体上和精神上的痛苦——无论是什么样的痛苦。当你觉得有不舒服的感觉时，应该做你自己的好护士，握着自己的手，告诉自己一切都会好的，然

后抱着善待自己的态度坐好。

当你觉得有某种刺激时，应该有意识地放松自己的紧张感，按捏痛点周围的肌肉。你应该将注意力集中在疼痛本身，完全不必增加任何紧张感。

淡化也意味着你注意到但并不理会一些念头，这些念头包括想到不舒服的程度有多么厉害，想到你是如何勉强移动身体，想到你是如何不得不去挠痒，想到你是如何难以忍受等等。淡化就像是把一块硬泥巴揉成一团软泥，这样你便能够感觉得到泥团中心的小颗粒。就像是除掉围在蜡烛火苗一圈的纱罩，你可以清清楚楚地看见烛焰。就像是一大块肉冻得硬邦邦的内核解冻了，你可以剔去骨头。就像擦净了玻璃窗外面的一层灰尘，你可以比较清楚地看见屋里的东西。

以下练习会在你的基础冥想过程中产生一些小刺激。通过在一个安全的环境中加上一些小刺激进行练习，你便可以开始理解淡化的过程。

### 切勿移动

1. 选择自己的姿势，集中思想。做几次深呼吸。
2. 与自己说好，在现在这段时间里不要移动身体。然后，开始进行基本冥想练习。
3. 随着时间的流逝，你发现自己会不知不觉地摇头晃脑或者坐不安席。这没有关系。立即记录这些移动现象，返回冥想状态。片刻之后，你便会注意到，自己在实际移动身体之前，就先产生了想移动身体某个部位的念头。
4. 一旦你能够识别自己想移动身体的念头，应尽力把思想集中在自己确实想动的部位上。你想在椅子上挪动一下身体吗？你想舒展一下背部肌肉吗？也许你什么地方痒痒，或者有只蚂蚁正在爬过你的脚。尝试去准确地鉴别这种不舒适的感觉。谨记，切勿移动身体。
5. 当你的注意力集中在不舒适的感觉上时，尽量去淡化这种感觉。如果肌肉群紧张的话，设法放松。经常查看这些肌肉群，因为这些肌肉群不愿意一直保持放松状态。你的呼吸位于什么地方？在胸部上方吗？如果是这样的话，请设法将呼吸沉到腹部。将注意力集中在不舒适的感觉上。此处的感觉如何？让这种感觉保持一会儿。

6. 练习时间结束时,将身体慢慢移到你一直希望保持的坐姿。关注当时的感觉。是否立即放松了?是逐渐放松的吗?用什么样的方法放松让你的身体会感觉更好?有任何紧张的感觉吗?如果有,请放松。

任何刺激的声音或感觉都可以用作冥想聚焦点。把注意力集中在自己身体的轻微疼痛处,或者割草机的响声,或者狗叫声,这些练习可以教你理解自己的身体对生活中刺激的反应。一旦你意识到这一点,你便可以开始学习如何去淡化这样的刺激。

---

### 第五组:排除杂念

在许多文化中都会发现有这种或那种形式的高度结构性练习。在这种练习中,你顺其自然地逐一观察自己的思维、感情、感觉,而用不着去关注它们的意义或者它们彼此之间的联系。这将可以让你看到自己大脑里的杂念并将其排除。

1. 选择练习姿势,集中注意力。深呼吸几次。
2. 闭上眼睛,想象自己坐在深水池的底部。当你产生某种念头、感情或感觉时,便可以将其之看成一个水泡,让水泡飞离你,然后消失。当这个水泡消失时,等待下一个水泡冒出,重复前面的程序。不要去想水泡的内容。只是观察它而已。有时候,同一个水泡会出现多次,或者几个水泡看起来彼此相连,或者有的水泡可能是空的。这些现象都无关紧要。别让自己关注这些杂念。只是让它们从你心目前面一掠而过。
3. 如果想象自己在水下会让你感觉不舒服,那么可以想象自己正坐在河岸上,望着一片树叶缓缓地顺流而下。把自己的念头、感情或者感觉想象成一片树叶,然后让树叶漂离视线。回神凝视河面,等待出现新的念头时下一片树叶漂浮而过。或者,如果你愿意的话,你可以想象自己的念头在一堆篝火的缕缕轻烟里冉冉升起。

冥想练习可以为你的生活带来注意力、洞察力和焕然一新的感觉。为自己送上一份冥想的礼物以及冥想带来的所有裨益吧。

# 6 可视化练习

在本章中，你将学习以下内容：

- \* 运用你的想象力去放松
- \* 管理压力相关情况
- \* 在你头脑中营造一个安全而放松的空间

## 背景知识

运用一种强大的力量——你的想象力，你可以显著地减轻压力。早在 19 世纪和 20 世纪之交，法国药剂师埃米尔·科伊就普及了将积极想象运用于躯体症状治疗的练习。他坚信想象的力量远远超过意志的力量。通常，你很难按照自己的意志进入一个放松状态，但是你可以想象轻松感遍布自己的全身，你可以设想自己置身于一个安全漂亮的庇护所。科伊宣称，你所有的想法都可以成为现实——你认为自己是什么，你就是什么。比如，如果你有伤心的念头，你就会感到苦恼。如果你有焦虑的念头，你就会变得紧张。

为了克服苦恼或紧张，你可以再次把自己的思维聚焦在有治疗作用的积极形象上。当你预计自己将会孤独痛苦的时候，你的预计很可能会成真，因为你的消极想法将会反映在你那以自我为中心的行为中。一位女士在老板对她吼叫之后预计自己会得胃病，这就类似于她的思维以躯体形式再现。科伊发现，当你的思维聚焦在器质性疾病上的时候，比如纤维瘤、结核病、大出血和便秘，通常这些疾病会进一步恶化。他建议他的病人在清醒的状态下，一天至少大声说二十遍：“每一天，在各个方面，我的身体越来越好。”这句话现在都非常有名。



科伊还鼓励他的病人在就寝时进入一个舒适放松的状态,接着闭上双眼,进行常规的放松练习,放松全身的肌肉。当他们在意识半清醒状态中开始打瞌睡时,科伊建议他们在头脑中灌输所渴望与期待的念头,比如“我明天将会放松”。科伊明白这是一个连接你的意识思维和无意识思维的方法,并且让无意识思维促使你的美梦成真。

在 20 世纪,卡尔·荣格使用过一种治疗技术,他称之为“主动性想象”。他指导他的病人在冥想时头脑里不要想象任何目标或活动。意象会进入意识层面,病人将会在没有干扰的情况下观察和体验这种意象。之后,如果期望的话,病人确实可以通过问意象问题或者和意象对话来与它们进行交流。荣格用主动性想象帮助个体欣赏他们丰富的内心生活,学习在承受压力之时如何吸取治愈的力量。荣格学派和格式塔学派治疗师后来发明了运用思维中具有直觉和想象力的部分去减轻压力的几种技术。

今天,全美国的癌症和疼痛中心都在运用和研究可视化技术。斯蒂芬妮·马修斯和欧·卡尔·西蒙顿是把可视化技术运用在癌症病人身上的先驱者,并在 1980 年合著出版了《重新康复》一书。另外两位可视化科学家、治疗师、作家分别是珍妮·阿赫特伯格和伯尼·S.西格尔:1985 年,阿赫特伯格著有《治疗中的意象》一书;1986 年,康涅狄格州外科医生兼耶鲁大学教授西格尔写了《爱、药与奇迹》一书。

《创造性的可视化》和《活在光亮里》这两本书的作者沙克蒂·高文说,可视化是一种创造生活及生活事件的能量形式。世间万物都是能量,我们的思维创造了我们的世界,恰如电影放映机在空白屏幕上放映出世界一样。

## 症状缓解效用

可视化对许多压力相关症状和躯体疾病很有疗效,包括头疼、肌肉痉挛、慢性疼痛和广泛性焦虑或者特定情境焦虑。可视化被用作病人手术前准备程序,可以促进化学疗法的效用,提高体育比赛中的注意力集中度以及增进健康。

## 掌握技能所需时间

可以立即缓解症状,或者可能需要练习几个星期。

## 指导说明

### 可视化类型

每个人都可以做到可视化。白日梦、记忆和内心交谈都是可视化的类型。你可以控制自己的可视化和有意识地利用可视化,以提升你自己和改善你的生活。可视化是内心的感官印象,你有意识地创造出来放松你的身体和减轻压力。这里有三种可视化技术可以用于自我改变:

1. 感受可视化:你可以通过这个类型的可视化进行放松,排空你的大脑,勾勒想象的情景,提出一个问题,然后等待回答。比如,你可以想象自己在海滩上,海风抚摸着你的肌肤。你可以听到大海的声音,闻到大海的气味,然后你问自己:“为什么我放松不下来?”这个问题的答案可能浮进你的意识里,比如,“因为你无法对别人说‘不’”,或者“因为你无法让自己摆脱你丈夫的抑郁阴影”。
2. 程序可视化:创造一个具有视觉、味觉、听觉和嗅觉的意象。然后想象一个你期望达到的目标或者你想加速痊愈的某种伤病。比如,一个名叫哈里特的女子在准备赛跑时,使用了程序可视化。第一次赛跑时,她想象自己每天都在那个田径场赛跑。她会感受到跑步登山般的压力,跑了几英里之后的筋疲力尽,以及奔向终点线时的冲刺。最后当她真正参加比赛时,她创造了该年龄组的州纪录,至今仍然保持着这项纪录。
3. 指导可视化:你再次想象一下具体的情景,但是可以省略关键因素,然后等待你的潜意识或者内心向导为你提供拼图游戏里丢失的碎片。简想象自己拜访了一个特别的地方,她喜欢在那里进行放松。她虚构了与那个地方相关的嗅觉、味觉、听觉、

触觉和视觉,那是她过去经常和女童子军一起造访的一块森林空地。她看见自己在黄昏时用营火烘烤药属葵。(那里没有蚊子。)她想象自己的女童子军头领,一个她喜欢的女孩,她问那个头领如何放松。有时那个女童子军头领让简回想起她曾经喜欢的歌曲,而且她还叫简在紧张时唱那几首歌。有时她让简回想起那些陈年笑话和昔日时光,惹得简不禁开怀大笑;她还告诉简,说简还需要更多的笑声。那个女童子军头领经常给简一个拥抱,提醒她自己有人疼爱,提醒她需要寻找那种爱的肯定。

## 有效可视化练习规则

1. 解开你的衣服,在一个安静的地方躺下,轻轻地闭上眼睛。
2. 检查你的全身,在具体的肌肉部位搜寻紧张感。尽可能放松那些紧张的肌肉。
3. 形成心理感官印象。涉及你的所有官能:视觉、听觉、嗅觉、触觉和味觉。比如,想象你身在一座碧绿的森林之中,周围林木竞秀,蓝天澄湛,白云如絮。然后再加点声音,林间的风声、流淌的水声、婉转的鸟鸣声等等。想象你可以听到脚下松针被踩过时发出的嘎吱嘎吱声。还要想象自己鞋子踩在地面上的感觉,想象闻到松树清香味的嗅觉,以及想象品尝草茎或者山泉水的味觉。
4. 运用肯定法。重复简短而积极的话语,确定你现在有能力放松。使用现在时态,避免使用否定句,比如“我不紧张”;倾向于使用肯定语,比如“我正在放松紧张感”。这里还有一些肯定表达的其他例子:

紧张感流出了我的身体。

我可以随意放松。

我的生活和谐。

我内心平静。

5. 每天练习创造可视化三次。早晨和晚上躺在床上时进行可视化练习最容易。通过一段时间的练习以后,你便能够掌握可视化技术了。当你在医生的诊室候诊时,或者在开家长会之前在服务台等候时,甚至在国税局等候审计时,你都可以进行可视化练习。

## 紧张和放松基础练习

### 1. 眼部放松(使用手掌练习法)

合上双眼,把你的手掌直接放在眼睛上。遮住所有的光线,但是不要太用力去压迫你的眼睑。试着去看见黑色。你也许会看到其他颜色或者意象,不过要聚焦在黑色上。运用心理意象记住这个黑色(黑色毛皮、屋子里的黑色物体)。

这样练习持续 2—3 分钟,思维和焦点都集中于黑色。放下双手,慢慢地睁开眼睛,逐渐适应光亮。体会控制睁眼和闭眼的肌肉放松的感觉。

### 2. 隐喻性意象

躺下,闭上双眼,放松全身。想象看到一个紧张的意象,然后再想象看到一个放松的意象,去取代前一个紧张的意象。最好的意象是你自己虚构的那些意象。但是当你酝酿开始练习时,所想象的紧张意象可以包括以下内容:

- 红色
- 粉笔在黑板上划出的刺耳声音
- 拉紧的电缆
- 夜间的警报声
- 探照灯的炫光
- 氨水的气味
- 被关在黑暗的隧道里
- 气锤的重击声

这些紧张的意象在可视化期间可以淡化、扩大和消退,营造出放松与和谐的意象:

- 红色可以褪成淡蓝色。
- 粉笔可以碾成粉末。
- 电缆可以松弛。
- 警报声也许会柔化为轻轻的笛声。
- 探照灯可能会减弱为柔和的玫瑰色光晕。
- 氨水的气味也许会淡化为柠檬或玫瑰的香味。
- 黑暗的隧道也许通往空气新鲜的明亮海滩。
- 气锤可能会变成女按摩师的双手，正在按摩你的肌肉。

当你检查自己的全身时，在紧张的肌肉上应用一个紧张的意象。允许该意象演变为你放松的意象。比如，当你感到颈部紧张时，你可以想象看见一把咬紧的老虎钳。当你肯定地说“放松”或者“我可以随意放松”时，想象这把老虎钳正在松开。

最后背诵你的肯定语。当你应用放松意象时，对着具体的紧张部位说出你的肯定语。观察你的紧张部位出现什么感觉。

### 3. 营造一个自己的专用空间

在营造自己专用空间的过程中，你将会建造一个用于放松和指导的庇护所。这个地方可以在室内也可以在室外。当你建造自己的庇护所时，请遵循这几点指示：

- 留出一个私人入口通进庇护所。
- 营造宁静、舒适和安全的氛围。
- 让你的庇护所充满让人感到美好的细节。在你的庇护所里营造出中景、前景和背景。
- 为内部向导或其他人留出空间，让他们在那里与你在一起时感到舒适。

专用的空间可能位于通向池塘的小路尽头。脚下青草在生长，池塘约在 30 码之外，远处群山叠嶂。绿树成荫，你在这里可以感受到空气凉爽。嘲鸫正在歌唱。明媚的阳光照在池

塘水面上。金银花的刺鼻香味引来了蜜蜂，它们在花朵上嗡嗡盘旋，采吸甘甜的花蜜。

你这个专用空间也可能在一个明亮整洁的厨房里。桂皮小圆面包在烤箱里烘焙。透过厨房的窗户，你可以看到金灿灿的麦田。窗上的风铃在微风中轻轻摆动着。桌上放着一杯你为客人准备好的茶。

试着记录这个练习经过，并且演练一下，或者让你的朋友缓慢地为你大声朗读：

走进你的安全空间，躺下，感到周身彻底放松。闭上双眼。……慢慢地走进你心里一个安静的地方。……那个地方可以在室内也可以在室外。……它需要宁静而安全。……描绘你自己排除焦虑、担忧。……注意远方的风景。……你闻到了什么气味？……你听到了什么声音？……注意你前面是什么东西。……伸手去触摸它。……感觉它怎么样？……闻一闻。……听一听。……确保温度舒适。……这里是安全的。……环顾四周寻找一个特殊的地点，一个私密的地点。……寻找通到这个地方的小路。……感觉你脚下的土地。……看看你的上方。……你看到了什么？……听到了什么？……闻到了什么？……走下这条小路，直到你可以进入你自己那个宁静、舒适、安全的地方。

你已经到达自己的专用空间。……你的脚下是什么？……感觉怎么样？……走几步。……在你上方看到了什么？听到了什么？你还听到些别的什么吗？伸手去触摸什么东西。……它是什么质地？附近有笔、纸张、颜料吗？或者有需要倒进来的沙子，有需要揉制的黏土？走向它们，拿起它们，闻一闻它们。这些是你的专用工具，或者是供你的内心向导向你展示想法或感觉的工具。……尽量多看一些你能够看到的東西。……你看见的是什么？……你听到的是什么？你注意到有什么香味？

坐在或者躺在你的专用空间里。……注意它的气味、声音、景象。……这是你的地盘，在这里什么也不会伤害你。……如果这里有危险，便驱逐它。……花上3—5分钟时间，意识到自己放松、安全而舒适。

记住这个地方的气味、味道、景象和声音。……无论何时只要你愿意，你随时都

可以回到这里来放松一下。……从同一条路径或同一个出口离开。……注意地面，触摸靠近你的东西。……放眼眺望，欣赏风景。……提醒自己意识到这个专用空间是你亲自营造的，只要你愿意，便随时可以进入。说一句肯定语，比如，“我可以在这里放松”，或者“这是我的专用空间。只要我愿意，我随时可以来这里”。

现在睁开你的双眼，然后花几秒钟时间。感激自己认真做了放松练习。

#### 4. 寻找你的内心向导

你的内心向导是一个想象中的人或者动物，可以为你释疑解惑、指点迷津。这个向导连接你的内心智慧和潜意识。你的内心向导可以告诉你如何放松，而且能够阐明导致你产生压力的原因。通过练习，只要你愿意，便随时都可以在自己的专用空间里见到你的内心向导。

你也许已经有了一个内心向导，或者是已故的双亲，或者是其他的精神支柱。如果是这种情况的话，可以邀请这个人进入你的特别空间，请他或她教你如何进行放松。

尝试进行这个练习之前，首先要通读一遍，或者把内容进行录音，或者请一位朋友为你大声朗读一遍。

按照你的惯例，首先放松，然后循着这条小路到达你的专用空间。邀请一位内心向导去你的空间。等待。观察你向导的道路。注意远处的微小斑点。等待。观察你向导的路径。聆听脚步声。你可以闻到向导身上的芬芳吗？当你的向导逐渐成形并且形象清晰时，如果你感觉不安全，你可以让其离开。等待其他向导，直到你发觉一个自己喜欢的人，即使其外表可能会让你吃惊或者看起来很古怪。

当你的向导感到舒适时，可以问他或她一些问题。等待答案。这个答案可能是笑声，是名言，是感觉，是梦，是皱眉或者是咕噜咕噜的喉音。你会问自己的向导：“我怎样才能放松？是什么原因导致我紧张的？”当你的向导回答这个问题时，其回答之简

单明了,可能会让你感到吃惊。

在你的向导离开你之前,或者刚刚离开你之后,应该对自己说一句肯定的话。只需说一句“我可以在这里放松”或者“我随时都可以放松”,去肯定你的放松能力。

每天做几次这个练习,至少持续做七天。到了第七天,你也许已经找到了一个向导,得到了一些回答。

一个学生失去了自己的母亲和房子,他的父亲无法照顾他,于是他把母亲当做自己的内心向导。当他感到来自生活和同辈的重重压力时,便在想象中去母亲身边进行放松和寻求指导。虽然母亲的话不多,但是她的存在,她那赞许或反对的眼神,却足以让他感到平静。

他人的指导可以轻而易举地造就身心放松,因为当向导在场时,你的大脑便会排遣一空。虽然只是只言片语,但是向导的行动和沉默却起到指导的作用。

每个人的内心向导都不相同,因此指导方式也会各有千秋。

## 5. 听音乐

听音乐是最普遍的放松方式之一。但是,每个人对音乐的理解却各不相同。这一点很重要,因此当你想通过听音乐放松时,选择自己能够从中找到安宁和抚慰的音乐。如果可能的话,自己录制或者购买可以不间断播放 30 分钟的放松音乐材料,你可以每天播放,或者任何你想使用音乐进行放松的时候播放。请注意,反复去听以前帮助你放松的相同音乐,这承载着一种积极的联系,将来你可能会受益于此。

为了获得听音乐的最佳效果,请抽出独自一人且不会被打扰的半小时去听音乐。播放你选择的音乐,选择一个舒适的姿势坐好,闭上双眼。用思维仔细检查你的全身,注意紧张、疼痛和放松的那些部位。当你把注意力集中在音乐上时,注意觉察你的心情。每次当杂念进入你的大脑时,应该注意它,并抛弃它。请记住,你的目标是将注意力集中在音乐和放松上。说一句肯定语,比如“放松”或者“音乐使我放松”。当音乐结束时,让你的思维再次检查自己的身体,并且开始觉察身体的感觉。你的身体是否与自己听音乐之前有所不同?你的心情有



什么不同吗？

## 特殊注意事项

1. 如果你在接受来自所有感官的印象时遇到困难，首先你应该设法说服最强烈的感官。其他感官的情况将会及时得到改善。
2. 经常练习——每天练习三次。练习将会花费时间，需要耐心一些。
3. 如果你自己录制的材料不能使用，你也许想去买一份。
4. 记住要有笑声。笑声通过产生体内按摩，可以减轻情绪和身体的紧张。笑声会刺激你的循环、呼吸、血管和神经系统。当笑声的内在痉挛平息以后，压力释放便会缓解肌肉紧张感，并且产生健康快乐的感觉。在诺曼·卡曾斯写的《病症剖析》一书中，他描述了自己如何运用笑声战胜一种罕见的痛苦疾病的经过。笑声转移了你对自己以及所处环境的注意力。笑声可以让你保持必要的远离，获得对也许被你看得过于严重的某种情境的看法。

可视化可以帮助你放松，同时也可以协助你把注意力和清晰思路带回自己的生活。当你有规律地进行练习时，它将会增强你的健康感。

# 7 应用性放松训练

在本章中,你将学习以下内容:

- \* 在压力性情境中迅速放松

## 背景知识

应用性放松训练结合了若干已被证实有效的放松技术,包括本书中已经涉及的一些技术。技术结合的效果既迅速又强大,可以帮助你很快逆转高度压力的影响。因为该程序是渐进式程序,所以你将在几周间增加些许练习的新特点,同时摒弃以往已成习惯的其他老特点。最后,当你遭遇压力性情境时,便能够在 20—30 秒钟之内获得深度放松,迅速使自己的身体和心境平静下来。

20 世纪 80 年代后期,瑞典内科医生 L.-G.奥斯特发展了应用性放松技术。奥斯特对恐惧症病人进行治疗,这些病人在遭遇恐惧情境时,需要运用某种快速且可靠的方法,去克服他们的焦虑。奥斯特发现,应用性放松技术可以获得很高的成功率,即使运用在严重的恐惧症病人身上也不例外。于是,奥斯特意识到,在各种各样的生活情境下,从日常口角和挫折不顺,到夜晚入睡困难,应用性放松都可以对人们有所帮助。

通常,该程序首先会教你通过身体放松过程进行放松。然后,你逐渐产生条件反射性放松反应;最后,你将学会控制性放松。你还将从在特定练习场所中练习放松,逐步发展到可以在现实生活情境下使用应用性放松技术。

## 症状缓解效用

尽管应用性放松技术的开发初衷是为了用于治疗恐惧症病人,但是该技术在其他领域也得到了广泛的应用,包括惊恐障碍、广泛性焦虑、头痛(紧张性头痛、偏头痛和混合型头痛)、背部和关节疼痛、儿童和成人癫痫症以及耳鸣。在临床实践中,应用性放松训练已经被证实对失眠、心脏神经症(杞人忧天地成天担心会患心脏病,特别是不断地要求医生确认没有患病)以及由于化疗引起反胃的癌症病人有用。奥斯特发现,几乎人人都可以学习应用性放松技术,并且在他的研究中,90%—95%的病人都从应用性放松训练中受益匪浅。

## 掌握技能所需时间

你将会注意到,在做了1—2组应用性放松训练以后,便会出现一些放松的感觉。请记住,这是一种渐进式训练。每个新阶段都将帮助你得到更深、更迅速的放松,最后你可以随心所欲地在1分钟之内就放松下来。不要催促自己。你将会希望掌握该训练程序的每一步骤之后,再进行下一步骤。给自己1—2周时间,每天练习2组动作,随着每一步骤的练习,你会感觉很舒适。如果这段时间听起来很长的话,应该谨记心中的是,你的练习可以成为你一天中让你最精神焕发的时候。

应用性放松临床应用的疗程,短从耳鸣患者不同寻常迅速康复的2周住院期,长到惊恐障碍患者的14周住院期。在2—14周之间的中期疗程更加普遍,一般来说,你可以有望用5—8周推进完成整个疗程。

## 指导说明

应用性放松训练包括五个阶段的学习。每个阶段都建立在前一阶段的基础之上,因此,请遵照五个阶段的排列顺序进行学习。

## 1. 渐进式肌肉放松

渐进式肌肉放松可以帮助你识别每一个大肌肉群紧张与放松之间的区别。这种说法也许听起来让人感到吃惊,但是这些区别很容易让人忽视。一旦你真正感觉到肌肉紧张感与深度放松感之间的区别时,你便能够识别自己受到慢性困扰的部位,并且可以有意识地排除闭锁性紧张感。你也可以在放松肌肉之后,让你的肌肉进入一个进一步深度放松的状态,比你如果一开始时没有绷紧肌肉所处的状态更加放松。请遵照第4章中“基本步骤”一节所描述的指导说明进行练习。给自己1—2星期时间掌握这个技术,每天做2组练习,每组15分钟。你的目标应该是在为时15—20分钟的一组练习期间能够放松你的全身。

## 2. 纯释放放松

现在你已经感觉到了每个肌肉群紧张与放松的区别,你便可以准备进入下一阶段的应用性放松训练。你可能从纯释放放松这个名称猜出它是渐进式肌肉放松第一步的分解步骤:绷紧肌肉步骤。这意味着你可以将让每个肌肉群都获得深度放松所需的时间削减一半或者更多。

通过练习,你将会发现只要精神集中就足以消除肌肉紧张感,而并不需要事先绷紧肌肉。掌握这个技术取决于你识别肌肉紧张与放松的能力。在开始遵循下面的纯释放指导说明练习之前,请确定运用渐进式肌肉放松让你感到很舒服。

- A. 坐在一把舒适的椅子上,双臂放在身体两侧,稍稍移动一下身体,直到你感到舒服为止。
- B. 开始把注意力集中在你的呼吸上。深呼吸,感觉纯净的空气充满了你的胃部、你的下胸和你的上胸。当你身体坐直时,屏住呼吸片刻……然后缓慢地用嘴巴呼气,感觉你的紧张和担忧都随着气流消散而去。在你完全呼出空气之后,放松你的胃部和胸部。继续进行饱满、平静和均匀的呼吸,注意随着每一次呼气,你会变得越来越放松。

- C. 现在,放松你的前额,舒展所有的皱纹。保持深呼吸……现在,放松你的眉毛。只是让所有的紧张感消失,顺着你的下巴完全消失。现在,微微张开你的嘴唇,放松你的舌头。吸气,呼气,放松你的喉咙。注意你现在整个面部平静而松弛的感觉。
- D. 轻轻地转动你的头,感受颈部的放松。放松你的肩膀,让双肩彻底地放松下垂。此刻,你的颈部松弛,你的肩膀低沉。现在,让放松感从你的双臂流走到你的指尖。你的双臂是沉重而松弛。你的嘴唇依然微张,因为你的下巴也是放松的。
- E. 深呼吸,感受你的胃在扩张,然后你的胸腔在扩张。屏住呼吸片刻,然后通过嘴巴缓慢而流畅地呼气。
- F. 让放松的感觉扩散到你的胃部。当腹部肌肉呈现其自然的形状时,感受腹部的所有肌肉都在释放紧张感。放松你的腰部和背部。继续深呼吸。注意你的上半身感觉多么松弛而沉重。
- G. 现在放松你的下半身。感受你的臀部沉进椅子里。放松你的大腿。放松你的膝盖。体会放松感从你的小腿向下移到脚踝,移到你的脚底,一直移到你的脚趾尖。你的双脚在面前的地板上感觉温暖而沉重。随着每一次呼吸,你会觉得越来越放松。
- H. 现在,当你继续呼吸时,仔细检查你身体的紧张部位。放松你的双腿。放松你的背部。放松你的肩膀和双臂。放松你的面部。这时只有平静、温暖和放松的感觉。
- I. 如果你感觉某块肌肉很难放松下来,现在,请把你的注意力集中在那个部位上。是不是你的背部?或者肩膀?或者大腿?还是你的下巴?把注意力转向这块肌肉,这时绷紧它。再绷紧一些,然后放松。感受这块肌肉在越来越深的放松过程中与你身体的其他部位融为一体。

纯释放放松的指导说明可能貌似比渐进式肌肉放松的指导说明简单,但是所涉及的任务其实却更复杂一点。你务必要消除自己所关注的每一块肌肉的紧张感。当你把注意力转移到不同的肌肉上时,不要让已经消除的紧张感反弹。当完成了一组纯释放放松练习以后,你站立起来时,至少应该感觉到与完成一组渐进式肌肉放松练习后同样放松。

当然,你不会想给自己施加压力,强迫自己按照一系列严格的指导说明进行练习。让你的身体自然放松,而不要强迫它放松。如果你对某个特殊步骤有困难的话,可以做一次深呼

吸,然后再试着去放松身体——或者跳过去。随着每一次呼吸,让消极而苛刻的念头消失,保持成功和逐渐平静的感觉。

让自己在1—2周之内每天做2组练习去掌握纯释放放松技术。当你可以在为时5—7分钟的一组练习之内放松你的整个身体时,便可以准备开始进行第三步。

### 3. 线索控制式放松

线索控制式放松可以进一步缩短你所需要的放松时间——在大多数情况下,甚至会缩短到2—3分钟。在这个阶段中,你可以将注意力集中在自己的呼吸上,当你告诉自己要放松的时候,便能够把自己调整到真正放松的状态。指导说明将会帮助你建立线索——比如“放松”的命令——与肌肉真正放松之间的联系。在你开始进行线索控制放松之前,确保自己通过练习纯释放放松感觉很舒适。

- A. 让自己舒适地坐在椅子上,双臂放在大腿上,双脚平放在地板上。深呼吸,然后屏住呼吸片刻。当你通过嘴巴平缓地呼气时,集中注意力,远远抛开一天中的烦恼。当你感到胃部和胸部放松时,排空你的肺部浊气。
- B. 现在,运用纯释放放松技术,开始放松自己的身体,从前额一直到脚趾彻底放松。看你是否可以在30秒钟之内完全放松自己。如果你需要更长时间才能放松,也没有关系。
- C. 现在,你感到平静而安逸。随着缓慢而均匀的呼吸,你的胃部和胸部正在一起一伏。随着每一次呼吸,你会感觉越来越放松。
- D. 继续进行有规律的深呼吸,并且在吸气时对自己说“吸气”,在呼气时说“放松”。  
吸气……放松……  
吸气……放松……  
吸气……放松……  
吸气……放松……  
吸气……放松……

感受每一次呼吸带来的安宁和平静,并且带走你的担忧和紧张。

E. 现在,按这样的方式继续呼吸几分钟,当你呼吸时,对自己说“吸气”和“放松”。把你的注意力完全集中在头脑里的自言自语和呼吸过程上。随着每一次呼吸,感觉你的肌肉越来越放松。让“放松”这个词挤走你头脑中的每一个杂念。如果可以的话,请闭上你的双眼,加深你的注意力。

F. 现在,当你继续吸气……和放松时,再听着这些话。

吸气……放松……

吸气……放松……

吸气……放松……

吸气……放松……

吸气……放松……

G. 继续呼吸,再花几分钟,在你头脑里重复这些话。现在,感受每一次呼吸带来的安宁和平静,并且带走担忧和紧张。

H. 如果你有时间的话,在 10—15 分钟之间的身体还原期之后,可以重复线索控制放松的整个过程。

如你进行前面的练习一样,每天做 2 次线索控制放松练习。

在完成每一组练习之后,你可能想记录自己放松所需的时间以及放松所达到的深度。大多数人发现,在这一阶段他们实际所需的放松时间短于他们想象的时间。在你进入快速放松阶段之前,你的目标是运用线索控制放松法在 2—3 分钟之内达到完全放松。

#### 4. 快速放松

快速放松可以把你所需的放松时间降低到 30 秒钟。能够在短时间内达到放松,意味着能够在压力性情境中真正快速地减缓压力。当你经历不同的心理活动和心态时,每天多次进行快速放松练习将是一个不错的主意。

在快速放松中,你将会选择一个特定的放松线索。选择一些你平时经常看见的东西,比

如你的手表或者钟，或者你从客厅走到浴室时经过的一幅画。如果可以做到的话，当你在练习这个放松技巧的时候，用一条彩带在那个特定的线索上做个标记。

当你准备开始练习时，眼睛看着你的特定线索。吸气……放松。吸气……放松。继续看着你的特定线索，心里想着“放松”。吸气……放松。你正在深沉而均匀地呼吸着，每一次呼气时，都继续想着“放松”。让放松的感觉遍布你的全身。尽量多仔细检查你身体不需要参与目前活动的每一块肌肉的紧张和放松情况。

在一天期间，你每次看着自己的线索时，都要进行这三个步骤：

- A. 做两三次深沉而均匀的深呼吸，通过嘴巴缓慢地呼气。
- B. 当你继续深呼吸时，每一次呼气都要想着“放松”。
- C. 仔细检查你的身体有无任何紧张之处。把注意力集中在那些需要放松的肌肉上，逐渐消除肌肉紧张感。

在一个没有压力的自然情境下，试着一天使用你的放松线索十五次去进行快速放松。这样会慢慢让你养成习惯，在一天期间自己会经常检查紧张状况，并及时回到一个深度放松的状态。经过了头几天的练习之后，你可能想改变在放松线索上做标记的那条彩带的颜色，或者甚至想连线索一起都变换一下。这样将会使放松概念在你的头脑中保持新鲜感。最后，看看自己在当天的一两个特殊压力关头期间，是否能够使用快速放松技术让自己镇定自若。（下一阶段是应用性放松，它将会帮助你提升放松能力，不过，在危机期间，尽早想到开始放松，不失为一个好主意。）

当你进行快速放松时感到舒适，并且一天期间能够多次在 20—30 秒钟以内达到深度放松状态，那么你可以准备进行应用性放松训练的最后一个阶段。

## 5. 应用性放松

应用性放松训练的最后一个阶段涉及到面对焦虑激发情境下的快速放松。当你注意到出现压力反应的时刻，使用快速放松中所练习的相同技术，开始深呼吸。



如果你不能确定自己身体里的特殊压力预警征兆,比如呼吸急促、流汗或者心率加快,则应该回到第2章进行身体觉察的练习。你能够越早识别伴随压力产生的生理征兆,就可以越有效地防患于未然,在压力反应形成之前便阻止它。

一旦你注意到某个压力征兆——如果你捕捉到自己的呼吸,感觉到自己的心跳,或者感觉一阵热血沸腾——你应该开始进行以下三个步骤:

A. 做两三次深沉而均匀的呼吸。

B. 在你继续深呼吸时,心里默想以下这些令人平静的话语:

吸气……放松……

吸气……放松……

吸气……放松……

如果你愿意的话,每次呼气时,你只需听到自己心里在想“放松”两个字。

C. 仔细检查你身体有无紧张感,集中注意力去放松自己不需要继续活动的那些肌肉。

比如,你坐在电脑前,便可以有意地放松自己的下半身,放松你的腹部,并且尽量放松大脑。为了让你能够眼睛看着电脑显示屏,双手在键盘上打字,你的眼部肌肉、背部肌肉、颈部肌肉、肩膀肌肉、胸肌、两臂肌肉和双手肌肉也许需要保留某种程度的紧张感。

当你飞快地跑上一段台阶或者完成若干次开合跳之后,为了开始贴近你压力反应的感觉,应该按照这些指导说明开始放松练习。当你感到自信时,可以将某个压力性情境进行可视化想象,例如,与你的配偶打了一架,或者和老板发生了不愉快的冲突。(第6章提供了思路和练习,帮助你掌握自己的可视化技能。)当你在现实生活中遭遇压力性情境时,可以运用以上三个步骤。稍微用一点时间让自己镇定下来,回忆一下这三个步骤,并且立刻付诸实施。除了你自己以外,没有任何人需要知道你正在做什么,而你应对即将到来的危机时的镇定自若,将使你和你身边的那些人一起受益。

对自己耐心一些。应用性放松是一种技能,与任何其他技能一样,通过练习,你将会提升自己的能力。当你第一次试图使用应用性放松法克服困难重重的压力性情境时,你并不

会感受到完全放松。请注意,从某种意义上来看,这些机会都不错,因为你可以观察自己确实有所改善。随着较大幅度地逐渐加强练习,大多数人都能够抑制焦虑。从这个角度来看,实际上只需要很少几个步骤就可以减轻焦虑,并且以镇定和控制的感觉取代惊恐感。

## 特殊注意事项

如果已经按照方法循序渐进地逐步完成应用性放松练习的话,你现在应该掌握自己需要的控制力,让自己的身体进入一个完全深度放松的状态。

如同运用其他任何技能一样,你会希望经常练习应用性放松,让自己的身心保持最佳状态。你应该养成习惯,每天至少仔细检查一次身体有无紧张感。用快速放松技术,集中注意力去消除身体的紧张感。无论进行什么活动,你都可以使自己进入一个平静的深度放松状态。

如果有这样的时候,当你的焦虑似乎没有反应,或者当你担心自己忘记了曾经掌握的技能,请记住确实会出现一些复发症状。没有任何疗法能够保证焦虑或压力永不复发。人们应该把症状复发作为练习应用性放松的一次机会。在其他时候,你可以享受自己已经获得的深度放松感。提醒自己,在你需要的任何时候,都可以让自己进入放松状态。

你也许会发现,用录音指导你进行本章中描述的练习非常有用。录音可以帮助你集中注意力集中在放松身体上,并且让你自然地闭上双眼。用每个步骤的指导说明制作录音,作为你的练习计划。录制时声音应该缓慢而平静,并且确保整个过程不要草草了事。

# 8 自我催眠

在本章中,你将学习以下内容:

- \* 运用自我暗示进行深度放松和积极性改变
- \* 与压力及压力相关疾病作斗争
- \* 缓解具体问题,例如失眠

## 背景知识

催眠是一个术语,起源于希腊语“睡眠”一词。在某种程度上,催眠类似于睡眠:都是伴随着惯性和被动性降低了意识。催眠是非常放松的过程,但是它不像睡眠,因为在催眠过程中,你从来不会完全丧失意识。当你被催眠时,你仍然可以对发生在你身边的事情作出反应。虽然进行催眠时,通常需要闭上眼睛,以便能够集中注意力和发挥想象力,但是也可以睁着眼睛进行催眠。

催眠可以让你体会到自己的思维和意象犹如真实一般。当你被催眠时,便会主动地暂时停止怀疑,恰如沉浸在引人注目的幻想或演出中。比如,当你看到电影里激烈的追逐镜头时,你的思维和身体会出现多方面的反应,仿佛你也身临其境,参与追逐似的。你的肌肉紧张,你的胃部翻腾,你的心跳加速,你感到兴奋或者害怕。催眠过程中,在脑电图上跟踪扫描的脑电波图像,与在实际活动期间发生的典型脑电波图像相似,这时被催眠人正在想象(自己参与追逐,在海滩上放松,或者正在弹奏乐器等等)。

你也许认为自己从来没有被催眠的经历,然而事实上并非如此。在很多时候,当你全神贯注于一件自己感到兴趣盎然的事情时,便会在没有任何正式诱导的情况下进入催眠状

态。比如，白日梦也是一种催眠状态。另外，长途驾驶也极其容易导致催眠（通常会导致健忘症，忘记途中的各个细节）。当你试图回忆一个购物清单，回忆一连串事件时，或者在看电视时感到害怕之类的强烈情感时，你可能已经多次进入轻度催眠状态。

在本章中，你将学习运用自我催眠去体验你自己选择的积极思维和意象，旨在获得放松和减缓压力。你可以迅速而安全地学会自我催眠，至今还没有报道过自我催眠导致伤害的案例。因为催眠是体验你自己的思维和意象，而且仅仅在你积极主动地参与时，才有可能进行催眠。（即使当你被别人进行催眠诱导时，这一点也是成立的。）在本章中，你可以延长、修改或缩短催眠练习时间，以满足自己的具体要求。

## 症状缓解效用

自我催眠对以下症状具有临床治疗作用：失眠、轻微慢性疼痛、头痛、神经性抽搐和震颤、慢性肌肉紧张以及轻度焦虑。催眠对治疗慢性疲劳也很有效。你也可以考虑使用自我催眠获得主观体验，并可以运用积极的话语和意象去改善你的主观体验（例如，心跳加快、手掌冰凉沁汗，以及预期焦虑导致的胃部不适）。

## 禁忌催眠人群

不宜催眠人群包括器质性大脑综合征或器质性精神病患者、严重智力迟钝者、偏执狂或过度警惕的患者。

## 掌握技能所需时间

通过自我催眠，可以在两天之内获得显著的放松效果。要想精通自我催眠技术，需要在一周内每天都进行一次基本的催眠诱导练习，然后通过增加特定的催眠暗示，使基本催眠诱导顺应你的个人目标。计划进行这个改进过的催眠诱导练习，直到你掌握这些技能而不再需要练习为止。

## 指导说明

### 暗示的力量

自我催眠的第一步是感激暗示的力量。下面有两个简单的练习，可以演示暗示的力量：

#### 姿势改变

1. 闭上眼睛，站起身来，想象你右手提着一只手提箱。
2. 想象手提箱越来越大，重心落在你的右侧，正在把你拉过去。
3. 2—3 分钟以后，睁开双眼，看一看你的姿势有无变化。
4. 再次闭上眼睛，想象着北风正在吹着你，吹得你踉踉跄跄难以站稳身体。体验狂风肆虐的感觉。注意一下自己的重心是否随着想象已经转移。

#### 姿势暗示

1. 把你的双臂伸到胸前，高度与肩膀齐平。闭上眼睛，当用力举起右臂伸直时，想象有一个秤砣系在右臂上。
2. 想象把第二个秤砣，然后把第三个秤砣系到右臂上。当重量越来越重时，感受右臂上的紧张感。
3. 现在，想象一个充满氢气的大气球系在你的左臂上，气球被拽向空中……越升越高……越升越高。
4. 睁开双眼，注意看看你的双臂位置是否彼此相对。

大多数人在尝试做这两个练习时发现，在响应这些自我暗示期间，自己的身体至少有点移动。如果你没有看到任何变化，便可以多练习几次。如果你还是连最细小的变化都没有发现，则说明你不适合进行催眠。

## 个性化自我诱导

自我催眠的第二步是学习如何撰写自我诱导的练习计划。下列建议将为你提供一个自我诱导的基本提纲，你可以对其进行改变，使之符合你的特定风格和练习目的。

**姿势：**如果有可能的话，最好坐在可调节躺椅上或者舒适的高背椅上，这样可以让你的两臂、双手、颈部和头部有所支撑。选择一个舒服的姿势，让双脚平放在地面上，双腿和双臂不要交叉叠放。解开你的衣服。你也许愿意取出隐形眼镜或摘掉框架眼镜。

**时间：**至少抽出 30 分钟时间，不间断地进行练习。

**关键词或短语：**选择一些与你的问题相反的关键词或短语，所以这些关键词或短语也是你希望通过催眠去实现的基本目标。比如，如果你的问题是进行公众演示之前会情绪焦虑，你的目标和关键词便也许是“镇静和清醒”或者“现在放松”。当你闭上双眼，想象置身于自己专用空间里的时候（见下文），你可以缓慢地重复这些关键词，这样，关键词便开始与深度放松产生了关联。在催眠过程中，当你体验置身于自己专用空间里的时候，某个有意义的关键词有可能会脱口而出。通过充分的练习，这个关键词或短语将足以迅速地诱导你进入催眠状态。

**呼吸：**闭上双眼之后，做几次深呼吸。深沉地呼吸，让气流进入你的腹部；当你呼气时，体会通体放松的感觉。

**肌肉放松：**依次放松你的双腿、两臂、面部、颈部、双肩、胸部和腹部。当你放松双腿和两臂时，关键词是“四肢越来越沉重，也越来越感到深度放松”。当你放松前额和脸颊时，关键词是“皮肤光滑、放松，消除紧张感”。当你放松下巴时，关键词是“释放和放松”。你的颈部也可以变得“释放和放松”。你的肩膀是“放松和低垂的”。首先深深地吸一口气，然后随着呼气，依次放松你的胸部、腹部和背部。当你呼气时，使用“平静和放松”这一关键词。

**通向某个专用空间的台阶或小路:**你将数着步子到达那个宁静的地方,每数一步,你会变得越来越放松。慢慢地从10倒数到0。你每数一个数字,就代表是前进了一步。想象当你每数一个数字和每前进一步时,都会帮助你感到越深的放松。你可以从10再数到0,一次,两次,甚至三次。完成每一轮计数都将深化你的放松感。

**你的专用空间:**你的专用空间可以是让你感到安全和宁静的任何地方。比如,一块草地,或者一片海滩,或者你的卧室。当你到达自己的专用空间时,你会环顾四周,留意一下某些形状和色彩。你会聆听声响,嗅闻芬芳。你还会注意那里的温度和自己身体的感觉。

在你尝试第一次自我诱导之前,练习想象着自己身在专用空间之中。确保你的意象既具体又富于启示作用。如果你想象自己在海滩上,应该确保你可以听见波涛拍岸的裂响,可以听见浪花退去时化成泡沫的嘶嘶声。你可以看见海鸥在空中盘旋,听见海鸥清越的鸣叫。你可以感受海风的咸味,感受阳光照在身上的温暖,感受你脚下的沙粒。试着在构筑这一场景时调动你的所有官能:视觉、听觉、味觉、嗅觉和触觉。

**深化催眠:**在各种综合练习中,反复运用以下四个关键暗示,直到你感到一种深层次的平静和放松。

1. 思绪游离,越来越深……越来越深。
2. 感到越来越昏昏欲睡,也越来越平静安宁。
3. 思绪游离,继而昏昏欲睡;昏昏欲睡,接着又思绪游离。
4. 思绪下沉,下沉,再下沉,进入彻底的放松状态。

**催眠后暗示:**一旦你花费时间在自己的专用空间里做了放松练习,便可能会希望给自己一些催眠后暗示。请参阅本章稍后关于催眠暗示和练习书写催眠暗示的部分,了解可以帮助你精心准备催眠后暗示的规则和技巧。

**结束催眠:**当到了应该结束催眠性迷睡的时候,你再回头从1数到10。在计数的间隔

期间,告诉你自己,说你正在变得“越来越警醒,越来越精力充沛和清醒”。当你数到9时,告诉自己,说你正在睁开双眼。当你数到10时,对自己说你完全警醒、格外清醒。

下面是用于成功自我诱导的主要规则概述:

1. 至少留出20分钟时间进入并深化催眠状态。
2. 不要担心成功与否或者担心你的催眠过程。通过练习,催眠将会变得越来越容易。
3. 始终留出一点时间进行肌肉放松和深呼吸。
4. 运用强制性指导语(“我感到双臂越来越沉重”)。
5. 在自我诱导期间,运用“昏昏欲睡”、“宁静”、“舒适”之类的形容词。
6. 重复所有言行,直到暗示开始起作用。
7. 运用富有创意的想象。比如,要诱导出沉重感,你可以想象自己双腿重如铅管。要诱导出轻盈的感觉,便可以想象充满氦气的气球拽起你的胳膊,或者想象自己飘浮在一朵云彩上。

## 自我诱导基本练习计划

自我催眠的第三步是录制下面的基本练习计划,在开始练习诱导时回放。当你大声朗读诱导语句时,请用单调的声音朗读。保持这个缓慢而无变化的语速。以均匀一致的节奏一个字接着一个字地发音。每个句子之间暂停一下。慢声说话,几乎没有什么音调变化,这将有助你的思维漂移,增强你的放松感和暗示感受性。在这些诱导体验之后,你即将准备撰写自己的个性化自我诱导练习计划。

选择一个舒适的坐姿,不要抱起双臂,也不要跷起二郎腿。让你的眼睛温柔地凝视着自己面前的一个焦点……放松地深呼吸,让气流进入你的腹部。……再做一次舒缓、深沉、放松的呼吸……再呼吸一次。……你的双眼越来越沉重……当你自言自语(在这里插入你的关键词或短语)的时候,合上双眼。



现在,你可以开始放松身体的肌肉。让你的双腿开始放松……让你的双腿开始觉得沉重……当双腿放松时,变得越来越沉重。当你的双腿消除最后一丝肌肉紧张感时,它们变得越来越沉重。……你的双腿正在变得越来越沉重,也越来越放松,既沉重又放松。……你的双臂也正在变得越来越沉重……当双臂消除最后一丝肌肉紧张感时,它们变得越来越沉重。你可以感觉到把它们往下拽的地心引力。你感到自己的双臂变得越来越沉重,也越来越深地放松。你的双臂正在放松……放松……放松紧张的感觉,这时,双臂变得越来越沉重……也越来越深地放松。你的四肢感到沉重,沉重而放松。……当你的四肢放松最后一丝肌肉紧张感时,它们会感到彻底的放松……越来越沉重,也越来越放松。……

你的面部也开始放松。你的前额正在变得光滑而放松。你的前额在变得越来越光滑而放松时,也正是在消除紧张的时候。……你的脸颊也正在变得放松,光滑而放松。你的脸颊是放松的并且正在释放紧张……你的前额和脸颊彻底地放松……光滑和放松。……你的下巴也开始放松……感到越来越松弛,越来越放松。当你的下巴变得越来越深度放松时,你可以感到肌肉在舒展……你的嘴唇开始微微张开……你的下巴正在变得越来越松弛和放松。

现在,你的颈部和肩部可以开始放松了。你的颈部松弛而放松……你的肩膀放松而下垂。……你感觉自己的颈部和肩部越来越深地放松……哦,它们是那么的松弛和放松。……现在,再深呼吸一次,当你呼气时,让放松的感觉充满你的胸部、胃部和背部。……再深呼吸一次,当你呼气时,感觉自己正在变得平静而放松……平静而放松。再深呼吸一次,当你呼气时,感觉你的胸部、胃部和背部变得平静和放松。感觉你的思绪游离越来越深……越来越深……变得越来越昏昏欲睡、平静和安宁。思绪游离而昏昏欲睡……昏昏欲睡而思绪游离……思绪游离下沉,下沉,下沉,进入彻底的放松状态……思维游离越来越深……越来越深。

现在到了该去你专用空间的时候了……一个安全而宁静的地方。你可以通过楼梯或通过一条小路到达自己的专用空间,每走一步都要倒数,从10数到0……随着每一步行走,放松得越来越深。没出十步,你便会到达那里……随着你离自己的专用

空间越来越近,你会感到平静而安全。现在,随着每一步行走,你感到越来越放松。  
10……9……8……7……6……5……4……3……2……1……0。

(如果你想重复倒计时两次甚至三次,以便加深催眠,那是最好不过了。)

现在,你便可以看见自己专用空间的形状和色彩……听见各种声音……感受自己专用空间的各种感觉……嗅闻自己专用空间的气味。看着它……感受它……聆听它……嗅闻它……你可以感受自己专用空间里的安全和宁静,安全和宁静……

感觉你自己的思绪游离得越来越深,越来越深……越来越昏昏欲睡、安宁而平静。你感到昏昏欲睡,然后思绪游离,思绪游离,接着又昏昏欲睡……游离下沉,下沉,下沉,进入一个彻底放松的状态。你是如此的放松、安宁而平静。

(暂停一下,在你的专用空间花点时间进行放松。)

现在,你知道自己能够……

(在磁带里留一段空白,用于你希望使用的任何催眠后暗示语。给自己留出时间,重复暗示语至少三遍。)

现在,当你准备就绪时,就该到了回到初始状态的时候了……一切都恢复原状,你感到警觉、振作、格外清醒。现在,开始还原:1……2……3……4……越来越警觉,越来越清醒……5……6……7……越来越警觉,越来越清醒……8……9……开始睁开双眼……10……完全警觉……振作,格外清醒。警觉,振作,格外清醒。

## 速成诱导

自我催眠的第四步是选择性内容,即学习速成诱导。这些是速成技术,可以在 30 秒钟到 2 分钟之内便进入催眠。举例如下:

**钟摆摆动:**要制造钟摆效果,可以将纸夹、钢笔或者圆环之类的一个物体,系在一根 10 英尺长的粗线一头。用你平常习惯用的那只手握住粗线另一头,然后让其垂在地板上方来回摆动。询问你的潜意识是否允许进入催眠状态 2 分钟。如果回答为“是”,你的眼睛便将会

想闭上。当你闭上眼睛时，在心里描绘一豆烛光的意象。深呼吸几次，让自己进入越来越深沉的放松。告诉自己，当你已经进入催眠时，你握住绳子的那只手将会松开，然后钟摆落地。缓慢地从 10 倒数至 0。

**重复肯定意念：**当你把注意力集中在想象中的烛光上时，不断地想着“是”这个念头。走过通往你专用空间的台阶或者小路，边走边继续想着“是”这个念头。

**目光锁定：**把你的目光锁定在略微高于自己正常视线的某一点上。让你的周边视觉变窄，让你的眼睛失去焦点。伴随着昏昏欲睡的感觉，让你的眼睛闭上。为了促进睡意，两眼朝着头顶转动眼球 2—3 次。

**关键词或短语：**深沉而缓慢地呼吸，重复你在自我诱导计划中使用的关键词或短语。当你念诵这些关键词或短语时，闭上眼睛，并且进入催眠状态。

在你已经相对熟悉自我催眠以后，这些速成法是非常有用的。请始终谨记，结束一次催眠诱导时，应该暗示自己将会头脑清醒，精神振作，而且感觉良好。

**五指练习：**这个练习已经非常有效地应用于身心放松。记住以下几个步骤。当你完成这些步骤之后，可以运用随之而来的平静感觉，进入催眠状态。

1. 用你的大拇指轻轻抵住食指。当你的手指相扣时，回忆你身体感到正常疲劳时的状态，比如游泳、打网球、慢跑或者做过其他有氧健身活动之后的疲劳状态。
2. 用你的大拇指轻轻抵住中指。当你的手指相扣时，回忆你经历过的一次恋爱。你可能会选择回忆某次性高潮的时刻、一个温暖的拥抱，或者一次亲密的交谈。
3. 用你的大拇指轻轻抵住无名指。当你的手指相扣时，回忆你有生以来受到的最美好的称赞。现在，试着真去接受称赞。当接受称赞时，向称赞你的那个人表示崇高敬意。这是你正在真正回报他或她的一个称赞。

4. 用你的大拇指轻轻抵住小指。当你的手指相扣时，回到你曾经去过的最美丽的地方。在那里稍事逗留。

这个五指练习只需花费不到 10 分钟时间，但可以让你获得更多的活力、内心平静以及自尊。任何时候只要你感到紧张，便可以进行练习。

## 催眠暗示

自我催眠第五个有用的步骤是，需要学习如何给予自己一些积极的暗示，以寻求改变。为了达到最好的效果，在你处于放松、易接受的状态时，比如当你在自己的专用空间进行基本自我诱导时，便可以对自己说这些暗示语。或者你也许会发觉自己更喜欢在诱导过程中夹杂使用一些暗示语。

请记住，自我暗示是影响你主观体验的思维和意象。当你为自己创作暗示语的时候，请记住以下一系列规则：

自我暗示最有效的时候：

1. 直接暗示。告诉你自己：“我将会平静、自信和自控。”
2. 正面暗示。避免用负面方式表达暗示，比如，“我今晚不会感到疲倦”。
3. 宽容暗示。试着说“我今晚可以感到放松、精力充沛”，而不说“我将会感到放松、精力充沛”。但是，有些人宁愿自己主动反应，而不喜欢被动受命。你可以两种表达方式都试一下，看哪一种方式最适合你。
4. 暗示关于不远的将来，而不是现在。“我马上就要昏昏入睡了。”
5. 至少重复三遍暗示语。
6. 用视觉意象表现暗示。如果你正在努力克服筋疲力尽的感觉，可以想象你的脚上装着弹簧在跳跃，看上去很有活力、很开心。
7. 用情感或感官加强暗示。如果你想戒烟，想象第一次抽烟的苦味是多么重，或者想到你肺里令人难受的灼痛感。如果你正想增强自信去赴第一次约会，可以想象你正

在希望找到的亲密感和归属感。

8. 暗示不要总使用“尽量”这个词。因为“尽量”暗示着怀疑和可能会失败。
9. 当你努力控制不悦情绪或身体痛苦症状时，首先夸大其辞地暗示。一开始就暗示负面情绪或症状正在变得更加严重。你也许会说：“我越来越生气。我可以感觉到热血沸腾。我浑身发烫。我的肌肉紧张僵硬。”把这种感觉夸大到极致，然后告诉自己，这种情绪或症状正在消失。“我的怒气正在平息下来。我的心率正在放慢，恢复正常。我脸上的红晕也在消退。我的肌肉正在松弛，开始放松下来。”当不悦的情绪或症状达到顶点时，情况只会变得更好。暗示可以促进恢复过程。在催眠过程中，当你能够控制情绪和症状时，意味着你也将会驾轻就熟地控制自己的生活。
10. 事先撰写暗示语。写好暗示语之后，当你处于催眠状态时，把事先写好的暗示语缩略为你容易记住的口头禅或流行语。

**练习撰写催眠暗示。**一旦你进入催眠和放松状态，你的潜意识会更加不设防地相信你告诉它的任何事情。困扰你的许多症状，以及遭遇压力时的习惯性紧张反应，都是通过暗示才被了解的。然而，也不是通过暗示就能无所不知。比如，如果你看到父亲每次因为不得不等待而发火时，而且如果第一次是由于你耽误了父亲的时间，他才对你发火的话，那你可能通过暗示学会了以完全相同的方式作出反应。你可以运用催眠技术去学习应对延误行为的新方法。例如“等待是练习放松的好机会”和“我可以消除急躁情绪”之类的暗示语，可以帮助革除旧习。

为了尝到如何撰写暗示语的滋味，写下可以应对下列问题的催眠暗示语：

1. 晚上不敢走进黑暗的房子
2. 慢性疲劳
3. 对死亡持有强迫思维和恐惧思维
4. 害怕疾病
5. 轻微慢性头痛或背痛
6. 长期愤怒和 / 或内疚

7. 自责和担心犯错
8. 低自尊
9. 缺乏动力
10. 在他人面前缺乏安全感并感觉不自然
11. 对即将进行的评价或测验感到焦虑
12. 改善行为表现
13. 疼痛或肌肉紧张
14. 患病和受伤

现在,你已经写好自己的暗示语,请检查一下这些可能用到的行动计划,应对以下 14 个问题中的每一个问题。

1. 晚上不敢走进黑暗的房子

今晚我能够走进黑暗的房子,并感到放松、开心、安全、无忧无虑。

2. 慢性疲劳

我可以唤醒意识,振作精神和休息。我可以享受即将降临的黄昏。我可以调整今天的速度,因此,我将会完成自己急需完成的工作。无论何时感到疲惫不堪,我都可以运用五指练习或者其他放松技术,然后,重新放松而充满活力地恢复日常活动。

3. 对死亡持有强迫思维和恐惧思维

现在,我充满了活力。我将要享受今天。我很快就会排除这些念头。(想象自己看见一块黑板,并且看见写在黑板上的日期。)

4. 害怕疾病

我感到身体越来越健康、强壮。每一次放松,我的身体都随之变得更加健壮。(当进行自己喜爱的活动时,想象着看见自己是一个健康、强壮而放松的人。)

5. 轻微慢性头痛或背痛

我的头马上就会冷静和放松下来。(想象一些冷静的意象。)我将会逐渐感到颈部和背部的肌肉放松下来。(想象一些光滑、流畅、放松的意象。)一小时之内,它们将会彻底放松。无论何时这些症状出现反复,我只需把自己的戒指向右转动四分之一,疼痛便将消散。

6. 长期愤怒和 / 或内疚

我可以控制自己的愤怒和内疚,因为引起愤怒和内疚的人就是我。(进行引发和抑制非期望情绪的练习。)我将放松自己的身体,并进行深呼吸。

7. 自责和担心犯错

当发觉自己自责或担忧时,我可以深呼吸,消除这些情绪。通过呼吸,我可以呼出消极的紧张情绪,吸入积极的能量。(进行五指练习。)

8. 低自尊

每天我都会感到更加能干和自信。我可以做到。我利用自己的觉察水平优势,正在尽最大努力。我可以感到每天变得更加快乐、更加成功。我会善待自己。我越来越喜欢自己。我是一个聪明伶俐、富有创造力、才华出众的人。

9. 缺乏动力

我可以感到自信,所以我将会实现自己的目标。我具有准备改变的内在力量。我可以看到自己正在解决问题,克服困难。目前,我作的决定都是正确的。我可以抛开让自己分心的事情,把注意力集中在一个目标上。当我投入自己的计划中的时候,我会对这个计划越来越感兴趣。当我一步一步朝着目标而努力时,将会产生新的能量和热情。当我完成这个过程时,我会感到棒极了!当我实现目标时,我会奖励自己。这是我应得的成功。

10. 在他人面前缺乏安全感并感觉不自然

下一次见到本的时候,我心里会感到很安全。我可以坚定而自信地回答本。我会感到放松自如,因为我的状态无可挑剔。我可以放松,并且满意地想到,我生活里的人都把我当做一个好朋友、难得的同事以及亲爱的家庭成员。无论何时我只要攥紧五指,便会感到全身充满了自信。

11. 对即将进行的评价或测验感到焦虑

我可以全身心扑在自己的学业上,记忆我需要了解的所有知识,准备参加测验。当我感到紧张时,我会进行深呼吸和放松。我的思维正在变得越来越平静,也越来越敏锐。当我成功地完成这个测验时,我会用\_\_\_\_\_奖励自己。我可以想象自己得了个“优”。

12. 改善行为表现

我可以镇定自若、不失控制地应对压力性情境。(想象你自己面对特定压力和恐惧时,保持头脑冷静和注意力集中。)我可以想象自己自始至终都在玩一个完美的游戏。(回想每一次完美的移动和策略。)我会实现自己的目标。(你的目标要具体化和可视化。)

13. 疼痛或肌肉紧张

我可以把自己的背痛视为利剑般的干冰,在灼烧和刺痛着我。现在,我看到阳光灿烂,温暖着我的背部。利剑般的干冰在太阳的温暖照耀下,慢慢地融化,流进一个水坑,我的背痛也开始消除。我的紧张感开始流动,当它流动时,变成了温暖的橘黄色液体,缓慢地通过身体流向我的右肩,流下我的右臂,然后流进握紧的拳头。当我作好准备时,便可以释放这温暖的橘黄色液体。这时,我只消铲起我的疼痛,然后远远地扔掉。(想象一个最能表现你疼痛和紧张的象征物,让它与另一个象征物产生交互作用,以便消除第一个象征物,或者将第一个象征物转化为比较可以



容忍的什么标记,或者干脆让它消失。)

#### 14. 患病和受伤

我可以想象有片具有治疗功效的白光射在我头顶。我可以看到它,并且感觉它笼罩着我的全身。我可以感觉它开始移入我的体内,在它缓慢地遍布我的全身时,清洗我的身体,治疗我的病痛。当我正在做自己想做的事情时,我可以想象自己健康、强壮而充满活力。

### 针对某个具体问题的自我催眠诱导

另一个选择性步骤是考虑如何让自我催眠适应解决你生活中某个具体问题的整体计划。在此提出的具体问题是睡眠障碍。本部分内容改编自乔西·哈德利和卡罗尔·斯托达切合著的《用于改变的催眠》一书。

在你准备开始针对某个具体问题进行自我催眠之前,需要注意以下几个问题:

**确定你的问题和目标。**你是否入睡困难或者失眠,或者早醒?你是否卧不安枕?你是否早上很难醒来?一旦你明确地为自己的问题贴上标签,便可以很容易以积极自我暗示的形式确定自己的目标。比如,“我可以轻而易举地很快入睡”。“我将会在适当的时间醒来,感到精力充沛、思维敏捷。”或者“我将会倒头就睡着,一觉睡到大天亮”。

**识别并消除任何可能产生问题的外在因素。**问一下自己可能是什么原因妨碍你获得优质睡眠。你的卧室是否舒适,容易促进睡眠?或者卧室是否混乱不堪,充满噪音和光亮?你是否得花上半个晚上的时间应对辗转反侧的同床伴侣,并且一直看着荧光幽幽的钟面——它一直在提醒你这么久还没睡着?你是否白天摄入了太多的刺激性饮品?为了获得更好的睡眠质量,在使用自我催眠之前,你需要处理以上这些问题,因为你不能指望自我催眠去解决你的这些问题。

**注意你对自己说的话可能是产生问题的诱因。**比如，入睡困难的人经常会关注时间问题。他们会自言自语类似这样的话：“如果到了半夜还睡不着的话，那我将会通宵无眠。”如果你经常担忧，关灯时你的思绪便会纷乱如麻。“我今天真是活见鬼了。等着老板发现吧！”“我知道，明天的测试，我没有充分复习。”你是否会利用安静的夜晚时间去解决问题？“在回答这个问题以后，我们才可以继续！”“我会告诉她，我并不是那个意思，然后她会说……”

如果你的问题有一部分原因是与你对自己所说的话有关系，可以运用“驳斥非理性观念”、“直面担忧和焦虑”以及“消解愤怒”这几章内容，去帮助你识别和改变自己的思维方式。如果你因为思绪不断而一直没有睡意的话，下面有些暗示可以帮助你入睡以前保持内心平静。

- 如果你习惯不停地看钟，可以把钟面转向墙壁，引导你的思绪离开时间，并且告诉自己：“当我休息时，我的头脑将会变得平静，我的身体将会放松。”
- 如果你容易沉湎于一些负面的或者不可控制的事情上，应该回想一下这一天中你所做的正面事情。
- 如果你是个喜欢在晚间解决问题的人，你可以在睡前列出一个计划清单，然后和自己定个协议：把问题放到一边，待明天思维最敏锐的时候再处理，留着夜晚时间进行恢复性睡眠。

当你催生自己的睡眠诱导时，请确保写下积极的暗示，将暗示与上述思维相结合，以便巩固你所渴望的新行为。

**录制一段适用于你的具体问题的诱导。**从录制贯穿关于你专用空间那部分的基本诱导开始，然后加上你的特别暗示语。用于睡眠障碍，你可以在基本诱导里添加以下行动计划。

现在,只是在你的专用空间里闲荡。没有地方可去,没有事情可做。就让你自己游离着,漂浮着,游离着,漂浮着,进入宁静的酣眠。当你进入越来越深的游离状态时,可以想象一些自己能够想到和做到的积极事情,让自己进入宁静的酣眠。想象你那些积极的新想法是真实的。你已经释放了消极想法和感觉。你已经释放了精神和身体上的压力与紧张。当你继续越来越深地游离进入放松状态时,每一句新的积极陈述诱导都变得越来越强烈。就让你越来越深地游离进入睡眠状态。当你游离进入宁静的酣眠时,就让那些积极的陈述诱导在你的大脑里漂浮着。

现在,开始觉察你感到非常舒适、非常放松,你头部和肩部的姿势正确,你的背部有所支撑,你变得不太能够觉察到周围所有的正常声音。当你游离得越来越深时,可能会体验到消极的念头和担忧,它们正在设法浮现在你的大脑中,打断你的睡眠和休息。恰如扫起地板上的面包屑一样,只消抓住那个念头将之扫起,把那个念头或担忧放进盒子里。这个盒子有一个密封性很好的盖子。盖上盒盖,把盒子放到你家壁橱的顶层架子上。你可以在另外一个时间,一个更加适当的时间,一个不会妨碍你睡眠的时间,再回到盒子旁边。当出现其他的非期望念头时,只消扫起来放进盒子里,盖上盖子,把盒子放到壁橱的顶层架子上,赶走那些念头。赶走那些念头,继续越来越深地游离进入睡眠。

让你的念头转回积极的想法和积极的陈述诱导。仅仅让这些积极的想法流进你的思维,比如:“我是个有价值的人。”(停顿)“我已经做了很多好事。”(停顿)“我已经实现了积极的目标。”(停顿)仅仅让你的积极想法流入自己的思维。当你越来越深地游离进入睡眠时,让那些想法随意流动和游离,让它们变得越来越强烈。

当你变得越来越放松,睡意越来越浓,更接近催眠状态时,你可能会开始看见这些想法正在慢慢地消失,慢慢地消失。只消想象自己身在一个安宁而特别的地方,面带微笑,感觉非常美好,非常舒适,非常放松。(停顿)从你的专用空间,你可以很容易地游离进入宁静的酣眠,宁静的酣眠,在宁静的酣眠中不受干扰。在宁静的酣眠中,你一觉睡到天亮。如果你醒了,只需再次想象一下自己的专用空间,就可以很容易地

游离回到宁静的酣眠,宁静的酣眠。你的呼吸变得非常放松,你的思绪随风飘落,随风飘落,随风飘落,然后放松。你游离漂浮进入宁静的酣眠,彻夜无忧。你将会在自己设定的时间醒来,感到通体舒适,精力充沛。

现在,没有什么事可做,没有什么念头可想,没有什么事可做,只有享受你的专用空间了,对你来说,你的专用空间是如此的安宁,如此的放松。仅仅想象在你的专用空间里感觉到多么的放松。你可能会觉察到自己的专用空间闻起来是如此的洁净清新,或者你可能会觉察到自己专用空间里的各种声音,比如背景中的鸟鸣声,或者溪流如瀑布冲下岩石的水流声。或者当你懒洋洋地躺在吊床里时,你也许会觉察到阳光是多么温暖,或者带着海洋气息的微风是多么的凉爽。或者,在你的专用空间里,你还可以体验到其他一些独特而美妙的事物。此时只需体验、游离和飘浮,所有的想法正在消失,游离进入安宁的酣眠。只消游离进入舒适、惬意、安宁的睡眠,你的身体感到沉重而放松,这时,你躺进松软的床里,感到非常放松,只需游离进入睡眠……睡眠……睡眠……睡眠……睡眠……睡眠……睡眠……

## 特殊注意事项

不要在汽车里或者在需要你保持高度警觉并能够作出迅速反应的其他地方练习催眠诱导。完成一次诱导练习之后,始终需要确定一点:在你再次进入这样的情境之前,你的意识处于完全清醒和警觉的状态。

有些人,尤其那些缺乏睡眠的人,容易在自我催眠过程中入睡。如果你的目标不是睡眠,而且你也存在睡眠障碍的话,你也许希望缩短诱导时间,以便可以保持清醒,听见特别适合你目标的暗示指导。请记住,有很多人认为,即使他们在催眠期间睡着时,仍然可以听见积极性暗示,并且从中受益匪浅。如果你很容易睡着的话,可以坐着练习,并设置定时器唤醒你,这样就不用担心会耽误你的下一项活动了。

你也许会发现,当你关注的症状消失后,便失去了继续练习自我催眠的动力。这是一个

很典型的体验，请不必担心。如果你的症状日后出现反复现象，你可以再次进行自我催眠。

当你体验到自己的症状时，或者在某个压力性情境下，只要你感到紧张或不适，你都可以使用自己的关键词。在进行过一次完全催眠诱导之后，虽然你未必会感到像平常一样放松，不过你还是会体验到一定程度的释放。这样，你的关键词也可以用作提示语，提醒你完全可以选择面对压力的反应。

无论你是否使用自我催眠去放松或者去完成其他一些目标，积极暗示的力量都有可能让你惊喜不已。

# 9 自律训练法

在本章中,你将学习以下内容:

- \* 对口头指令作出迅速反应从而达到放松
- \* 让你的身体回到一个平衡而正常的状态
- \* 镇定情绪
- \* 解决身体方面的具体问题

## 背景知识

自律训练法源于 19 世纪最后 10 年间由著名脑生理学家奥斯卡·沃格特在柏林研究所进行的催眠研究。沃格特指导他的一些有经验的接受催眠试验者自行进入一个精神恍惚的昏睡状态,这对减轻疲劳、紧张以及头疼之类的疼痛症状有效。自律训练法看来也可以帮助接受试验者更有效地安排他们的日常生活。那些接受试验者通常会汇报说,当他们的疲劳和紧张程度上升时,身体会感到温暖而沉重。

柏林的精神病学家约翰斯·H.舒尔茨对沃格特的研究很感兴趣。他发现,沃格特的接受试验者仅仅通过想象四肢感到沉重而温暖,就可以营造出一种极其类似催眠性恍惚的状态。其实,他们所必须做的事情只是放松,不受干扰,选择舒适的姿势坐着,注意力顺其自然地集中在那些暗示四肢感到温暖而沉重的口头指令上。舒尔茨将沃格特的一些自我暗示与一些瑜伽技巧相结合,然后于 1932 年在他的《自律训练法》一书中发表了他的新体系。

现代版的自律训练不仅可以使你获得传统催眠的康复效果,而且能够让你摆脱对催眠师的依赖。熟练使用自律训练法,你随时都可以学会诱导与放松有关的温暖感和沉重感。

舒尔茨的口头指令分为四个主要的练习项目：

1. 让身体正常化的口头指令
2. 镇定情绪的口头指令
3. 为了处理具体问题而设计的自律修正练习
4. 拓展精神注意力和创造力的冥想练习

本章将会教你使用口头暗示去放松身体、镇定思维，并帮助你解决具体问题。

让身体正常化的口头指令分为以下六个标准主题。这些口头指令旨在消除趋避反应状态或者高度警觉状态，任何人在经历身体或情绪压力时都会出现这些状态。

1. 第一个标准主题是沉重感，可以促进放松四肢运动经常使用的随意肌<sup>①</sup>。这里有七个暗示沉重感主题的口头指令（请参见自律口头指令的第一组）。
2. 第二个标准主题是温暖感，可以促使外周血管舒张。当你说“我的右手温暖”这句口头指令时，控制右手血管直径的光滑肌肉便开始放松，于是，更多温暖的血液便流进你的右手。
3. 第三个标准主题是关注心脏活动正常化。这个口头指令很简单：“我的心跳平稳而规律。”
4. 第四个标准主题是调节呼吸系统。这个口头指令是：“我的呼吸均匀顺畅。”
5. 第五个标准主题是放松和温暖腹部。口头指令是：“我的腹腔神经丛感到温暖。”
6. 最后一个标准主题是当你说“我的前额冰凉”时，减少流向头部的血液。

镇定思绪的口头指令与这六个主题一起使用，来加强主题效果。

---

① 即横纹肌。

## 症状缓解效用

自律训练已被发现在治疗以下症状方面有效：肌肉紧张、各种呼吸道障碍（换气过度和哮喘）、胃肠道紊乱（便秘、腹泻、胃炎、溃疡和痉挛）、循环系统障碍（心跳急速、心跳不规律、高血压、四肢冰冷和头痛），以及内分泌系统失调（甲状腺问题）。自律训练对于减缓广泛性焦虑、易激和疲倦也十分有用。此外，自律训练还可以用来改变你对疼痛的反应，增强你对压力的抵抗力以及减少或消除睡眠障碍。

## 禁忌人群

对于5岁以下的儿童、缺乏动力的人群，或者有严重精神或情绪障碍的人群，不建议他们进行自律训练。在开始自律训练之前，很有必要进行一次体检，并且与你的医生讨论自律训练将可能给你带来什么生理机能方面的效果。那些患有糖尿病、低血糖或者心脏病等严重疾病的人群，则需要医生的监督下进行自律训练。有些人在进行这项训练时，会感到血压升高，而有些人的血压则急剧降低。如果你有高血压或者低血压症状，应该让你的医生检查一下，以便确定自律训练正在调节血压。如果你在练习期间或者练习之后感到焦虑、烦躁，或者感到重新出现令人担忧的副作用，那么你只有在专业自律训练指导老师的监督下才能继续训练。

在一些大学里，提供自律训练指导老师培训，从业者基本是教师、心理健康治疗师和补充医学<sup>①</sup>从业人员。

## 掌握技能所需时间

以前，自律训练专家建议受训者以缓慢、坚定、平稳的行动速度，进行数月训练去掌握6个主题。但是，我们已经发现，对于那些期望在自律训练伊始就特别见效的人来说，这个

---

① 如针灸、接骨术等。



时间表是不现实的。另外一些人需要 1—2 周有规律的练习去体验放松。自己制定自律练习计划,每天至少练习 2 次,每次 20 分钟。如果你觉得 20 分钟时间太长,可以缩短每次练习时间,增加每天练习次数。

到 1 个月的常规练习结束时,你应该能够运用 6 个主题进行快速放松了。届时,在一次 20 分钟的放松练习中,你可以 6 个主题全部选用,或者仅选择其中几个让你快速获得深度放松的主题。比如,“我的双臂和双腿感到温暖而沉重”,“我的心跳平稳而规律”,以及“我的呼吸均匀顺畅”,这些口头指令足以诱导即时放松。你应该试验一下,看看哪一个主题对你最起作用。

## 指导说明

### 当你进行自律练习时,如何使你更容易放松

- 让外部刺激保持最低程度。
- 选择一个你不会受到干扰的安静房间。
- 让这个房间的温度保持温暖适中、舒适惬意。
- 把灯光调暗。
- 衣着宽松。
- 从以下三种自律练习基本姿势中选择一种:
  1. 坐在一把扶手椅上,你的头部、背部和四肢都有支撑点,让你尽量感到舒服。
  2. 坐在凳子上,背部微屈,双臂分别放在大腿上,颈部放松,双手随意放于两膝之间。
  3. 身体平躺,头部撑在地板上,双腿分开大约 8 英寸,脚趾微微倒向外侧,双臂自然舒适地放在身体两侧,但不要接触身体。
- 仔细检查一下你的身体,确保你选择的姿势是彻底放松的。尤其要注意那些拉伸过度的部位,比如没有支撑点的双臂、头部或者双腿,紧绷的四肢关节,或者弯曲的脊柱。如果存在任何拉伸过度现象,你需要不断移动和支撑自己的身体,直到你的身

体支撑稳定，感到舒适，并且不存在拉伸过度现象为止。

- 闭上双眼，或者目光温柔地凝视着你面前的某个点。
- 在你开始重复自己的自律指令之前，应该缓慢、深沉、放松地呼吸几次。

## 如何练习六个基本自律主题，使你的身体正常化

学习六个基本自律主题有两种方法。第一种方法是制作口头指令录音，然后每天听两次。第二种方法是，你可以每次仅背诵和练习一组口头指令，直到你在练习中完成所有主题为止。一遍又一遍缓慢地重复每一个口头指令，保持话语流畅、平稳而安静。

根据通常的经验法则，每一个口头指令重复4遍，缓慢地念诵（大概用5秒钟时间），然后暂停大约3秒钟。以第一组的头三个口头指令为例，你對自己說：“我的右臂沉重……我的右臂沉重……我的右臂沉重……我的右臂沉重……”这个过程应该会用大约半分钟时间。然后你對自己說：“我的左臂沉重……我的左臂沉重……我的左臂沉重……我的左臂沉重……”然后說：“我的双臂沉重……我的双臂沉重……我的双臂沉重……我的双臂沉重……”整个过程应该花费不到4分钟时间。如果你集中注意力一次记住一组口头指令的话，便可以在一次练习中重复这组口头指令长达20分钟，或者可以在一天中创建一组或几组短小的练习。如果你录制口头指令，请确定在每个口头指令之间留出半分钟左右作为重复默诵练习。

当你重复默诵一个口头指令时，应该“被动关注”口头指令所提及的身体部位。换句话说，仅需注意发生的事情本身，不要怀有任何期望和判断。被动关注并不意味着不管不问。你依然需要保持警觉去体验，但不需进行分析。这种随意态度与主动关注形成对比。主动关注发生在当你把注意力集中在你所体验的某些方面，并且对自身体验有兴趣，对其有目标性投入。对于配一个新处方或者修一辆汽车这样的任务，予以主动关注很有必要，而放松则需要被动关注。

首先，你很难保持完美的被动关注。因为你的思绪会游移不定。这是很自然的事。当你发现思想开小差时，只需将思绪尽快拉回到口头指令即可。此外，你可能会体验到一种被称为“自律释放”的初级症状，这是正常现象，但却会让你分心。例如，你可能会感到体重或体

温的变化、刺痛感、“电流”、不经意的移动、僵硬、微痛、焦虑、想哭、易激、头疼、反胃或者幻觉。同时，你可能会体验到令人着迷的洞察或者狂喜的体会。无论你的体验愉快与否，只需注意该体验，并且让注意力回到你的自律训练指令上。请记住这些体验是暂时的，而不是自律训练的目的。随着你继续练习，它们将自行消失。

当你准备停止一组自律训练时，应该对你自己说：“当我睁开双眼时，我会感到清醒和警觉。”然后，睁开双眼，做几次深呼吸，同时伸展和弯曲你的双臂。请确定当你回到常规活动中时，不会依然处于类似精神恍惚的状态。

在开始自律训练之前，请阅读本章末尾“特别注意事项”一节中那些有用的提示和忠告。

### 保持身体正常化的自律口头指令

#### 第一组

我的右臂沉重。  
我的左臂沉重。  
我的双臂沉重。  
我的右腿沉重。  
我的左腿沉重。  
我的双腿沉重。  
我的双臂和双腿沉重。

#### 第二组

我的右臂温暖。  
我的左臂温暖。  
我的双臂温暖。  
我的右腿温暖。

我的双腿温暖。

我的双腿和双臂温暖。

#### 第三组

我的右臂沉重而温暖。  
我的双臂沉重而温暖。  
我的双腿沉重而温暖。  
我的双臂和双腿沉重而温暖。  
我的呼吸均匀顺畅。  
我的心跳平稳而规律。

#### 第四组

我的右臂沉重而温暖。  
我的双臂和双腿沉重而温暖。

我的呼吸均匀顺畅。  
我的心跳平稳而规律。  
我的腹腔神经丛温暖。

#### 第五组

我的右臂沉重而温暖。

我的双臂和双腿沉重而温暖。  
我的呼吸均匀顺畅。  
我的心跳平稳而规律。  
我的腹腔神经丛温暖。  
我的双臂和双腿温暖。  
我的前额冰凉。

## 镇定思维的自律指令

以下指令强调心理功能而非身体机能。这些指令是为了加强用于前述六个标准主题的自律口头指令的效果。举例如下：

我平静而放松。  
我感到非常宁静。  
我的整个身体感到宁静、沉重、舒适而放松。  
我情绪平静。  
我停止思考周围的事物，我感到平静和安宁。  
我的思维内敛，我感到安逸、惬意。  
平心静气，我可以看到和体验到自己放松、舒适和安宁。  
我感到内心平静。

你可以在每组自律口头指令的末尾增加一个或几个用于镇定思维的短句。但是为了追求最佳效果，可以把它们分布于各组指令。比如，第一组可以改写如下：

我的右臂沉重。

我平静而放松。

我的左臂沉重。

我平静而放松。

我的双臂沉重。

我平静而放松。

我的右腿沉重。

我平静而放松。

我的左腿沉重。

我平静而放松。

我的双腿沉重。

我平静而放松。

## 自律矫正练习

掌握了六个基本自律主题之后，你可以通过编制舒尔茨所称的“器官专门指令”，来练习自律性矫正，以便处理一些具体问题。比如，每次当你感到尴尬脸红时，你可以创造一个间接指令，像“我的双脚温暖”，或者“我的肩膀温暖”等等。这将会使你被动地注意其他东西，而不去顾及脸红的问题。同时，你让导致脸红的血液从头部流向双脚。你也可以使用一个直接指令，比如“我的前额冰凉”。

当你感到自己身体某个具体部位的肌肉持续疼痛或紧张时，使用自律口头指令通常可以让该部位放松下来。然后，被动关注那个持续紧张或疼痛的部位，把舒适、温暖而放松的感觉投射到那个部位。重复对自己说：“我的[紧张或疼痛部位]温暖、舒适而放松。”

如果你头疼的话，请关注头疼一开始时最容易紧张的部位。比如，那个部位是你的肩部、颈部或者后脑勺，你可以被动关注该部位，并且把温暖放松的感觉投射进该部位里，反

复对自己说：“我的[紧张部位]温暖、舒适而放松。”偶尔可以加上“我的前额感到冰凉舒适”这句话。千万不要使用“我的前额感到温暖”这样的暗示语，因为那将会刺激该部位血管扩张，从而导致疼痛。

当一组自律训练即将结束，你处于一个非常放松的状态时，你会很容易接受暗示。这是使用舒尔茨所说的“意向指令”的好时机。换句话说，你是告诉自己正在知难而上。比如说，如果你想戒烟，你可以一遍又一遍地说：“吸烟是个坏习惯，不吸烟我也能活。”如果你想节食，你可以说：“我正在控制饮食。我可以吃得更少，变得更迷人。”这些特殊的意向指令应该可信、有说服力、简明扼要。

## 特殊注意事项

1. 练习六个基本自律主题的时候，从你平时常用的胳膊开始：如果你用左手写字，则从你的左臂开始练习。重复说四遍“我的左臂沉重”，然后接着说下一个短句，“我的右臂沉重”，也重复四遍，以此类推。
2. 如果使用口头指令去体验身体感觉有困难的话，你可以尝试想象体验。你可以沉浸于舒适温暖的沐浴下或浴缸里，或者把手浸没在一盆舒适温暖的水中。感觉自己坐在温暖的阳光下，或者手里拿着暖暖的一杯你最喜欢的热饮。想象血液轻轻地从你的手指尖流向脚趾。想象自己躺在一块舒适、厚重而温暖的毯子下，或者躺在海滩那温暖而沉甸甸的沙粒下。回忆你的前额掠过一阵凉爽的微风或裹着一块毛巾的感觉。
3. 请注意，可能有 10% 的人进行自律练习时，从来没有体验到基本的沉重感和温暖感。这没有关系。描述温暖感和沉重感的口头指令只是用来让你的身体发生功能性改变，这种改变你可能感觉得到，也可能感觉不到。只要集中思想正确地进行这些口头指令练习，通过不到两个星期的有规律练习，你便可以体验到放松的感觉。
4. 有些人在第一次练习自律口头指令时，会体会到自相矛盾的反应。比如，重复沉重感的口头指令时，他们会感到轻盈，或者念诵温暖感的口头指令时，他们会感到冰凉。这表明身体对口头指令正在作出反应，并将立刻放松下来。
5. 当你在练习其中一个主题时，如果感到不顺，或者体验到一些不舒适的副作用，你可以

跳到下一个主题,然后在训练即将结束时,再返回去练习那个让你觉得困难的指令。

6. 如果你不能感觉到心跳,可以平躺下来,把你的右手放在心脏处。当你觉察心跳时,如果体会到任何不舒服或紧张担忧的感觉,可以跳过去继续练习另一个主题,然后在训练最后再回到这个主题,或者干脆跳过放弃。
7. 如果你有溃疡、糖尿病或者任何涉及腹部器官受伤的生理状况,请跳过“我的腹腔神经丛感到温暖”这个口头指令。在练习“我的前额冰凉”这句口头指令时,如果感到头晕或轻微头疼,你可以躺着进行练习。

# 10 简明综合技术

在本章中,你将学习以下内容:

- \* 调整放松技术使之符合你的特殊需求
- \* 综合多种技术以达到更好的效果

## 背景知识

本章介绍的各种放松练习基于许多不同治疗师的实践。这些练习创造性地融合了你已经学过的一些技术。学习几种简明综合技术有三个理由可以使你获益匪浅:

1. 当你把两种或更多的放松方法结合在一起时,强强组合可以起到相互促进作用。这意味着综合技术的整体放松效果要远远超过你单独使用某种放松练习的效果。当你使用本章中的材料去实践时,你将会学到哪些技术的相互作用性最好,而且结合使用可以获得最好的效果。
2. 综合技术常常比一种技术本身有更强大效果的第二个原因,是因为其组合顺序的结构使你更深层地进入放松体验的境界。每种技术都是逐步地建立在前一种的基础之上。比如,你如果在进行可视化之前进行几次深呼吸,那么,你从可视化想象出的一片赏心悦目的海滩景色中体验到的放松感便会更加深刻。如果你能带着沉重感和温暖感这样的自律主题进行深呼吸,想象海滩景色,你就掌握了逐种累积起来的一连串技术,就能激起更深层的放松反应。
3. 使用本章介绍的综合技术的第三个优势是简明易学。你在 10 分钟的茶歇期间就可



以很容易地进行任何一组综合练习。任何时候只要你抽出几分钟时间,它们都可以帮助你集中精神,恢复平静的感觉。

这里介绍的综合技术仅仅是一些建议。虽然每一种技术都已经过测试并证明是有用的,但你可以自由发挥创造。你可以尝试自己独特的综合技术,体验不同的组合。因为你是一个独一无二的人,有着自己独特的需求和反应模式,所以在你掌握真正适合你的简明综合放松技术之前,增加、删减和修改技术组合内容对你非常重要。

## 症状缓解效用

在治疗趋避症状和压力诱发的生理障碍的过程中,已经证明简明综合技术卓有疗效。当你的压力与工作相关,并需要在一天内进行简短而频繁的激励练习,以帮助你应对逐渐积累的紧张状态时,这些技术特别有帮助。

## 掌握技能所需时间

如果你已经掌握了前几章中介绍的部分技巧,便可以立即有效地运用这些组合技术。否则,用1—2周时间成功地使用这些组合的技术。

## 指 导 说 明

### 1. 伸展和放松

- A. 当你坐在椅子上时,伸个大大的懒腰。收紧双臂并且向后伸举,这样可以伸展你的胸部和肩膀。同时,向前向后伸拉脚趾,以伸展和绷紧你的双腿。
- B. 把一只手放在你的腹部,恰好在腰际上方(系腰带最舒服的部位)。缓慢而深沉地通

过鼻子把气吸入你的腹部。让你放在腹部的那只手随着呼气向外推时尽可能感到舒适。使用相同的步骤再进行四次深呼吸。

- C. 手持一支铅笔,把笔尖悬在桌子或者地板之上。告诉自己,当自己进入深度放松时,铅笔会坠落。铅笔坠落的声音将是一个信号,预示你即将进入5分钟具有治疗效果的昏睡状态。(如果你愿意的话,也可以省略悬垂铅笔这个过程,从此处开始练习C步骤。)闭上双眼,自言自语地念诵对自己最有帮助的自我催眠关键词。在从10倒数到0时,告诉自己你将会变得越来越放松。倒数完毕之后,随便按照什么顺序,一遍遍地重复四组短语:“我的思绪正在游离得越来越深,越来越深……我越来越昏昏欲睡,越来越安宁而平静……我正在游离而昏昏欲睡,昏昏欲睡而游离……我游离向下,向下,向下进入完全的放松。”如果到这时,你的铅笔还没有坠落,且不要去管它,提醒自己现在将要享受5分钟平静的自我催眠。
- D. 当处于恍惚昏睡状态时,你可以拜访自己的专用空间,享受那个环境里独一无二的放松质量。真正地体验自己专用空间里的景色、声音和感觉。当感觉到你在那里停留时间足够长的时候,你可以从1数到10。当你数数的时候,应该暗示自己正在变得越来越警觉、精神焕发和格外清醒。

## 2. 腹式呼吸和想象

这个练习结合了完全自然呼吸的放松裨益和积极自我暗示的治疗价值。

- A. 平躺在地板上的地毯或者毛毯上,呈“摊尸”姿势。
- B. 把双手轻轻地放在腹腔神经丛(肚脐以上、胸部以下部位)上,练习完全自然深呼吸几分钟。
- C. 想象能量随着每一次吸气涌进你的肺部,然后立刻储存在你的腹腔神经丛内。想象那股能量随着你的每一次呼气流到你身体的各个部位。在头脑里形成这个能量改善过程的心象。
- D. 每天继续该练习至少5—10分钟。

### 3. 自律呼吸

- A. 如 1B 步骤中所述,开始先进行缓慢而深沉的腹式呼吸。觉察到随着每一次深呼吸,你的横膈膜得到舒展,你放松的感觉也会随之增加。
- B. 可视化沙滩。看见海浪席卷着沙粒,海鸥盘旋在头顶上方,天空飘着几朵云,轻柔如絮。听到海浪发出咆哮声,然后又复归于平静。听到咆哮、平静、咆哮、平静的声音依次交替。听到大海上空海鸥的叫声。此刻感受到温暖的沙粒,想象着沙粒覆盖着你的身体,温暖而沉重。真正感受你双臂和双腿上沙粒的重量。体会被温暖和舒适包围的感觉。
- C. 当你可视化沙粒时,连续进行舒适的深呼吸。注意呼吸的节奏。当你吸气时,对自己说“温暖”,试着感受围绕在你身边沙粒的温暖感。当你呼气时,对自己说“沉重”,体会你四肢上沙粒的重量。连续进行深呼吸,吸气时想着“温暖”,呼气时想着“沉重”。至少连续练习5分钟。(注意:如果过了一段时间以后,你觉得浅呼吸更舒服,可以改为浅呼吸。)

### 4. 我心存感激

当一天下来筋疲力尽,你的压力感和挫折感正在加剧时,这个练习特别有用。同样,在你进入睡眠状态之前,它也是一个让你放松和心情愉快的绝好步序。

- A. 运用第4章概述的渐进式肌肉放松的简易形式:(1)握起拳头,拉紧二头肌。(2)把前额和脸皱得像核桃。(3)弓起后背,深呼吸。(4)双脚往后伸拉,勾起脚趾,这时绷紧小腿、大腿和臀部。
- B. 回想一天里所发生的事情,选择让你心怀感激的三件,不必一定是重大事件。比如,你心怀感激,可能因为今天早晨冲了个温暖的淋浴,或者你的同事帮助你完成了一个有难度的项目,或者你的孩子拥抱了你一下,并且告诉你她爱你,又或者看到一次美妙的日出等等。花一点时间重温并享受那些经历。

- C. 继续回想你的一天。回想让你感觉良好的三件事情。请记住，不必一定是什么惊天动地的壮举。比如，当你拒绝做一件你确实不想做的事，你可能会感到心情舒畅，而花时间进行练习或放松，或者对你喜欢的人支持一下，也会让你感觉良好。花一点时间重新体验一下那些愉快时刻的感觉。

## 5. 深度肯定

- A. 如上文 1B 步骤中所述，把你的一只手放在腹部，开始进行缓慢而深沉的腹式呼吸。
- B. 闭上双眼，继续进行深呼吸，一边呼吸一边仔细检查你的身体有无紧张感。从你的脚趾开始，一点点往上检查你的身体。注意你的小腿、大腿和臀部有无紧张感。仔细检查背部、腹部或胸部肌肉有无紧张感。注意你的肩部、颈部、下巴、脸颊和前额。检查二头肌、前臂和双手有无紧张感。无论何时发现身体有紧张部位，都可以稍微夸大一下紧张感，这样会让你变得更警觉。请注意身体上的哪些肌肉的确紧张，然后对自己说：“我正在绷紧[插入你正在感觉的该部位肌肉名称]。我正在伤害自己……我正在制造身体的紧张感……从现在开始，我将释放紧张感。”
- C. 运用 1C 步骤中描述的自我催眠练习。
- D. 当处于恍惚昏睡状态时，选择一个肯定句。以下列出的暗示性肯定句是经过允许摘自帕特里克·范宁的著作《用于改变的可视化》。

我可以随心所欲地放松。

我的肌肉正在排除紧张感。

我充满平静、安宁与静谧的感觉。

我可以缓解肌肉紧张感，犹如调低收音机的音量。

放松感涌进我的身体，犹如具有治疗功效的金光。

我接触到自己的宁静内心。

我可以向着内心去寻找宁静。

放松感总在我的控制之中。

- E. 当你进行了足够长时间的放松时,便可以从1数到10。当你数数的时候,暗示自己感到越来越精力充沛,越来越警觉和清醒。

## 6. 消除紧张的方法

- A. 如1B步骤中所述,做四次深沉的腹式呼吸。
- B. 闭上双眼。可视化你的紧张感,赋予紧张感以颜色和形状。现在,改变紧张感的形状和颜色,让它的形状变得更大或更小,颜色变得更浅或更深。现在,看着它离你越来越远。看着它变得越来越小,直到它在你的觉察范围之内消失。
- C. 现在,想象你的身体充满了光线。你看到的红色光线代表紧张点,蓝色光线代表放松部位。想象你身体上代表所有紧张点的红色光线全部变为蓝色光线。当你改变为代表放松的蓝色光线时,注意你所体会到的任何身体感觉。把身体上的光线看做蓝色光线,看着蓝色越变越深。随着你体验到的蓝色一层深过一层,你会感觉到放松的程度越来越深。
- D. 现在到了该放个短假的时间了。这里有两条旅行线路:选择一条尽情享受吧,或者把它们作为一个参照模式,去营造自己的短期休假。

**假期1:**想象自己置身于一座森林里。林中有些地方光线明亮,而其他地方则是光影斑驳。当你愉快地散步,走了一段长长的路之后,感到安全而舒适。你周围的空气凉爽而清新,你享受着阳光透过树叶照在地上的明亮光点。你赤脚走在地上,感到了落叶和青苔的柔软和清凉。你听见了鸟鸣和风儿吹过树林轻柔的飒飒声,这些声音让你感到快乐而舒适。当你行走时,你感到肌肉越来越松弛,越来越沉重,越来越放松。覆盖着落叶和青苔的森林让你感到惬意舒适,简直让你想躺下来,闭上双眼休息。现在,你看到了一条小溪,溪水潺潺。溪流旁边是一块高高的、柔软的草地,沐浴着明媚温暖的阳光。这是一个休息的好地方,你可以抱起双膝,在这块柔软温暖的草地上轻轻打几个滚。你听到了潺潺的溪流声、鸟儿的歌声和轻柔的风声。你全身每一个部位得到了如此彻底的放松,从脚趾到头部的感觉既松弛又沉重。

**假期 2:** 想象你独自一人在海边的一间海景房里。当你深深地蜷缩在温暖柔软的被窝里时,清晨的第一缕阳光就照在你卧室墙壁上了。你深深地呼吸了一次,发觉自己的肌肉非常放松。你听到外面海鸥的叫声和海浪有节奏的拍打声。海浪涌上来退下去,涌上来退下去,每一排海浪都让你深深地感到越来越放松。海浪涌上来退下去,涌上来退下去。你感到困倦、沉重和安宁。你感受到带着咸味的凉爽空气穿过打开的窗户涌进屋里,你翻了个身,看向沙粒、海浪和蓝天。你深深地呼吸着空气,伴随着每一次呼吸,你深深地感到越来越放松。你感到安全,而且非常自由和从容不迫,觉得未来充满了希望。

## 7. 进行控制

- A. 舒适地闭上双眼,并且开始关注你的呼吸。试着只关注每一次呼吸,而非其他事情。当你呼气时,对自己说“一”这个字。每一次呼气时,都要说“一”。
- B. 当你感到足够放松时,请把注意力从呼吸转向你发现有压力或者有难度的情境。看着自己自信而成功地应对那些压力性情境。看着自己说着或做着一些应该做的事情走向成功。看着自己微笑、站立或者坐得笔直。现在,可视化自己正在犹豫不决或者犯了一个小错误,举棋不定了一会儿。但然后你镇定如常,继续前进,自信地完成了任务,你看起来心满意足。你提醒自己说:“我可以处理这事,一切尽在掌控之中。”

## 8. 接纳自己

- A. 运用第 2 章提及的身体检查步骤,使自己觉察到此刻的身体感觉,以及什么样的压力源可能导致你产生某种感觉。
- B. 如 1B 步骤中所述,运用腹式呼吸,消除你身体里的紧张感,然后放松。
- C. 当你感到放松时,对自己进行这些暗示:“我要驱除‘应该怎样怎样’……我接纳我自己,包括接纳自己的所有缺点与弱点……我呼吸,我感受,我尽可能做到最好。”把

这种语音暗示以任何一种方式改写一下,让你感到更加真实可信。只要能够传递你接纳自己的一些基本信息,任何暗示语都会奏效。

另外,我们还建议你回顾其他章节里介绍的下列综合技术,并考虑将其融会贯通运用到你的日常练习中:

1. 第3章的“留心呼吸计数”
2. 第7章的“线索控制式放松”
3. 第6章的“营造你的专用空间”

# 11 集中注意力

在本章中,你将学习以下内容:

- \* 聆听你的身体和感情
- \* 增强自我觉察和自我接受能力
- \* 使用你身体的智慧去指导自己生活中的积极改变

## 背景知识

尽管你的所有感官在不停地吸取信息,但是你的身体对正在产生的刺激所作出的反应,经常在你还没有意识到就消失了。例如,在进行前面几章描述的各种放松练习时,你也许会观察到,当你在充满压力的一天中抽空放松和内省时,你变得更能觉察此时此地身体和感情的感觉如何。根据这个觉察意识,当你感觉很好的时候,你会心存感激,然而当你感觉不佳时,可以采取措设法让自己感觉好一些。当你的感觉与身体更加协调时,你可以更快对紧张的细微征兆有所反应,并且能够作出更加明智的选择,使你不至于在来得及照顾自己之前,身体便受到某些症状的侵袭,譬如突然感到头痛或者焦虑。

集中注意力是你可以用来聆听自己身体的另一个方法。集中注意力的过程可以帮助你从一种充满压力的生活转换到一种更加满足你需求的生活。你将能够更加全面地理解自己生活里的情境和关系的感受,明白自己在那些情境和关系中的需求,以及如何作出所需要的改变。你将能够理解并开始康复治疗程序,用于你的任何情绪反应——由于这些情绪反应来自过去的伤害,因此与当天的情绪并不相称。你将变得对自己更加体贴温和,更能接受自己的所有感情,与他人也更能和平相处,更加容易接受他人。



你是否记得当你忧伤时自己精神紧张不安,觉得胃里不适或者心情沉重的时刻?这些都是含有某种意义的身体感觉。在“集中注意力”这一章中,它们被称为体会。因为这些感觉通常不甚舒适,你多半可能希望尽快摆脱它们。但是,当你无视它们时,你便会失去从中学学习的机会,也将失去增强自我觉察能力的机会。

集中注意力是一个过程,让你得以探究自己的体会,告诉你体会对情绪有什么反应,你对生活中正在发生的事情感觉如何,以及你可以采取什么措施去改善自己的感觉。集中注意力的观点由哲学家/心理学家尤金·根德林于20世纪60年代在芝加哥大学发现并发展。这个观点基于他对为什么心理疗法对某些人有用,而对另一些人无用这个问题的研究。

根德林注意到,从心理治疗中受益最大的那些人都是经历过某种“体会”(他发明的术语)的人。换句话说,治疗成功的那些人都是能够设法找到正确的词语,去表达自己的身体对当时的问题有什么感觉的人。相比之下,治疗不成功的人坚持己见,对自己那些起初很难说清楚的问题进行解释和分析,而不是去体验自己身体内对这些问题的感觉。

根德林总结说,在此时此地感受和探讨你的体会是作出积极改变的关键因素。他把这个能力与所有生命有机体与生俱有的、他称为生命前进过程的能力联系起来,但是当我们逐渐脱离自己的内心智慧时,便会丧失与这种能力的联系。他开发了一些方法,把这种觉察技能教给他所治疗的人,后来又传授给各行各业的人们。他把这种技能称为“集中注意力”。

## 症状缓解效用

集中注意力可以帮助你对自己的感觉和生活需要认识得更加清晰明确。它还可以帮助你作决定、戒除上瘾嗜好、启迪创造力、有效地处理一些问题,例如沮丧、拖沓、自我批评、自尊心低、多愁善感和感情麻木。另外,集中注意力已被证明是一种切实可行的压力管理技术。

## 掌握技能所需时间

做一个月的计划,每天进行半小时的集中注意力练习,学习如何运用这一技能的基本要领。届时,你便会知道这一技能在现实生活中是多么有用。如果出现你自己无法克服的障

碍,或者你想接受更多的训练,在本章末尾你可以学习更多关于集中注意力的参考资料。

## 指导说明

### 内心存在的力量

存在是一种能力,能够让你保持与自己相伴,成为一个富有同情心的聆听者,聆听你自己的感情和体会。存在是集中注意力过程中的一项主要能力。在头两个练习中,要求你使用自己生活中的事例,记住你体验存在的次数。在第三个练习中,你将练习对你自己的感情提供存在的能力。

---

#### 练习 1 林边性情羞怯的动物

- 想象自己在风和日丽的一天散步,你尽情地享受着这一天。
- 当你经过一小块林地边缘时,你看见一只性情羞怯的动物从树丛里向你窥视。这不是一只危险动物,只不过是性情羞怯而已——也许是一头鹿或者一只兔子。无论你想想象什么羞怯动物都行。
- 你静静地站住,希望这只动物不要逃走,希望想象的这个瞬间将持续 1 分钟时间。
- 你会具体表现出什么样的品质或态度,才能使这只动物不受到惊吓而逃走?

回答这个问题时,大多数人会使用这样的词或短语:不动、耐心、温和、移情、喜爱、接受、不加判断、让它爱怎样就怎样。令人惊讶的是,我们全都知道如何去具体表现这些品质。这些品质就是存在的真正品质,在集中注意力的过程中至关重要。

---

## 练习 2 当某人聆听你的时候

- 抽点时间回忆一下你告诉另一个人一件对你很有意义的什么事情的时候，当时你确实觉得那个人是在用心聆听。也许这是你家里什么人，或者一个好朋友，或者一位心理咨询师。
- 他或她有什么表现，给你的印象是对方确实在听你说话？你从那个人身上感受到什么品质？（也许你会发现与前面练习中相同的品质。）
- 确实有人聆听让你感觉如何？

你的聆听者是否全神贯注地听你述说？他或她是否给予你为了表达自己所需要的空间、安全感和鼓励？他或她对你必须一吐为快的述说有没有反应？你记得真正有人听你述说的感觉有多好吗？也许你澄清了某些事情。也许你长了一个新见识。也许你开始对自己或者对某些问题有了进一步的理解。对另一个人大声说出你必须说出的话——而且让对方听进去了——可能会让你感到身心释然或者有某种成就感。

在这里说一下优秀聆听者的某些品质。他们通常友善、有兴趣、耐心、好奇、开放、尊重人、易接纳、值得信任、信任别人、热情、移情并富有同情心。你的优秀聆听者具备其中某些品质吗？他或她是如何表现这些品质的？将来你还想对这个人再次敞开心扉吗？

---

## 练习 3 你自己在这场

- 接着立即再花几分钟时间去观察你自己身体内的感觉如何。尤其要注意你的喉咙、胸部和胃部（尽管你身体的任何部位这时候都需要开始唤醒）。对你自己说：“我此时此刻地感觉怎么样？”
- 当你意识到有什么感觉时，便让它原处定格。
- 温和地感激你的感情和感觉，对每一个感觉说：“是的，我知道你在那里。”

在这个练习里，你能够感觉到自己的感情和感觉而不想改变它们吗？你能够避免分析

过度、挑剔或轻视吗？你刚才表现出优秀聆听者的哪几种品质？

不要试图运用你的智力去改变自己的感情，而是当你练习集中注意力时，让你的感情保持自身状态。当你让自己的感情一直伴随在场时，它们自然会发生变化。不需要强迫或努力。在你的内在自我在场时，培养一个优秀聆听者的品质，将会建立一个安全而信任的内在关系。在这个关系中，你的内在自我会感到被人聆听、信任和接纳。撇开别的不谈，这就是集中注意力的精髓。

你也许需要试一下才会相信！那么，就让我们来试一下吧。

## 练习集中注意力

在集中注意力的各个阶段，有各种各样的方法；其实，你可以在互联网上查到若干方法。本章中介绍的方法入门基于康奈尔所著的《集中注意力的力量：情感自愈实战指南》。

下面是你即将练习集中注意力时的各阶段概要：

1. 选择一个用于练习集中注意力的问题。
2. 将注意力集中到你的身体之内。
3. 温和地邀请你的体会和感觉。
4. 等待对你的问题形成体会：花点时间去感觉你的问题在自己的身体里是怎样。
5. 逐渐了解你的体会，开始用语言和意象对其进行描述。
6. 感受体会，描述体会：找到一个与此时此地的体会相吻合的描述。
7. 定格这个描述，保持这种体会伴随在场过程。
8. 对体会的态度开放而好奇，从感觉本身的角度去感受它在感情方面感觉如何。
9. 如果体会愿意告诉你更多的感觉，应该给它一个温和的提示，帮助它展示自己。
10. 接受产生的所有感觉。
11. 对你的身体轻轻说一声“谢谢你”再结束练习。

## 集中注意力基本导则

### 练习集中注意力的准备工作

1. 在一个不受打扰的安静地方,每天抽出 30 分钟时间练习。如果你只有 10 分钟可以用来练习集中注意力的话,那也没有关系。你必须清楚地知道自己打算什么时候停止集中注意力练习。你也许希望使用定时器,那样才能限制你的集中注意力练习时间。你还应该意识到,有时候自己的身体将会告诉你,你比原来计划时间提前结束了练习。
2. 随身带一本笔记本,可以用来记录你练习集中注意力期间发生的、你想记住的某些事情。如果发现有帮助的话,在练习集中注意力期间,你还可以写几个字,以便保持思想警醒和专注。
3. 选择一个舒适的坐姿,将会让你保持警醒。你随时可以变动自己的坐姿。确保自己足够暖和(或足够凉爽),而且你的衣服应该宽松合体、舒适。
4. 起初,在不受打扰的地方练习集中注意力;后来,你可以在日常生活里随时练习。
5. 你可以选择一个生活问题进行练习,或者向自己身体唤醒的问题敞开心扉。在你开始决定将围绕什么问题进行练习以前,花点时间考虑一下不失为一个好主意。(后面,你在本章中将发现一些用于如何询问具体问题的提示。)

### 把注意力集中到自己的身体内

为了把注意力集中到自己的身体内,首先需要放松地深呼吸几次,闭上眼睛或者凝视下方都可以,只是不要刻意看着任何目标物。轻柔地把意识引向你的胳膊和双手……双腿和双脚……引向你坐在椅子上休息的感觉。让你自己的意念完全放在身体部位支撑物上。

现在,感觉进入你身体的中间部位:你的喉咙……你的胸腔……你的胃部……你的腹部。如果你难以感觉到自己身体的某个部位,可以活动一下身体,挪动一下该部位,或者绷紧一下,然后再放松这个部位。当你做这些动作时,注意这个部位的感觉如何。

为了意识到你的所有感觉,你需要保持完全警醒状态。如果你开始思绪游移,便可以睁

开眼睛，伸个懒腰，起来走动走动。然后，让意识重新回到你的身体。多练习几次，你便能够比较容易地让你的意识进入自己的身体。

### 温和地邀请某种体会

1. 当你的注意力轻柔地停留在你的喉部、胸部、胃部和腹部时，现在你将要邀请某内在部位形成一种体会。
2. 如果你有一个具体的问题想表达，应该问一声：“关于 \_\_\_\_\_，进入我身体里的是什么体会？”例如：“关于我与斯蒂夫的矛盾，进入我身体里的是什么体会？”
3. 如果你不想把注意力集中在某个具体问题上，便告诉你的身体，说你敞开心扉准备聆听产生的所有体会。问一声：“现在有什么问题需要我去觉察？”发出一个开诚布公的邀请。然后，让你的注意力集中在自己身体里的那个内在部位，耐心等待体会形成。

### 等待体会形成

不要去想那个问题，那样只会为你提供更多信息，而是等待一个体会形成，这就是现在整个问题或情境给人的感觉。起初，这个身体感觉可能不太清晰。以后将会更加清晰一点，其清晰程度非你所能轻易描述。如果你说不准的话，说明也许就上了正轨了！欢迎涌向你的所有感觉、感情、记忆、思维和意象。给你自己一点时间。例如：“当我想到与斯蒂夫这件事的来龙去脉时，我就觉得胸口堵得慌……沉甸甸的……像有个秤砣或什么东西。”

### 了解你的体会：描述一下

当你开始接触一个体会的时候，问候它，就好像问候一个人似的。例如，你也许会说“你好”，或者“是的，我知道你在那里”。当你确认它保持原状时，请注意它对你的问候如何反应。它是减轻了还是增强了，或者有别的反应？例如：“当我问候自己胸内的沉重感时，它便开始变得稍微轻一点了。”

暂时别去想某个问题、你的假设和以前成为现实的任何事情。让你感到第一次有这样的感觉，仿佛以前从来没有过似的。（也许你就是没有过这种感觉！）

现在，从你初次感到的这个体会中，即此时此地、原汁原味的体会，描述一下这个体会的感觉。描述方法可以使用语言、意象、手势或者甚至声音。这就是一个优秀聆听者要付出的。

### 体会与体会描述之间的共鸣

1. 每次当某种体会描述出现在你的脑海里时，应该核实一下体会，确认体会与描述吻合与否。例如，你感到自己的胃里“有点不适”时，应该耐心地守着这种感觉。不久你便会感到这个“有点不适”具有“疲劳”的性质。然后，你可以使用“疲劳”这个词，并且核实你胃里的感觉：“‘疲劳’这个词对吗？”如果不吻合，便放弃这个词。然后，你也许会对自己的体会说：“‘疲劳’这个词不对。但那是什么感觉啊？”它让你觉得更像是“筋疲力尽”。再次核实你的体会，你也许会问：“‘筋疲力尽’对吗？”也许你从体会得到的感觉是，“筋疲力尽”部分正确，于是你便问体会：“那么，‘筋疲力尽’是一部分，还有其他什么感觉吗？”使用每一个新的描述去不停地核实自己的体会，直到你发现一个正确无误地与之相吻合的描述为止。例如：“筋疲力尽，身体耗干了。”
2. 当你的描述抓住自己体会的要害时，当意象、声音、手势、单词或短语完全吻合时，你便会知道这种体会，因为自己将感到一种内在的正确感，一种令人满意的内在的“是的，就是那种感觉”。
3. 如果体会发生了变化，让你的意识随着它变化即可。再次寻找一个描述，描述此时此地感觉的体会如何。一旦你在描述和体会之间有一个匹配点，便可以花点时间去体验这是什么感觉。

### 在场过程中，始终与体会相伴

说声“你好”和找到一个令人满意的描述，与开始认识某个人的初始阶段相似。在说声“你好”和找到一个令人满意的描述以后，你安定下来进行其后的交谈，想象你这时正坐在自己内心这个“什么东西”旁边，以便更加了解它。如果你能找到一种不慌不忙的放松品质，

那就最好不过了；你正与体会相伴。这时你便拥有世界上的全部时间了。

### 对体会保持开放和好奇的态度；从它自己的角度出发，去感受它的情绪如何

运用在场的聆听品质不断感受体会。让这种体会引起你的兴趣并产生好奇心。开始感受它的感情。这是它本身的感情，并不是你对它产生的感觉。例如，对于你来说，也许这种体会并不舒服，但是它本身也许会感到恐惧。例如，如果你觉得胸口沉重的话，你也许会问自己的体会：“这种沉重感是什么情感性质？”你甚至可以提出一些可能性：“这是忧伤的沉重感吗？”“这是疲劳的沉重感吗？”换句话说，你正在从它的角度出发去感受它的感觉。你甚至可以问自己的体会：“从你的角度出发，你有什么感受？”

### 对你的体会提出温和的提示，帮助它展示自己

1. 如果你感到自己的感觉愿意告诉你更多的感觉，你可以用不经意提问或邀请的形式发出温和的提示。每次你提问时，要等待来自你身体里的答复。观察你身体里现在的整体感觉如何。
2. 跳过“为什么”的问题。“为什么”的问题要求用脑力解释说明，会让你脱离身体，然后进入你的理性思维。不要问“为什么”，而是考虑去问“什么”的问题。应该记住，在你学会什么新知识之前，你并没有听到自己的体会信息。
3. 这里有一些询问“什么”的问题，将帮助你的体会对你开放。设法去感受它愿意被提问哪个问题。

这整件事情最糟糕(或者最好的)的结果是什么？

引起这种感觉的这整件事是怎样的？

什么意象会捕捉这种感觉品质？

你(体会)想告诉我什么？

它不希望发生什么事情？

它希望发生什么事情？

它如果以前都没有问题，那么会感觉如何？

是什么妨碍了万事顺利？



需要问的问题是什么？

4. 提出问题以后，耐心地等待来自你身体里的答复。如果你愿意的话，可以对自己的问题建议一个有可能实现的答复，然后聆听你的体会如何反应。例如，对于“它不希望发生什么事情？”的反应，你也许会问它是否不想让你受到伤害或者受到批评。然后，去感受它如何反应。
5. 并不是所有的体会都不愉快或者都不舒服。当你的注意力集中在某个积极体会上时，你也许想问它是否有什么体会想对你展示或者想给予你。问你的生活更多时候需要什么也会有用。

## 接受你已经产生的所有感觉

在集中注意力过程中的某个时刻，你也许会体验到一种新洞察力以及你身体里的某种变化，它会告诉你某些情况已经变了。也许你的身体感到更加开放，或者你顿时产生某种减轻或释然的感觉。这种感觉可能动静相当之大，也可能非常细微。总的来说，感觉很好。洞察也许仅仅让你觉得更加明确或肯定，或者也许像缺少的一块重要的拼图，或者是一种“豁然开朗的体验”，或者是对你下一步需要做的事情的一个暗示。总之，始终是超越你智力所“知道”的某种东西。

对于你来说，无论是什么令人愉快的经历，都让它随心所欲地充盈你的身体。让这种感觉定格。尽管大多数变化和洞察都精微细小，但仍然应该花点时间在你的身体里感受它们、接纳它们和感激它们。

## 结束集中注意力练习

1. 用于结束集中注意力练习，一个有用的经验法则是，在每次 10 分钟集中注意力练习结束时，便给自己留出 1 分钟时间。当练习接近结束时间的时候，应该询问你的感觉，在几分钟内结束练习是否觉得没有问题，或者是否存在它希望你明白的其他问题。在这个时候偶尔会显示某些重要信息。或者你也许会感到，目前你所做的已经足够了。

2. 在练习集中注意力过程中,随着时间的流逝,常常会逐步产生微小的变化。一个问题在一次或者甚至几次练习过程中也许解决不了。请记住,每次练习都是一个机会,可以培养你与内在自我的关系,并且为下一次练习打好基础。
3. 感谢你的身体和你的体会在这个练习期间与你相伴。即使这次练习没有显示任何新信息,也应该让你的内在自我知道你感激与它共度的这段时间。
4. 让你的身体知道,你将返回继续进行已经展开的交谈,尤其是如果有个问题尚未解决的话。
5. 在练习结束时,梳理一遍所经历的感觉,也许应该在日记上记录一下自己的体验,以免忘记。至少在自己的日记上写下一个短语或者一个意象,这样做往往很有用处,可以帮助你回忆是在什么地方停止练习的,如果你想(以及如果你的体会想)继续练习的话,在下次练习中你可以从停止的地方接着进行练习。如果你获得了一次洞察或者感觉到身体里的变化特别值得注意,你或许也想写下自己身体的感觉,然后叙述引起变化的整个过程,特别是发生在洞察或变化之前的那种感觉。
6. 你也许还想有所创造,例如,把自己产生的感觉画出来或者做个雕塑。或者你也许想把自己的经历告诉一个值得信任的朋友。
7. 你也许会觉得这个问题在这时已经结束了,或者随着你继续集中注意力练习,这也许是逐渐剥开多层意义的第一层。

## 清场

当你百事缠身时,开始练习集中注意力的另一个方法,是使用称做“清场”的步骤。在“清场”步骤中,你列出自己所存在问题的一份详细清单,然后找到自己身体知道如何去感受的那种“一切没有问题”的身体感觉。下面是你如何“清场”的过程:

- 一旦你的意识处于自己身体的中心部位,便询问:“现在我的内心感觉如何?”接着停顿片刻,去感受你的身体对这个问题的回答。
- 然后询问:“现在我与感觉很好之间有什么?”不要在心里回答这个问题,给你的身体留点时间去组成答案。对所出现的一切都要敞开心扉:“与斯蒂夫之间的问

题……脏兮兮的房间……账单……孤独……对利奥去世感到悲痛……邻居吵闹……升职……”

- 当每一个关心的问题出现时都要迎接一下，不要贸然进入，然后对它说一声“你好”，将它安顿在你的自我以外的某个地方。也许你可以想象将它放在与你保持舒适距离的一个地方，放在房间里的一张书桌上或者一个架子上。如果你愿意的话，在以后的某个时间，你可以回来将注意力依次集中在这些关心的问题上。返回你的身体，重复这个询问过程，不断地询问“现在我与感觉很好之间有什么？”，直到没有其他事情出现为止。
- 最后，询问：“这些问题中，哪一个问题是我今天最需要去解决的？”不要急于在心里作出决定，而是应该聆听你的身体。你也可以问：“这些问题中，最需要我立即去关注的是哪一个？”

有时候，人们也许觉得自己的问题清单这么长，仿佛一辈子也解决不了一切问题！不用担心。只要处理一个问题，就能改变对其他问题的所有感觉。每一件事情与其他所有事情之间都有着千丝万缕的联系。

## 当你难以找到自己的体会时

如果你难以找到某个体会，应该谨记这一点：体会可以是你在身体里感觉到的任何感受——好、不好，或者无关痛痒。把你的怀疑暂且放在一旁，让你自己对所有的感觉开放，甚至细微的感觉也包括在内。例如，注意你胃部的感觉与胸部的感觉之间是否有所差异。你可以注意到差异，甚至当该差异难以被描述。你应该花些时间去感受差异，注意是否有一个词、短语或者意象会跳出你的脑海——这些可以描述你身体一个或者两个部位的感觉，或者两个部位感觉之间的差异。

例如，你也许会发现，你的胃部比胸部更加放松，然后你也许会感到自己的胸部周围一圈都很紧张。如果你有什么感觉的话，应该确认说：“是的，我知道你在那儿。”当你继续保持这种感觉时，你可以试着使用不同的话或者各种各样的组合词语，譬如说“我的胃部感到

紧张”，“胃部觉得冷……就随它冷去吧”。或者：“有种温暖的感觉……有希望好了。”纵然你一时找不到准确的描述方法，起码也可以关注你的内在自我，从而与你的内在自我建立起一种联系，这就是练习注意力集中的要点。

集中注意力与接触你的感觉不同。如果你觉得不快乐，应该花些时间去感觉在自己身体里哪个部位你感到不快乐。你只要这样做，便可以产生一种身心释然的感觉：“哦，原来是我的心里不快乐。我还以为是全身都不快乐哩！”

集中注意力将是与你的感觉相伴的过程，而不是陷于你的感觉之内。当你暂时有某些感觉并且与它们交谈时，你可以感激它们作为你的组成部分，有一些重要的事情要告诉你。当你陷于自己的感觉里面时，它们便环绕着你，你这时便存在着可能被感觉压垮的危险。

当你寻找对某种体会的正确描述时，你也许会失去自己内心感觉的蛛丝马迹。轻柔地把你的内心意识带回自己的体会上。这样做的时候，感觉依然相同还是已经变了？如果感觉相同的话，请重复最后的描述，该描述似乎接近某种反应或者已经获得某种反应。如果感觉不同的话，那是什么地方不同呢？当这些感觉出现的时候，你可以在日记本上写下自己的描述，这样，如果你迷失了，便可以参考自己的记录。

即使你感觉到的体会相同，还是应该定期进行检查，看看你起初作的描述是否依然与这种体会吻合。这种做法仍旧不失为明智之举。在进行集中注意力练习过程中，当你回到自己体验的某种体会时，这一点尤其真实。如果体会已经改变，应该寻找目前与之吻合的新描述。

当你获得某个意象时，请注意该意象是位于你的身体里，还是你仿佛在自己眼前所见。这里有一些身体感觉意象的例子：“我的胃里有一块干冰”，“一把剑刺穿我的心脏”，以及“我的胸膛里有一片绵延不断的青山”。

这里有一些视觉意象，似乎会出现在你的眼前，而不会出现在你的体内：“我看见大海上的一场暴风雪”，“我看见一个孩子抱着她的泰迪熊”，以及“我看见我丈夫的一尊黄铜雕像”。这是把身体感觉到的意象作为体会看待。对你的体会展示自己的视觉意象，询问它对该意象有何感觉。每次意象改变时，都要询问你的身体对此有什么感觉。这样，你便可以和自己的身体在一起。

当你发现有些原因使自己难以友好而接纳地聆听某个体会时，请将你的注意力转向自

己正在产生反应的部位。这叫做“与感情有关的感情”。你也许受恐惧感情所困扰，对受挫感情缺乏耐心，或者对冒险感情忧心忡忡。这个“与感情有关的感情”会变成新的体会。不要试图不理它，而是要向它问候一声，花些时间去了解它。一旦它的含义得到确认——这时你可以回到第一个体会，它不是会放松，就是会成为你的练习重点。

## 集中注意力关注特殊难题的建议

在这一节中，你将发现一些建议，当你在集中注意力关注特殊难题时，会给予你帮助。把这些建议与本章中已经描述的指导说明结合起来，去探究与你有关的一些问题。

**强烈的感觉。**当它们威胁压向你的时候，表示有些重要事情想对你诉说。想象你坐在你的强烈感觉旁边，希望聆听它们必须告诉你的事情。一定要向它们问好。在场的感觉在这里最为重要。你不代表你的感觉。在你想说“我很伤心”的时候，试着换句话说“我现在感到自己的内心有点伤心”。有时候，把一只温柔的手放在你具有强烈感觉的地方会有所帮助，仿佛你的手正在与它交谈：“是的，我和你在一起。”

**习惯。**当你想改变某种习惯时，应该把意识带到自己的体内，请求获得一种体会，体会你身体某一部位希望继续保持那个习惯。这也许是你身体的某个部位，想吃垃圾食品、抽烟、看电视或者在电脑上通宵玩游戏的部位。聆听你自己的这个部位。它的感觉并没有被你听见，因为你也许想谴责它（“抽烟会送我的性命”），或者找个抽烟的借口（“我工作得这么辛苦，抽烟是我寥寥无几的乐事之一”）。从它的角度出发，探究你身体这个部位追求某种嗜好是出于什么目的。此外，你也许还想询问在这个习惯下面是否一直隐藏着你身体的另一个部位。

**作决定。**当你需要对两个或者更多的选择作出一个决定时，首先应该作一些调查研究，并且符合逻辑地掂量一下正反两方面的争论意见。然后，每次决定一个选项，并且探究它在你的身体里感觉如何，询问一些“如果搬到一个更大的公寓里，我的身体里会感觉如何？”之类的问题。如前所述，一旦你找到一个体会，你便能够带着这个体会去做集中注意力练习。你可以结合自己正在考虑的其他选项一起重复这个练习。

**生理征兆。**当你想了解某个生理征兆的内在含义时，首先要将你的意识集中到身体的

中心部位,然后再集中到征兆发生的位置。对那里的感觉说声“你好”,花些时间去感受那个部位的感觉质量,用你的身体去确认它的正确描述。然后,你可以带着这种感觉进行余下的集中注意力练习。感受它的感情将会特别有意思。

**感觉受挫。**当你想采取某些行动时,却因为感到挫折而难以实施,这时可以将你的注意力集中到自己身体的中心部位,去感受你身体内不想采取行动的那个部位的体会。带着同情去聆听,因为这是你自己身体的另一个部位,以前没有发出过声音。这时你也许会对听到的内容感到惊讶。

**人际交往问题。**当你出现人际交往问题时,可以将注意力集中到自己身体的中心部位,要求身体为你提供与这个问题有关的感觉。一旦你发现了一个准确的感觉描述,便可以在余下的集中注意力练习过程中去了解这个感觉。

**内在批评。**当你的内在批评挡住了路时,你可以转身向它轻轻地问候一声。你可以假设它正在为什么事情担忧。那是因为内在批评声音确实正在保护我们,恰如担忧的父母。当你身体的这个部位意识到你正在聆听它的时候,它就不必再如此挑剔地说话了。

## 特殊注意事项

1. 询问某个感觉的愿望可以让你更好地了解它。如果你不情愿去做体会想做的事情时,那么也不必勉强自己。只要确认识知道它的愿望通常就足够了。但是,如果你在自己的生活中不想采取积极行动,而你的集中注意力练习却反复指出,积极行动是需要做的正确事情,那么在练习集中注意力的时候,以及在你的生活中,你便有可能会受到挫折。你所采取的行动也许只是个小行动,而不必是你期望的什么大行动,因为这个小行动是当时有可能实施的积极行动。
2. 如果你的体会不配合的话,应该回神确定你确实在场。在你的身体感到可以安全地对你开放之前,与你的身体建立起一种值得信任的关系,这一点至关重要。假如你不在场,但是被视同与正在设法进行某些改变的你自己的另一个部位在一起时,那么在信任和安全开始回归之前,你也需要对自己的这个部位问声好。
3. 尽管本章内容介绍说,可以自己单独进行集中注意力练习,但常常还是与伙伴一起练

习。当一个人使用集中注意力练习法大声说出他或她自己的问题时，另一个人聆听，协助对方进行练习。每个人轮流花相同的一段时间当听众和集中注意力练习者。结伴学习集中注意力，或者独自学习更多关于集中注意力练习的知识的一个好方法是参加培训班或者电话研讨会。（见本章末尾列出的学习资源。）

## 集中注意力功效的现实生活范例

露易丝是一位已经退休的祖母，不太习惯聆听自己的感觉，并没有意识到自己的身体可以作为这种深层内在交流形式的源泉。但是，听她女儿说从学习集中注意力中受益匪浅以后，在她自己的70岁生日即将到来之际，她动心了，决定亲自去尝试一下集中注意力练习。起初，她担心会停止自己的活动，便辟出一个空间自己一个人练习集中注意力。然后，有一天，她把自己反锁在卧室里，坐下来，身边放着一本笔记本和一支钢笔。她把厨房闹钟设定好30分钟闹铃提醒，然后合上双目，深呼吸了几次，将注意力集中转向她的身体内部。她发现这很难做到，因为她不停地想到其他人和自己需要做的事情。

最后，待她的心神充分安定下来，这才能够意识到自己身体里感觉如何。她轻柔地感觉到自己的胳膊和双手……双腿和双脚……感觉自己身体与椅子的接触。她让自己的呼吸更加深沉，她感受到进入自己身体中心的那种自由自在的感觉。然后，她仔细地检查自己的全身，去感受身体有什么感觉。她的胸部感到紧张……喉咙也感到紧张……她的肩膀疼痛……她的胃部觉得不适……她在心里逐一对这些部位和感觉问候了一声。然后，她等待着反应。

她感到喉咙变得非常紧，便开始哭泣起来，因为她想：“人生苦短，然后你将死去……”她想到一生中自己想做还没有来得及做的事情，这时她的眼泪流得更凶了。然后，她想起在练习集中注意力过程中，她曾是自己内心感受的在场聆听者。她便把一只手轻轻地放在自己的喉咙上，对她的眼泪说：“是的，我知道你在那儿。”

露易丝对自己说：“我一生想做还没有来得及做的事情这么多……现在这一切在我身体里感觉如何？”她可以感觉到自己喉咙里灼人的紧张感，便心怀感激地对它说：“你好，我知道你在那儿。”说完，她立即感到自己的喉咙轻松了一点。

她开始去感受自己喉咙中的感觉,以求获得一种描述。每当她想到一个词或者一个意象,她便将之与自己喉咙中的体会进行比对,看看是否非常吻合:“紧张和灼热……对不对?”她聆听着……“那是其中一部分……紧张、灼热……还有难过?”她等待着……“有点儿难过……还要严重些……何止是难过,简直是抓狂。”这种感觉几乎是正确的。她说:“紧张、灼热、难过,还有愤怒。”当露易丝意识到,关于她不能去做自己想做一些事情这个念头,她与其说是感到难过,还不如说是感到愤怒时,她感到喉咙里有种释放感。她的喉咙感到更加放松、更加活跃,她身体的其余部分也有同样的感觉。她保持着这种洞察和这些感觉,让它们沉浸在身体里。

正确的感觉进一步深入,这时可以向她喉咙里的体会询问这个问题:“不能做我生活中该做的事情,这整件事最坏的方面是什么?”不一会儿,她有了一个意象:在和丈夫以及几个朋友在航船上享用晚餐期间,她沉默不语。她丈夫和朋友们正在争论着什么。她把这个意象带给自己喉咙里的体会,片刻之后,她有了一种身不由己的感觉。她将与自己的体会进行比对,看看这种感觉是否正确……几乎正确。于是,她就这样保持着自己的体会,直到头脑中出现“被扣押的人质”这个短语;在这个时刻,她感到这短语和自己体会之间的吻合可以说是天衣无缝。随同这种洞察的产生,她注意到自己的喉咙不再紧张和灼热了,反而觉得温暖、开放和放松。

露易丝花了一些时间让自己身体里的变化和新洞察沉浸在身体里。她的厨房闹钟快要响了,于是她询问自己的体会是否还有其他事情希望让她知道,结果什么事情也没有。她谢过自己的体会和身体,感谢它们在练习期间陪伴她,承诺第二天回来进一步关注这个问题。她在自己的笔记本上写下了“被扣押的人质”和“何止是难过,简直是抓狂”这两个短语。

第二天,在她的集中注意力练习过程中,将注意力集中到自己的身体里,就变得稍微容易一点了。她将注意力集中到自己喉咙里的体会上;尽管觉得喉咙几乎是放松的,但还是有点紧张感。她想起头一天写下的话,便问:“这是关于被扣押的人质的感觉,对吗?”她似乎感觉到还有什么感觉。她保持着紧张状态,再次问道:“我觉得像被扣押的人质……还有什么感觉吗?”过了片刻,她便感到一种明确无误的内疚感。于是,她核对自己喉咙里的体会:“我觉得有种被扣押的人质的感觉,而且我还感到内疚?”那感觉不太对头,于是她抛弃了“内疚”的感觉,开始等待着。



然后,她发现感到有被扣押的人质的感觉是她的错觉。当她将这种错觉与自己的体会进行核对时,她得到的印象是,自己的感觉更接近正确。她专心聆听自己的体会,听见的话是“我有求必应”,因此,她便去询问自己的体会:“我有求必应,不再觉得像被扣押的人质了,对不对?”这种感觉好像是完美无缺的吻合;她觉得浑身激动。她花了一些时间让这种洞察和感觉沉浸在身体里。

她本可以就此停止,因为这对于她是个重要突破,但是她依然想知道,关于她有求必应的终身习惯,是否可以有所作为。于是,她便询问自己的体会:“它希望发生什么事?”她等待着反应。然后,她想起在现实生活中,前一天在她的意象里出现的那对争吵的夫妇,曾邀请他们夫妻俩和他们继续另一次航行。她尽力返回自己的喉咙部位,但是她无法驱除这个念头。她的喉咙感到紧张和灼热,她有一种强烈的欲望想排除这个念头,便大声说:“不!”

最后,她发现对争吵的夫妇说“不”正是她的体会希望发生的事情,这时她立即感到一种如释重负和自由的体会,以前从来没有体验过。她让这些感觉和这个洞察久久保持了一段时间;然后,待感到大功告成时,她便谢过自己的体会和身体,感谢它们在她练习期间陪伴她,并承诺第二天回来继续集中注意力练习。她记下自己的体验和洞察,下决心告诉她的丈夫,说她打算拒绝那对夫妇的邀请。

随着露易丝继续进行集中注意力练习,她变得能够改过她的感情自我,承担新的风险,以及设定新的界限。当她想到这是多么简单时,她不禁大声笑了起来。当她表达自己的愿望或者对自己不想做的事情说“不”时,她发现没有什么重大的负面影响。例如,当她停止做自己孙子孙女的“应急保姆”时,她女儿能够完全理解。她花时间做了几次集中注意力练习,去探究自己的愿望。她开始向自己的朋友们建议,她希望去哪家餐馆举行她们每周的例行午餐聚会。她把不用的卧室重新装饰成自己的小窝,用于集中注意力练习和自己的其他活动。她计划和自己的丈夫一起到她想去的地方旅行。

## 结 语

正如你从露易丝的故事中可以看到,并希望从你自己的经历中也可以发现的那样,集中注意力可以让你在此时此地控制对于你而言既真实又重要的一些因素。当你感觉压力很

大的时刻,它可以帮助你更好地接触存在于你和良好感觉之间的障碍,而且可以引导性地指出你应该对压力性感觉采取什么措施。通过进行集中注意力练习,可以更好地理解、解决或者减轻你的问题;如果需要采取进一步行动,也会有更加明确的措施。当你对自己的内在自我扮演一个优秀聆听者的时候,在练习集中注意力之后,你可能会感觉更好,尽管一次练习不会仅因为你赠与自己兴趣盎然的关注、尊敬和接纳这些就让你获得洞察。

## 网 站

安·韦瑟·科内尔,集中注意力资源: [www.focusingresources.com](http://www.focusingresources.com)

集中注意力学院: [www.focusing.org](http://www.focusing.org)

内部关系集中注意力: [www.innerrelationship.com](http://www.innerrelationship.com)

# 12 驳斥非理性观念

在本章中，你将学习以下内容：

- \* 认识到你的思维如何影响自己的情绪、躯体感觉和行为
- \* 评估忧伤思维
- \* 对抗不必要的忧伤思维

## 背景知识

在有意识的生活的每一分钟你几乎都在进行自我对话，也就是你的内心思维语言。这些语言都是你描述和诠释这个世界所用到的语句。如果你的自我对话准确无误，而且与现实紧密相关，那么你将会感觉良好。如果你的自我对话是非理性的，而且是不准确的，你便会经历压力和情绪困扰。下面是一个非理性自我对话的例子：“我无法忍受孤独。”凡是生理健康的人，几乎没有一个会孤独而终。孤独可能让你感觉不舒服、讨厌和挫败，但是你可以迁就它，甚至由其伴随终生。

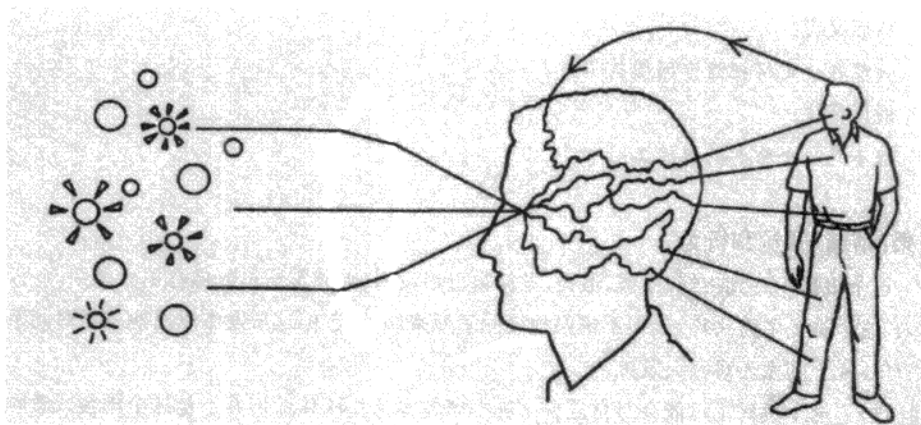
另一个非理性自我对话的例子也许是这样的：“我绝不应该对自己的孩子太严厉。如果太严厉的话，我会觉得自己是个极其糟糕的人。”“绝不应该”意味着不可以有缺点和失误。当发生不可避免的争吵时，仅仅基于一个偶发事件，你便下定论指责自己是个不可救药的人。

非理性观念有可能建立在一些完全错误的观念上（“当机翼开始震动，我觉得飞机将会坠落”），或者基于完美主义者的“应该”、“必须”和“务必”（“我必须保持安静，而不该冒险让任何人感到不悦”）。不准确的自我对话——比如“我需要爱”——从情感上来看是危险的，

而相比之下,另一种观念则更加现实:“我很想有爱,但也不是非有不可。即使没有爱,我依然可以活下去,并且理所当然地感到快乐。”“被人拒绝多可怕啊”是制造忧虑的想法,相对而言,这样的想法要更加理性一些:“遭到拒绝时,我觉得当时不开心,很尴尬,而且后悔开口。”类似以下的祈使句可以转变为更理性的陈述句,比如,可以把“我在家里应该多做点事”改述为:“假如我多分担一些家务活,家庭氛围也许会更加平静融洽。”

艾伯特·埃利斯开发了一个理论体系,以对抗非理性观念或信念,并且用关于世界观的现实陈述取代它们。他将自己的这个理论体系称为“理性情绪疗法”,并且于1961年首次出版了与哈珀斯合著的《理性生活指南》。埃利斯的基本论点是,情绪只有部分原因与现实事件相关。在事件与情绪之间存在着现实或不现实的自我对话。自我对话会产生情绪。由你自己引导和控制的想法,会引发焦虑、愤怒和沮丧情绪。埃利斯后来将他的理论体系重新命名为“理性情绪行为疗法”,着重强调人们的行为和情绪都会受到观念的影响。下图显示了该理论体系的工作原理。

## 反馈环



激发性事实和事件

信念

结果

负性自我对话(非理性观念)

情绪、感觉、行为

## 举例

埃利斯的理论模型简单如 ABC:

### 激发性事实或事件

一个汽车机修工坚信油泵出了故障,于是更换了一个油泵,但是汽车性能仍旧没有得到改善。车主很生气,要求机修工把原来的油泵换回去。

### 关于激发性事实或事件的信念或负性自我对话

机修工对自己说:

车主是个坏脾气的人——怎么都难以取悦。

然后又说:

我接的活怎么都这么难缠,究竟怎么啦?

然后又说:

我现在一定得把这个问题搞明白。

最后他说:

我不是一个称职的机修工。

### 结果:情绪、感觉和行为

这个机修工感到生气、愤恨、沮丧,觉得自己很没用。他感觉胃里好像打了一个结。一天下来,这个结发展为头疼。他很不情愿地换回了原来的油泵,但这事发生以后他总是对同事发脾气,晚上回家还对家人发火。

过后,这个机修工可能会对自己说:“那个顾客真让我抓狂。”但并不是那个顾客或者顾客的任何行为让他动怒,而是机修工自己的内在对话,即他对现实的理解。这样的非理性自我对话可以有所改变,自我对话所导致的压力性情绪、感觉和行为也可以随之改变。

## 症状缓解效用

里姆和利特瓦克 1969 年发现,负性自我对话引起了大量的生理唤醒。换句话说,当你运用非理性观念时,你的身体便会变得紧张并处于应激状态。例如:

在派对上,人们似乎忽略了我的存在。



很显然,在他们眼里,我是一个既乏味又没有吸引力的人。



多可怕呀!

结果,非理性的负性自我对话所导致的情绪是:焦虑、沮丧、愤怒、内疚、妒忌、承受挫败能力低、羞愧和百无一用的感觉。理性情绪行为疗法在降低这些不良情绪的频率和密度方面已经显示出一定的效果。

## 掌握技能所需时间

评估你的非理性观念,再加上足以驳斥其中某一观念的家庭练习,每天坚持 20 分钟,大约要花上 2 周才能掌握要领。理性情绪意象是通过你直接改变情绪的过程,这一过程也要花上 2 周时间,前提是你每天坚持练习 10 分钟。

## 指导说明

### 信念概述总表

下面的信念概述总表将会帮助你揭露一些导致不悦和压力的非理性观念。现在,你可以做个小测验,给自己打分,并且记录你得分最高的那些信念。

请注意,任何条目都不必反复思考很长时间。迅速答题,继续下一条目。请保证打分实事求是,心里怎么想就怎么打,而不要根据自己的价值观加以评判。

信念概述总表

有点同意	同意	不同意	得分	信念
				1. 得到别人赞赏对我来说很重要。
				2. 我憎恶任何失败。
				3. 做错事的人们是咎由自取。
				4. 当我满足不了自己的愿望时,便会发狂。
				5. 不良情绪是负性事件的自然结果。
				6. 我需要每个人都喜欢我。
				7. 我避免去做自己做不好的事。
				8. 太多坏人逃脱应该受到的惩罚。
				9. 当事情没有按我的方式进行时,我很容易沮丧。
				10. 避免痛苦以及保持快乐的最佳方式是控制你的环境。
				11. 我发现自己很难反对别人的想法。
				12. 我能成功地完成自己所做的每一件事,这一点对于我来说非常重要。
				13. 那些做错事的人应该受到责备和惩罚。
				14. 对于我不喜欢的情境,我经常感到心烦意乱。
				15. 感到痛苦不堪的人们是对所处环境无可奈何的受害者。
				16. 我常常担忧别人肯定和接纳我的程度。
				17. 当我犯错时会烦躁不安。
				18. 不道德行为应该受到严厉处罚。
				19. 当别人给我造成不便时,我会极其恼火。
				20. 一个人的问题越多,快乐就会越少。

			21. 我很在乎别人对我的看法。
			22. 我害怕去做自己无法胜任的事情。
			23. 我对曾经对不住我的人耿耿于怀。
			24. 事情不应该是这样。
			25. 我最烦不为别人着想的人。
			26. 我常常放不下一些揪心事。
			27. 我经常推迟作出重要决定。
			28. 每个人都需要有个可以依靠的人,必要时可以寻求帮助和忠告。
			29. 几乎不可能消除往事所产生的影响。
			30. 为了快乐,我需要度个放松休闲的长假。
			31. 我无法承受冒险。
			32. 我避免直面问题。
			33. 人们肯定需要外部支持。
			34. 如果我的经历可以改写的话,我更有可能成为自己理想中的人。
			35. 当我无所事事时,便感到心满意足。
			36. 我对将来的某些事情忧心忡忡。
			37. 我做事经常拖拉。
			38. 我有一些可以放心依靠的人。
			39. 我经常想起过去的经历,到现在还对我有影响。
			40. 我更喜欢安静的休闲方式。
			41. 当我想到意外危险或将要发生的事件时,我会感到焦虑。
			42. 我很难去做令人不快的杂事,哪怕对我有益也很不情愿。
			43. 在作出任何重要决定之前,我总是必须征求别人的意见。



				44. 一旦某件事情严重影响我的生活, 那这件事会一直影响下去。
				45. 只有通过休闲和放松, 我才能感到满足和充实。
				46. 如果发生了我害怕发生的事情, 那太可怕了, 我会感到受不了。
				47. 我不愿意承担责任, 能躲则躲。
				48. 我需要生活中有个人可以依靠, 以便让我感到安全。
				49. 人们本性难移。
				50. 我不必强求快乐。

#### 信念概述总表计分:

“不同意”计 0 分, “有点同意”计 1 分, “同意”计 2 分。

相加 1、6、11、16、21 项的得分, 把总分填入此处: \_\_\_\_\_。总分越高, 说明你越同意这样的非理性观念: 一个成年人必须从同龄人、家人和朋友那里得到爱与肯定。

相加 2、7、12、17、22 项的得分, 把总分填入此处: \_\_\_\_\_。总分越高, 说明你越同意这样的非理性观念: 对所做的所有事你都不允许自己无能和失败, 总是要求完美。

相加 3、8、13、18、23 项的得分, 把总分填入此处: \_\_\_\_\_。总分越高, 说明你越同意这样的非理性观念: 某些人十恶不赦, 应该受到惩罚。

相加 4、9、14、19、24 项的得分, 把总分填入此处: \_\_\_\_\_。总分越高, 说明你越同意这样的非理性观念: 当事情没有按你所希望的方式进行时, 你觉得不可理喻。

相加 5、10、15、20、25 项的得分, 把总分填入此处: \_\_\_\_\_。总分越高, 说明你越同意这样的非理性观念: 外部事件是导致大多数人类痛苦的根源——当事件触发人们的情绪时, 他们自然而然会作出反应。

相加 26、31、36、41、46 项的得分, 把总分填入此处: \_\_\_\_\_。总分越高, 说明你越同意这样的非理性观念: 对于任何未知的、不确定的或者具有潜在危险的事情, 你会感到害怕和焦虑。

相加 27、32、37、42、47 项的得分, 把总分填入此处: \_\_\_\_\_。总分越高, 说明你越同意

这样的非理性观念：逃避生活中遇到的困难和责任比面对它们更加容易。

相加 28、33、38、43、48 项的得分，把总分填入此处：\_\_\_\_\_。总分越高，说明你越同意这样的非理性观念：你需要依靠其他事物或者比你更强大的事物。

相加 29、34、39、44、49 项的得分，把总分填入此处：\_\_\_\_\_。总分越高，说明你越同意这样的非理性观念：以前的事情对决定现在的事情具有很大的影响。

相加 30、35、40、45、50 项的得分，把总分填入此处：\_\_\_\_\_。总分越高，说明你越同意这样的非理性观念：可以通过懒散、消极和没完没了的休闲得到快乐。

## 非理性观念

所有非理性观念的根源是发生在你身上的事情，比如：“那件事真让我感到很沮丧……她使我紧张不安……那种地方把我吓坏了……受骗让我感到火冒三丈。”其实你自己什么事也没有发生。只是这个世界出了事情。你经历那些激发性事件(A)，进行自我对话(B)，结果从自我对话中体验到一种情绪(C)。A 不会导致 C，而是 B 导致 C。如果你的自我对话非理性而且不现实，那么你就会产生不悦情绪。

非理性自我对话的两种常见形式是“灾难化”和“绝对化”陈述。你对自己的经历进行灾难化和噩梦般的解读，使自己感到大难临头、劫数难逃。瞬间胸口疼痛你就以为是心脏病；老板一发脾气你就觉得他想解雇你；如果自己的爱人上夜班，你便会认为孤独一人将是无法想象的可怕。灾难化涉及到夸大不期事件、特性或行为，而几乎总是忽略积极因素。灾难化自我对话引发的情绪本身就具有可怕倾向——因为你正在对自己对世界的描绘作出反应。

比如，如果你认为某个情境令人感到痛苦、乏味或者艰难，并去夸大超越自己应对能力的这些特质，你便会感到不堪重负。如果你根据人们的缺点或失误去界定他们，并且告诉自己那些缺点和失误非常可怕，那么，那些人也就会变成可怕的人。这样，你便会很容易为自己的愤怒辩解。绝对化的非理性自我陈述经常包括“应该”、“必须”、“总是”和“绝不”之类的词语。言下之意是其他人或者其他事情必须具有一种特定的方式，或者说你必须具有一种特定的方式。任何偏离该特定价值观或标准的都不好，没有遵循该标准的人也不好。其

实,这种标准本身就很糟糕,因为它不可变通且思想狭隘。

艾伯特·埃利斯提出了十个基本非理性观念,下文中将一一列举。在这十个基本非理性观念之外,我们补充增加了一些非常不现实的常见自我陈述。根据你信念概述总表上的得分,再结合你对经历的典型情境的认识,在基本与你情况相符的条目旁边打上对号。

\_\_\_\_\_ 1. 一个成年人必须从同龄人、家人和朋友那里得到爱与肯定。事实上,在你的生活中,受到所有人喜爱是不可能的。即使那些基本上喜欢你 and 肯定你的人也会因为你的某些行为和品质而感到厌烦。这一非理性信念是形成痛苦的最大原因之一。

\_\_\_\_\_ 2. 对所做的所有事你都不允许自己无能和失败,总是要求完美。这个信念要求你的行为必须完美无缺,结果你会为不可避免的失败感到自责,你会降低自尊心,你会将追求完美的标准应用于自己的爱人和朋友,而且在尝试做任何事情时都会感到无能和害怕。请对比另外一种信念:你可以力求做到最好并从你的失误里学习经验。

\_\_\_\_\_ 3. 某些人十恶不赦,应该受到惩罚。对那些人更现实的定位是,他们的行为在某些方面是反社会或者不恰当的。他们也许愚蠢、无知或者神经质,可能需要改变自身的行为。

\_\_\_\_\_ 4. 当人们和事情不符合你希望的方式时,你感到不可理喻。这种观念也许应该描述为溺爱儿童综合征。一旦轮胎瘪了,自我对话便开始:“为什么这事会发生在我身上?该死,我无法承受这事。太糟了,简直气死我了。”对你来说,任何不便、问题或失败可能都会遇到如此可怕的自我陈述。结果便会产生强烈的刺激和压力。

\_\_\_\_\_ 5. 外部事件是导致大多数人类痛苦的根源——当事件触发人们的情绪时,他们自然而然会作出反应。这个信念的逻辑性延伸意义是,为了创造快乐或避免痛苦,你必须控制外部事件。事实上,我们的控制力有限,而且我们并不知道如何去完全掌控别人的意愿。把某个事件解释为导致自己不快的原因,会让你钻牛角尖不能自拔。尽管你控制别人的能力也许很有限,但是你可以大力控制自己的思维、情绪和行为。

\_\_\_\_\_ 6. 对于任何未知的、不确定的或者具有潜在危险的事情,你会感到害怕和焦虑。很多人把这种观念描述为“小钟不响了,我想自己该开始担忧了”。于是,他们便开始排演各自的灾难剧。面对不确定因素时,恐惧和焦虑情绪加剧,致使应对更加困难,从而也增

加了更多压力。面对现实的、感觉到的危险而不产生恐惧反应,可以让你享受这种不确定性,将之作为一种新颖和刺激的体验。

\_\_\_\_\_ 7. 逃避生活中遇到的困难和责任比面对它们更加容易。逃避责任有很多方法,比如:“我应该告诉他,我不再有兴趣了——但今晚不告诉他……我想换个工作,但是我在休息日累得要命,都没有力气去找工作……水龙头漏水没有大碍……”如果你也有这样的想法,请写下你逃避责任的常用借口:

责任范围	逃避方式
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

\_\_\_\_\_ 8. 你绝对需要依靠其他事物或者比你强大的事物。这个信念成了一个心理陷阱,你的独立判断力和对特别需求的觉察力,均由于完全依赖更高权威而逐渐受到削弱。

\_\_\_\_\_ 9. 以前的事情对决定现在的事情具有很大的影响。你一度受到某事的强烈影响,这并不意味着你必须继续保持当时为了应对原始情境而形成的行为习惯。那些旧有的反应模式和方式是多次作出的决定,几乎已经成为机械性行为习惯。你可以识别出那些老的决定,然后立刻开始改变它们。你可以从过去的经历中学习一些东西,但是不必过度恋旧。

\_\_\_\_\_ 10. 可以通过懒散、消极和没完没了的休闲获得快乐。这被称为爱丽丝仙境综合征。要快乐,仅有完美的放松是不够的。

### 其他非理性观念

\_\_\_\_\_ 1. 人类很脆弱,绝不应该受到伤害。导致这种非理性信念的原因是不能开诚

布公地交流重要的感情,并且作出自我牺牲放弃赏心乐事。因为你的每一个欲望似乎都会伤害或剥夺其他人的欲望,为此,你会感到受挫、无助和抑郁。人与人之间的关系变得充满了静区,静区里冲突不断,没有解决冲突的任何说法。

\_\_\_\_\_ 2. 良好的人际关系基于互相牺牲和强调付出。这个信念的假设依据是付出胜于得到。这个信念可以勉强表达为去要求你的欲望和需要得到满足,并期待你的潜在需求将会得到神谕和天赐。遗憾的是,不断地作出自我牺牲通常会导致痛苦和畏缩。

\_\_\_\_\_ 3. 如果你不能八面玲珑地取悦他人,他们将会抛弃或拒绝你。这个信念是自尊心不强的副产品。如果你对他人展示天然去雕饰的真实自我,通常你不太会遇到被人拒绝的危险。他们会接受或默许你的真实自我。然而,如果他们开始了解了你的真实自我,你也不必担心自己会放松懈怠,丧失警惕,以后遭到拒绝。

\_\_\_\_\_ 4. 当人们对你不认可时,这也不会一成不变地意味着你有什么过错或者一塌糊涂。在大多数人际交往情境下,这个极其有害的信念会导致慢性焦虑。将自我的全面控诉中的一个具体缺陷或不起眼的缺点笼统化就是一种无理性。

\_\_\_\_\_ 5. 只有与他人在一起才会快乐、愉悦和满足,孤独一人很可怕。愉悦、自尊和满足可以一个人体验,也可以与他人一起分享。一人独处可以促进成长,有时候,这也是一种理想状态。

\_\_\_\_\_ 6. 世上有一种完美无缺的爱,有一种完美无缺的关系。持有这种信念的人经常对一个又一个的亲密关系感到不如意和怨恨交加。他们觉得没有一件事情正确无误,因为他们一直在等待十全十美的奇迹,但是奇迹从未降临。

\_\_\_\_\_ 7. 你应该不必感到痛苦;你有权利享受美满的生活。但实际情况是,痛苦是人类生活中不可避免的一部分。痛苦常常伴着艰难而有益于健康的决定而产生,往往随着成长的过程而被触发。生活本身并不公平,不管你如何努力,有时候你还是感到痛苦。

\_\_\_\_\_ 8. 你的个人价值取决于你的成就。比较理性地评价你的真正价值,将取决于你对充实生活与感受一切人性事物的体验能力等。

\_\_\_\_\_ 9. 愤怒自然不好,而且具有破坏性。作为一种行为,愤怒经常具有清洁作用,可以作为当前感情的诚实交流,而不会攻击其他人的个人价值和安全。

\_\_\_\_\_ 10. 自私是不好或者不对的。其实,没有一个人比你更了解你自己的需要和

愿望,没有一个人会怀着浓厚的兴趣关注你满足你自己的需要和愿望。你的幸福就是你的责任。自私意味着你正在接受那个责任。与此同时,你会尊重他人为了谋求自己的幸福而承担责任的权利。

\_\_\_\_\_ 11. 你无能为力,难以控制你的体验或感受。这个信念是极其抑郁和焦虑的中心。实际上,我们能够适当控制一些人际交往情境,也能够强有力地控制自己对生活事件的诠释和感情反应。

你可以把其他非理性信念补充到下面这个清单上:

---

---

---

---

---

---

## 识别难以捉摸的非理性观念

披露非理性自我对话过程中的很多困难来自思维的速度和不可见性。这些思维也许如闪电般转瞬即逝,不为人所察觉。你难得意识到一个完整的语句,如上文非理性陈述中的语句。因为自我对话具有灵活而自发的特质,所以人很容易保持一种错觉,以为感情自发产生于某些事件。但是,一旦思维速度放慢,像电影慢镜头一样,一个镜头接着一个镜头出现,思维说“我要崩溃了”所花费的一瞬间,便暴露了它的恶性影响。频繁创造你感情的思维也许会以某种速记形式出现:“不好……疯了……觉得讨厌……哑口无言”等等。速记短语必须得延长还原为从中摘录的原始语句。然后,该语句可以与你将从“驳斥非理性观念”这一节中学习的方法一比高低。

披露自己非理性观念的最佳方法是反思你体验烦恼感情的一些情境,比如焦虑、抑郁、愤怒、内疚,或者毫无价值的感觉。在每种这类感情后面,都存在着非理性自我对话——如果是慢感情性的话,尤其如此。请扪心自问:“关于这个情境,我正在告诉自己什么呀?”你

也许会情不自禁地想立即用理性的自我对话进行自我更正。譬如，对“我哥哥从来不帮助年迈的父母，这种做法真不公平”这种非理性思维作出反应时，艾米也许会立即对自己说：“没有人说过生活是公平的。”这个念头也许会防止她暴露自己感到苦恼的其他想法。

她换了一种思维问自己：“事情如果属实怎么办？那对我将意味着什么？”她对这种想法的反应是：他觉得心安理得。我也希望过着他那样心安理得的生活。我的确像他一样自私。不过我没有权利感到愤怒。艾米反复自问以上用黑体字标出的三个问题，从而得以识别出自己许多其他烦恼的非理性思维，其中包括以下一些念头：应该牺牲我的生活才对——毕竟，他们是我的亲人。尽管我爱自己的父母，但他们搅得我简直要疯了！我应该更加坚强些。我觉得好像快要淹死了。我如果出了什么事情怎么办——他们会出什么事？想到他们孤独无依，我感到无法忍受。那将是一场灾难……艾米把这些念头记在笔记本上，留作以后参考。

也许正如你可以想象的那样，艾米确实身陷困境。此外，她还存在很多非理性思维。这些非理性思维正在产生很多烦恼，使她无法有效地解决问题或者作出理智的决定。她可以使用下面描述的驳斥非理性观念技术，去退后一步思考并且挑战最让她烦恼不已的非理性观念。

## 驳斥非理性观念

一共有五个步骤(A至E)可以用于辩驳和消除非理性观念。选择一个使你不停产生压力性情绪的情境开始驳斥。

- A. 写下在你烦恼时出现的事件的事实。确保仅包括客观事实，而不包括推测、主观印象或价值判断。
- B. 写下你关于事件的自我对话。陈述你所有的主观价值判断、假设、信念、预测和担忧。请注意哪些自我陈述在此前已被描述为非理性观念。
- C. 关注你的情绪反应。制作一个表义清楚的寥寥数字的标签，譬如“愤怒”、“抑郁”、“觉得没有价值”、“害怕”等等。

D. 辩驳和改变步骤 B 识别的非理性自我对话。根据埃利斯的观念, 以下是辩驳和改变的方法:

1. 选择你希望辩驳的某个非理性观念。作为说明, 我们将使用这样一个非理性观念: “我必须为这样一个问题苦恼, 这不公平。”
2. 对于这个观念, 有任何理性支持吗? 因为世间万物都有一长串因果关系, 所以答案是: 没有任何理性支持。

但是, 问题必须忍受和处理, 因为问题已经发生。之所以发生问题, 又是因为存在导致问题发生的所有必要条件。

3. 对于这个观念的虚假性存在什么证据?

- a. 世上没有一条普遍的法则认为, 我不应该有痛苦或问题。我可以经历必要条件所引起的任何问题。
- b. 生活不公平。生活只不过是一连串事件, 有些事件带来愉悦, 有些事件导致不便和痛苦。
- c. 如果出现问题的话, 设法解决问题的决定权在我手里。
- d. 尽量阻止问题扩大是得当之举, 但是一旦存在问题, 牢骚满腹或不能面对都是危险的策略。
- e. 没有人特殊。有的人一生经历的痛苦比我少得多。这是因为两个原因必占其一: 或是因为运气, 或是因为我作出的决定为我的问题创造了必要条件。
- f. 我遇到问题并不意味着我一定感到痛苦不堪。我可以把它当做一个创造性解决方案的挑战, 感到自豪。这也许是可以使我增强自尊心的一个机会。

4. 这个观念的真实性存在任何证据吗? 不存在, 我的痛苦是自我对话所导致的, 是我解释这个事件的方法所导致的。我让自己相信, 我应该不快乐。

5. 如果我希望发生的事情没有发生, 或者我不希望发生的事情却发生了, 对我来说, 最糟糕的结果会是什么?

- a. 当我处理问题的时候, 我会被剥夺各种快乐。
- b. 我也许会感到不方便。
- c. 我也许永远解决不了这个问题, 并且在这个特定的领域, 我感到自己无能。



- d. 我也许不得不接受失败的后果。
  - e. 其他人也许不赞成我的行为,或者我可能因为没有竞争力而受到排斥。
  - f. 我也许感到压力更大,更加紧张。
6. 如果我希望发生的事情没有发生,或者我不希望发生的事情却发生了,那会发生什么好事?
- a. 我也许会更能容忍失利。
  - b. 我也许会改善自己的应对技能。
  - c. 我也许变得更加负责。
- E. 你清楚地检查了非理性观念,并且将之与理性思维进行了比较之后,用其他自我对话替代它。
- 1. 我是一个普通人,没有任何特别之处。因此,出现痛苦情境时,我可以接受。
  - 2. 面对问题比抱怨或逃避更加得体。
  - 3. 我能感受到我在想什么。如果我不产生负面思维,便不会感到有压力。最坏的情况便是会感到不便、后悔、烦恼——而非焦虑、抑郁、愤怒。

## 家庭作业

在与非理性观念作斗争的过程中,如果想获得成功的话,你需要保证每天坚持做家庭作业。至少准备 100 张要用的空白“家庭作业表”,至少每天 1 次,每次至少用 20 分钟,填写一张“家庭作业表”。无论何时只要有可能,应该在事件发生之后立即做家庭作业。每个事件单独用一张表,把这些表保存起来作为你的成长记录。

首先,请阅读空白“家庭作业表”前面的“家庭作业表样本”。这张表的填写人与一个朋友有约,后来这个朋友取消了约会。

## 家庭作业表样本

### A. 激发性事件:

一个朋友取消了与我的约会。

### B. 理性想法:

我知道她眼下有很多时间压力……我将自己一个人做些事情。

#### 非理性想法:

我今晚感到非常孤独……空虚感正在降临……她真不体谅我……没有一个人真心想与我一起消磨时间……我要崩溃了。

### C. 非理性想法的后果:

我感到抑郁……我中度焦虑。

### D. 辩驳和挑战非理性想法:

#### 1. 挑选出非理性想法:

我今晚感到非常孤独……我要崩溃了。

#### 2. 这个想法有任何理性支持吗?

没有。

#### 3. 关于这个想法的虚假性存在什么证据吗?

尽管孤独一人不如有约会开心,但是我从替代活动中也可以找到快乐。

我通常很享受一人独处的时刻,今天晚上当我面对失望时,立即又会享受独处的快乐了。

我贴错了标签,把挫折和失望误作“崩溃”了。

#### 4. 关于这个想法的真实性存在什么证据吗?

不存在,我只是自言自语,感到抑郁。

#### 5. 有什么最糟糕的事情会发生在我身上吗?

今天晚上,我会不停地感到失望,找不到任何真正令人高兴的事情去做。

#### 6. 也许会发生什么好事?

我也许会觉得更加自立,并且意识到我确实内心丰富充实。

E. 替代性想法:

我很好。我会找出一本侦探小说来读。我将犒劳自己,享用一顿美味可口的中国大餐。我一人独处感觉很好。

替代性情绪:

我觉得很安静,有点失望,但是我正在期待着一顿美食和一本好书。

### 家庭作业表

A. 激发性事件:

---

---

B. 理性想法:

---

---

非理性想法:

---

---

C. 非理性想法的后果:

---

---

D. 辩驳和挑战非理性想法:

---

---

1. 挑选出非理性想法:

---

---

2. 这个想法有任何理性支持吗?

---

---

3. 关于这个想法的虚假性存在什么证据吗?

---

---

4. 关于这个想法的真实性存在什么证据吗? \_\_\_\_\_

5. 有什么最糟糕的事情会发生在我身上吗? \_\_\_\_\_

6. 也许会发生什么好事? \_\_\_\_\_

E. 替代性想法: \_\_\_\_\_

替代性情绪: \_\_\_\_\_

## 促进理性思维的规则

根据以下六个规则或准则,评估你自我陈述中的理性思维(改编自戴维·戈德曼的著作《通过理性行为训练获得情绪健康》)。

### 1. 这对我没有任何影响。

这个情境不会使我感到焦虑或害怕。但是我对自己说的一些话,却使我产生强烈的焦虑和恐惧情绪。

### 2. 其实,一切事物都有其固有的存在方式。

无论是事物或人,改变其本质的条件并不存在。说事物本不应该如此,就是相信魔法。事物固守本性是因为一长串的因果事件所致,这些因果事件包括从非理性自我对话中获得的诠释、反应等等。说事物应该有所不同就是打算摒弃因果关系。

### 3. 人无完人,孰能无错。

这是无法逃避的事实。如果你还没有为自己或者为别人设定合理的允许失败的比

额,那么你的失望和烦恼将有可能增加。这种想法会轻而易举地向你和其他人发起攻击,让你们觉得自己没有价值、感觉不好等等。

4. 一个巴掌拍不响。

在你准备开始指责或责备别人之前,请考虑 30%定律。一个冲突发展起来,任意一方都至少有 30%的责任。

5. 初始原因消失已久。

试图去发现始作俑者是谁纯属浪费时间。寻找导致慢性伤痛情绪的最初原因极其困难。最佳策略是现在就作决定,立即改变自己的行为。

6. 我们多半能感到自己的思维方式。

这是本表中第一个陈述后面所积极陈述的原则。这一陈述强化了事件并不会导致情绪的观念——我们对事件的解释能够导致情绪。

## 特殊注意事项

如果你难以运用理性情绪行为疗法取得进展的话,造成困难的影响因素可能是下面三个原因之一:

1. 你一直不相信思维导致情绪这个观点。如果是这种情况的话,请在一开始就把自己的工作限制到下一部分所描述的理性情绪意象。然后,如果你发现自己在自我对话中的改变能够推进你体验较轻的压力性情绪,那么,认为思维导致情绪的陈述也许会变得更加可信。
2. 你的非理性观念和自我对话转瞬即逝,让你难以捕捉。如果是这种情况的话,请设法坚持记录与强烈情绪相关的事件和情境。记下涌过你脑海的一切:情景、意象、单词、时隐时现的模糊思维、名字、声音、语句等等。
3. 你难以记住自己的思维。如果是这种情况的话,不要等着放马后炮。正当思维发生时,请使用日记把一切都记下来。

## 理性情绪意象

1971年,马克西·莫尔茨比介绍了理性情绪意象技术。这项技术将帮助你开发改变压力性情绪的策略。该技术是这样工作的:

1. 请想象一个充满压力的事件,这个事件通常伴随着不愉快的情绪。请注意该情境的所有细节:视觉、气味、声音、你的穿着、人们所说的话等等。
2. 当你清楚地想象该事件时,允许你自己觉得不舒服。让自己产生以下情绪:愤怒、焦虑、抑郁、无价值或者羞愧。切勿试图避免这些情绪——继续去感受这些情绪。
3. 体验到压力性情绪以后,督促自己将这种情绪转变为一种比较健康的负性情绪。你可以彻底改变这些情绪,于是,深切感受到的担心、失望、恼怒或者后悔便会取代焦虑、抑郁、愤怒和内疚。如果你认为自己做不到这一点,说明你只是在愚弄自己而已。督促自己改变某种情绪,哪怕只是片刻,应该说人人都可以做到。
4. 接触了压力性感情以后,促使它改变为一种比较健康的负性情绪,无论多么短暂都没有关系,那样你可以检查其改变过程。改变了你原来的抑郁、焦虑或愤怒情绪时,你的头脑里发生了什么变化?显然,你告诉了自己关于自己,或者关于他人,或者关于情境的一些不同的事情。
5. 现在你不会说“我控制不了这种局面……这会把我逼得发疯”,而是也许会说“我像以前一样成功地应对了这种局面”。你已经改变了自己的信念,改变了对经历的解释。一旦你知道自己如何将压力性情绪改变为一种比较健康的负性情绪时,那么在任何时候,你都可以随心所欲地用适宜的新信念替代之。你会更加深刻地意识到,新信念如何引导你脱离压力,并且产生更加容易承受的情绪。

例如,有个家庭主妇,每当晚上她丈夫打开电视机,她都会郁郁寡欢,于是,便去练习理性情绪意象。一天中,她想象着这样的情境:她丈夫抹抹嘴,从餐桌前站起来,把盘子放到洗涤槽里,然后离开了房间。随后,她可以想象到打开电视机的声音、变换频道的声音,还有他喜爱的电视连续剧传出的台词。当她依次回顾时,便陷入了深深的沮丧,变得抑郁起来。

在完全接触了压力性情绪以后,她督促自己把抑郁情绪改变为失望和恼怒的情绪。这种感觉就像用一只手掀起一块巨石似的。她努力了 15 分钟才能找到与较小压力性情绪短暂接触的感觉。通过每小时间隔一次的练习,她很快就能够把抑郁情绪变成几分钟的恼怒或失望情绪。

为了改变自己的情绪,她变得随时可以检查自己是如何改变思维(自我对话)的。她发现,她可以将抑郁情绪改变为恼怒情绪,方法是对自己说下面几句话:我不必感到无可奈何。如果他想看电视消磨时间的话,我可以做些让自己感觉良好的事情。她的其他想法还包括:“这是他的生命。如果他想浪费自己的生命,就随他的便好了。我不想去浪费我的生命。平常,我不去探望亲友,是因为我认为自己应该留在家里陪伴丈夫。但是,我以后将学会呵护自己了。如果我不在家,他也许会不高兴,但是呆在家里看电视,这样的日子我感到不满意。”

## 发展替代性情绪反应

以下列出示范情境和替代性情绪反应:

情境	不健康负性情绪	健康负性情绪
与爱人打架	勃然大怒	恼火、易激怒
完成工作期限已到	高度焦虑	担心
对孩子冷酷	强烈内疚	后悔
你喜欢的活动被取消	抑郁	失望
受到批评	觉得自己无用	恼火、担心
当众犯错	羞愧	对自己的行为感到内疚,而 不是对自己感到内疚

现在,填写你自己的压力性情境,包括你所感觉到的不健康负性情绪和你希望将会感觉到的比较健康的负性情绪。

情境	不健康负性情绪	健康负性情绪
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

在上面每一种情境中,你都可以运用理性情绪意象。如果不健康负性情绪不能立刻改变的话,让自己一直感觉这些情绪,直到它们改变为止。只要督促自己改变情绪,你便一定能够改变。然后,将促使产生比较健康的新情绪的关键思维和短语隔离起来。改变你的自我对话,让自我对话包括这些更加适宜的思维、信念和观点,这将使你越来越容易改变你正在改善的情绪。为了获得最佳结果,建议每天练习这项技术 10 分钟,至少坚持练习 2 个星期。

## 洞察力

了解为了发生变化所必需的三种层次的洞察力,具体内容如下:

1. 知道自己有个问题,并且意识到某些事件可能导致了这个问题。
2. 清楚地看到,你在生活中先前获得的非理性观念正在营造你现在生活于其中的情绪气氛,你正在有意无意地努力巩固这些非理性观念。
3. 坚信在认识到以上这两种洞察力的正确性以后,你仍会发现,除了稳固地、坚持不懈地、精力旺盛地努力改变自己的非理性观念以外,你还是没有办法消除难题。

你无须对这最后一种洞察力作出承诺,也将体会到改变自己习惯性情绪反应的难处。

如果你认为该技术会对你有所帮助,但是你又无法掌握它的话,你可以联系某个理性情绪治疗师或治疗中心进行咨询。



# 13 直面担忧和焦虑

在本章中,你将学习以下内容:

- \* 使用放松技能缓解一般情况下以及压力性情境下的紧张和唤醒
- \* 客观地观察伴随焦虑而产生的思维、情感和行为
- \* 进行现实的风险评估
- \* 勇于面对灾难事件的意象以及随之产生的情绪,灾难事件意象便会丧失恐吓你的威力
- \* 鉴别并改变担忧行为,如过度的检查和回避
- \* 有效地解决问题

## 背景知识

轻度焦虑和担忧很有用处。请设想一下,如果你不采取适当的行动,激励自己学习以准备迎接考试,为了演戏而背台词,为了找到解决问题的方法而努力,在你表演时发挥最佳水平,那么将来也许会产生什么恶果。焦虑最重要的功能是让你为将来可能出现的危险作好思想准备。当你处于一种焦虑状态时,就已经有点紧张有点警觉了,因此很容易转换为趋避反应,也就是你的身体对即将来临的危险或威胁所产生的自然反应。

例如,在雨天开车时,你也许会感到有点焦虑和紧张。这时你不会想入非非,也不会听收音机,而是会双手紧握方向盘,腰板挺得笔直,仔细观察路上是否存在可能的威胁。当你看见一棵大树恰好倒在你前面时,你的情绪便从焦虑转为恐惧,这时便会触发你的趋避反应。你马上作出的反应是,立即刹车和打方向盘,避开危险。

然而,当过于频繁地触发焦虑时,焦虑过于强烈时或者你无法停止焦虑时,那么焦虑就成问题了。如果你总是焦虑和担忧的话,你的身体便一直在准备防范将来可能出现的危险。即便你不会因此发疯,长期的焦虑和担忧也可能导致睡眠问题、疲劳、激怒和注意力不集中,这些现象会对你的工作能力和表现产生负面影响。

凡是感觉存在潜在危险或威胁的事情都会触发焦虑,譬如担忧可能会犯错、被拒绝、过了限期,或者考试成绩不好等等。危险甚至不一定真实存在,因为只要想象将来可能会发生什么事情就会产生焦虑。当人们过高地估计将来可能发生事件的危险时,以及夸大将会实际发生危险的可能性时,自己便会徒生不必要的焦虑。他们想知道:“如果发生这么可怕的事情,我无法应对怎么办?”接着他们会想:“那将是一场灾难!”类似这样的想法便触发了焦虑情绪。

这是星期一的早晨,安娜担心她的孩子们上学会迟到,会造成“大麻烦”。她还担心自己没有准备好今天上班时要发表的五分钟演讲,会砸锅,尽管她两个星期来一直在作准备;她还担心生病的弟弟,患了感冒在家,也许会转成肺炎。

像大多数长期焦虑的人一样,安娜想尽力防止发生什么不好的事情:她过度地准备工作,因为她担心如果发生过失,自己会受到批评,甚至可能会丢了饭碗。她安排自己和孩子提前作好准备,以便避免因迟到而不礼貌地闯进教室,或者错过了什么重要的事情。她担心如果不反复检查已经做好的工作,也许会酿成灾难。具有讽刺意味的是,这些“担忧行为”使她的焦虑如影随形,挥之不去,因为它们妨碍她去了解这样一个事实:如果她不做这些事情,也极不可能发生任何灾难性事件;即使发生灾难,她也可能有办法去应对。

那么,她的孩子们偶然上学迟到会怎么样?她也许会接到学校打电话来询问情况,但是孩子们不会因偶然迟到而造成成绩不及格或者被开除。她一天数次询问弟弟的病情,这虽然可以让她瞬时感到放心,但却不能预防肺炎。

当人们在担忧并做出担忧的行为时,都变得压力重重。安娜星期天就寝时还在担心她的问题,这让她不但睡意全无,反而感到紧张。当她睡不着时,在辗转反侧了一个小时之后,便起床去准备孩子们的午饭,而不是等到平常准备午饭的时间去做这些事情。她之所以这样做,是因为她认为这样也许就能防止孩子们上学迟到了。她回想起上星期自己送孩子们到校迟到时,看到校长那一脸不赞成的表情,顿时感到一阵恐惧,肩膀也感到更紧张了。

于是,她便自言自语地说,校长一定认为我不是一个称职的母亲。也许我没有停止工作,亲自抚养孩子。这时,她的胃里感到不适。如果他们留给我的时间不充足怎么办?如果他们开始认为迟到没有关系怎么办?如果他们开始晚交家庭作业……也许家庭作业一点都没做怎么办?我没法处理这些事情,也没法应对我自己的工作!她按摩着正在漫过自己肩头的疼痛,然后服了一粒抗酸药去平定胃部不适。“我极其兴奋……如果我不睡一会儿,明天就无法工作了。”她回到床上,设定好闹铃时间,比平常提前了半小时,接着又翻来覆去折腾了一小时才入睡。正如你所看到的情况一样,担忧情绪、担忧行为和紧张交互作用,正在逐渐加剧和保持焦虑状态。

本章内容基于米歇尔·G.克拉斯克和戴维·H.巴洛、约翰·怀特、玛丽·艾伦·科普兰的研究成果。本章叙述了焦虑的三个要素,这些要素一起发挥作用,使你的焦虑和担忧情绪长时间难以消除:

1. 你的思维告诉你,将来有可能遇到危险或威胁。
2. 对这个警告信息作出反应时,你的身体会变得紧张起来。
3. 你做出行为,去核实一下有无危险,并且如果可能的话,设法避免危险。

## 症状缓解效用

在本章中所传授的技能将帮助你缓解焦虑和担忧,并缓解伴随过度担忧而导致的生理紧张症状,譬如感到心绪不宁、激动,或者紧张不安;睡眠不好;疲惫不堪;难以集中精神;肌肉紧张;容易兴奋激动。这些技能也将会减少你自发产生触发恐惧的灾难性意象,并且能够减少你的担忧行为。

## 掌握技能所需时间

在几个月之内,你便能够学会并应用这些技能。当你通过本章中的练习找到适应自己的方法时,便可以按照自己的心意怎么舒服就怎么做。你的成功将取决于做这些练习的勤

勉程度。

## 指导说明

### 用于缓解一般性紧张和急剧紧张的放松技能

正如你在上文中看到的安娜案例，生理紧张会导致担忧和焦虑，反过来担忧和焦虑也会导致生理紧张。你可以运用一直在学习的本书中的放松技能，开始去干预自己的焦虑和担忧情绪周期。如果你还没有掌握横膈膜呼吸法，请翻到第3章，开始进行“你现在的怎样呼吸的？”这个练习。然后接着练习横膈膜呼吸法或腹式呼吸法。在你练习横膈膜呼吸法感到很舒服以后，再运用横膈膜呼吸法去练习留心呼吸计数。除了放松以外，当你在观察自己的思维、感觉和感情时，留心呼吸计数将帮助你变得更加客观和更能接受自我。

接着，请翻到第7章，进行应用放松的头三个阶段练习，即，进行“渐进式肌肉放松”、“纯释放放松”和“线索控制放松”这三个部分中的练习。你的目标是能够使用线索控制放松技巧去放松两三分钟。当你做这个练习的时候，应确保把注意力集中在自己身体内的放松感觉上，尤其是胸部、腹部、前额和肩膀的放松感觉。

为了降低伴随焦虑和担忧而产生的唤醒和紧张的一般程度，每天抽出两三次闲暇时间放松20分钟。用这段放松时间去学习和练习横膈膜呼吸法或腹式呼吸法、留心呼吸计数，以及第7章里的头三项练习。使用第2章“身体意识”中的“广泛性紧张情况记录表”，坚持记录你在进行20分钟放松练习之前和之后的放松程度。

一旦你成功地把线索控制放松法练习中的“放松”这个词与深度放松的感觉对应起来，那么，在一天当中，无论何时，只要你感到自己的紧张感开始增强时，便应该开始使用线索控制放松法。在本章后面当你练习意象曝光和改变自己的担忧行为时，你也会用到这个技巧。

## 回顾和观察你的焦虑情绪

在你理解某件事情之前,要去改变它谈何容易。因此,为了更加清楚地了解自身焦虑的组成情况,你需要坚持每天做记录。那样,你将能够鉴别自己的焦虑思维、紧张感觉和担忧行为,并可以观察这些因素如何相互作用,从而导致焦虑逐渐加剧。根据克拉斯克和巴洛的观点,当你定期检测和记录自己的焦虑经历时,你将会更加超然和客观地看待自己的焦虑、担忧和紧张情绪。然后,你将会使用这个信息去练习本章中所介绍的下面三个技巧,从而能够更有效地控制你的焦虑和担忧情绪。通过坚持填写焦虑情况记录表,你还可以监测自己的情况改善过程,并且能够准确地看到仍然需要进一步努力的某些方面。

复制大量由克拉斯克和巴洛的担忧记录表改编的空白的“焦虑情况记录表”,当你注意到自己的焦虑程度急剧上升时,当你发现自己担忧时,或者当你感觉到出现生理紧张症状时,便及时填写记录表。

## 实事求是地评估风险

如果你经常杞人忧天,则说明你多半不可能具有恰如其分地评估风险的技能。有些人每时每刻都在杞人忧天:当他们打算乘飞机时,或者当他们在高速公路上开车时,总是过度焦虑。另外,还有一些人常常毫无来由地担心会突然丢了工作,甚至当并不存在肯定会让他们失业的外部环境时,也是同样过度焦虑。过高估计风险带来的问题是,它会微妙地增加你担心的程度,到最后,这种担心真的变成了比你担心的危险更大的问题。学习精确的风险评估技能,能使你的总体焦虑程度产生天壤之别。

## 安娜的焦虑情况记录表

日期:5月5日

时间长度:5小时

### 焦虑严重程度量表:

在这种情况下期间最能准确描述你最严重焦虑程度的数字旁边打上X:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 X 10

无

轻度

中度

极度剧烈

触发事件:明天上班要作五分钟演讲;上星期孩子们上学迟到了;弟弟生病。

担忧:明天我的演讲会砸锅,我的老板会认为我不能胜任工作,会解雇我;我的孩子们上学会迟到,校长会认为我是一个不合格的母亲。如果我的孩子们开始在交家庭作业之类的其他事情方面晚了怎么办?我无法处理那种事情!如果我弟弟的感冒转成肺炎怎么办?他会死的!对这样一个可怕的损失,我不知道该怎么办是好。

在下面填写生理症状并/或加下划线:肌肉紧张、睡眠问题、难以集中思想、脑子一片空白、容易兴奋激动、疲惫、心绪不宁、感觉紧张不安。其他症状:胃部不适、肩膀疼痛。

担忧行为:夜里起来准备孩子们的中饭,设定闹钟提早半小时以防迟到,过度准备五分钟的演讲文稿;一天数次询问弟弟的病情。

## 焦虑情况记录表

日期: \_\_\_\_\_

时间长度: \_\_\_\_\_

### 焦虑严重程度量表:

在这种情况下期间最能准确描述你最严重焦虑程度的数字旁边打上×号:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 × 10

无

轻度

中度

极度剧烈

触发事件:

\_\_\_\_\_

担忧:

\_\_\_\_\_

在下面填写生理症状并 / 或加下划线: 肌肉紧张、睡眠问题、难以集中思想、脑子一片空白、容易兴奋激动、疲惫、心绪不宁、感觉不安或者紧张恼怒。其他症状:

\_\_\_\_\_

担忧行为:

\_\_\_\_\_

## 预测后果

大多数长期担忧的人习惯于注重灾难性后果。无论他们担忧的事件将多么可能(或者不可能)会发生,他们的恐惧主要基于可能会发生的最坏后果。例如,有个一直担心自己会被抛弃的女人,当她丈夫告诉她说他想放弃婚姻时,她便认为自己的生活要完了。但是,事情发生之后,她仅仅痛苦了几个月,接下来的生活并不寂寞、忧伤、形单影只。她与几个朋友推心置腹地交谈几次以后,认识到许多人曾有过离婚遭遇,但有些人最后却比以前更加幸福。她不久就变得非常爱交际,积极锻炼身体,甚至还爱上了一个更加合适的伴侣——她离婚前的一切担忧终于结束了。因此,虽然她在一段相对比较短的时间里很痛苦,但是却从来没有发生她所预期的灾难性后果。

人在担忧时,往往会忘记自己应对不测的能力——甚至包括应对最严重灾难的能力——是相当杰出的。人们能从原先认为是灾难的境遇中幸存下来——有时候还甚至能从中受益匪浅。在大多数情况下,无论发生什么事情,你、你的朋友、你的家人总能够设法应对,车到山前自有路。

下面你会看到一个“风险评估表”,通过准确地估计风险概率和制定应对灾难的计划,你可以使用这个表中的方法去缓解焦虑情绪。将此表复印几份,每次当发现自己过度担忧时,便填写一张。

在第一行上,以某个恐惧事件的形式记录你的担忧原因之一。写下你担心可能发生的最坏后果。例如,如果你为当旅行推销员的爱人担忧,便会想象一个最坏的结果:太平洋上空一次灾难性的飞机失事,长达数月的调查,却找不到证据,没有找回一个人。你再也见不到自己的另一半了,到头来你将身无分文、穷愁潦倒。在第二行上,写下你尤其会涌上心头的忧思:“他会死去……全家人将永远不能接受这个事实……我再也睡不着觉了……恐惧不安……噩梦不断……”简略记下脑海里浮现的任何念头,哪怕只是一个意象或者一闪而过的某个词。在第三行上,为考虑这个最坏特定情境时你感到的焦虑情绪评分。不焦虑可以打0分,你有生以来经历过的极度恐惧应该打100分。在第四行上,为将来出现这个最坏特定情境的概率评分——范围从完全不可能发生的0%到绝对必然发生的100%。



风险评估表中的下五项内容陈述的是灾难性思维。假设你确实经历过某种极度恐惧,预期可能会发生的所有最坏结果。然后,设法考虑具体的应对思维和行动,这些思维和行动也许会帮助你在面临灾难时渡过难关。当你考虑这些思维和行动时,应该考虑这个灾难可能持续多长时间,有哪些资源你可以用于自助,以及你和/或其他人曾经是如何应对类似经历的。一旦你有了一些想法,知道如何去对付最糟糕的灾难,应该继续努力,去假设经过修正的预期后果。由于你拥有一个应对计划,现在有些事情看起来也许就不会那么令人畏缩不前了。经历这个过程以后,为你的焦虑程度重新评分,看看是否发生了什么改变。

风险评估表中的下三项内容陈述的是过高估计风险的问题。请列出与预计出现的最坏后果相反的证据。然后列出你能想到的、可以替代的全部后果。尽量真实地想象即将出现最坏后果的几率。当你开始想象的时候,请考虑你的担忧次数与担忧成真次数之间的比例。如果以前发生过担忧成真之类的事情,则应该确定,你的猜测并非是建立在有限几个案例之上的。你也许想在自己的朋友中间调查一下或者了解一下确切的几率。最后,为事件发生概率以及你对该事件的焦虑程度重新评分。你应该会发现,事件发生概率和焦虑分数均已下降。这个结果说明你完成了一个全面而客观的风险评估。

以下样表是保罗填好的风险评估表。保罗是担心大考不及格的一个学生,他特别担心自己报考法学院的入学考试。

每次当你遇事五内俱焚时,或者愁肠百结难以自拔时,就填写一张风险评估表。做这个练习坚持非常重要。每次风险评估都有助于你改变凡事往坏处想的老习惯。当你完成了一次风险评估时,请保存评估表。当遇到类似的担忧情绪时,你也许希望再参考一次呢。回忆一下你运用老习惯思维做过的大量练习。你必须得使用有事实依据的、实事求是的新思维方法去练习一段时间,以后才能变得习惯成自然。

## 风险评估表样本

1. 恐惧事件:我的法学院入学考试(LSAT)发挥不佳。
2. 自动思维:我的分数将会极低。我的头脑会僵化,我会任何答案都不知道。
3. 焦虑程度评分,从0分到100分:95
4. 事件发生概率评分,从0%到100%:90%
5. 假设所发生的最坏事件,预期可能出现的最坏后果:我的分数会很低,哪一所法学院也进不去了。我本科的全部努力都没有用处了。我最后会干一份自己厌恶的工作。
6. 可能产生的应对思维:如果我第一次没有考好,我可以再考一次,并且可以从中获得一些经验。除了法律以外,还有其他吸引人的事业;例如,我对出版依然很有兴趣。
7. 可能采取的应对行动:定期学习。上一个补习班,将有助于我准备考试。如果需要再考一次LSAT的话,也许我会找一个打算与我同时应考的学习伙伴。
8. 修正过的预期后果:我不会一败涂地。如果我第一次考砸了,我会使用那些资料帮助我更好地为下一次考试机会作准备。此外,我其实可以考虑从事别的行业。
9. 重新为焦虑程度评分,从0分到100分:70
10. 与可能出现的最坏结果相反的证据:我勤奋学习,尤其是我的几门考试都取得了中等偏上的分数。我的高考成绩比85%的人都高。
11. 可以替代的后果:我可能考得不错。我也许考得比我期望的还好。我考的分数也许不够上第一志愿的法学院,但是我的第二志愿也是很有名气的大学。我也许需要再考一次LSAT,作出更大的承诺去准备考试。无论是哪一种情况,我最后都会成为一名律师。
12. 重新为事件发生概率评分,从0%到100%:35%
13. 重新为焦虑程度评分,从0分到100分:45

## 风险评估表

1. 恐惧事件:
2. 自动思维:
3. 焦虑程度评分, 从 0 分到 100 分:
4. 事件发生概率评分, 从 0%到 100%:
5. 假设所发生的最坏事件, 预期可能出现的最坏后果:
6. 可能产生的应对思维:
7. 可能采取的应对行动:
8. 修正过的预期后果:
9. 重新为焦虑程度评分, 从 0 分到 100 分:
10. 与可能出现的最坏结果相反的证据:
11. 可以替代的后果:
12. 重新为事件发生概率评分, 从 0%到 100%:
13. 重新为焦虑程度评分, 从 0 分到 100 分:

## 正视你的极度恐惧

你的头脑中是否曾经突然出现过某一恐怖事件的场面——真实的或想象的恐怖场面？这个场面是否曾经触发恐惧反应？例如，如果你担心开车，你也许会想象到一辆大卡车拱进了你的轿车屁股，这时你被迫停在十字路口，心中充满了恐惧。根据克拉斯克和巴洛的观点，担忧经常会伴随栩栩如生心理意象。每次这个意象在你脑海里重新浮现时，就好像令人恐惧的事故正在真实发生一样，与此同时，你便会体验到一种可怕的趋避反应。担忧的痛苦程度轻于这个恐惧反应，因此，你的思维有可能转向担心“路上开车的都是些蹩脚司机”，然后你会采取防范措施，例如会经常去看看侧视镜和后视镜。你那充满恐惧的灾难性意象会加剧你的担忧程度。遗憾的是，如果你试图避免这个令人恐惧的意象，便有点像告诉自己别去想到一头白色北极熊一样不可能——这个意象会再次出现。

克拉斯克和巴洛说过，如果你有意去反复面对让你感到害怕的意象，那么片刻之后，你将会发现自己对这个意象的恐惧程度已经降低。在你的恐惧症状得以减轻或者甚至消除的情况下，你将不太可能会去担心不安全和控制的问题。克拉斯克和巴洛开发了“意象曝光”，作为一个安全方便的方法，去反复想象你的恐惧意象，从而使你消除对这个意象所产生的恐惧感。这个方法结合了你一直在练习的放松、监测和风险评估技能。

### 意象曝光准备

在有意把自己暴露于你想象中的恐惧意象之前，请复印一些空白的“意象曝光准备表”，用于记录你最最担忧的问题。

桑迪从身为海军的父母那里学到，她必须“准备就绪，将家里保持得像一艘舰艇一样整洁有序，或者离家出门像舰艇出航一样”，于是，她得花费大量时间打扫和整理屋子。然而，不管她花费多少时间打扫房间，总嫌不够清洁。她很少邀请别人到家里做客，因为她担心别人会认为她又笨又懒，担心他们不愿意与她有任何来往。

桑迪的“意象曝光准备表”如下：

### 意象曝光准备表样本

1. 写下你最担心的问题之一。

担心人们对我感到失望,因为我家又乱又脏,他们会不理我。

2. 对这个担忧,写下浮现在你脑海中担心会发生的灭顶之灾的意象。你也许已经认出列在风险评估表上的这个意象。这一次,你将把自己的注意力集中在可能会发生的最严重灾难的意象上,而不是去关注自己触发焦虑的思维。请描述该最坏情况的意象,仿佛现在正发生在你身上似的。描述要具体,应该包括你的生理反应和情感反应。

应我丈夫邀请到家里吃饭的邻居早早到达,参加我丈夫的生日晚宴。我没有时间收拾房间,做好晚饭就更别提了。我丈夫请他们进屋,他们环顾屋里,纷纷摇头。我丈夫用挖苦的腔调说,家里看上去像刚刚被龙卷风扫过似的。于是,男邻居开始从客厅地板上和餐厅饭桌上收拾起衣服、碗碟和报纸,他老婆则走进厨房,开始洗涤漂在水槽里的碗碟,还问我上次是什么时候洗碗碟的。我感到周身一阵刺痛,脸颊发烫,胸口和肩膀紧张,胃部翻江倒海。我觉得发窘、羞愧、狂怒、不安。我极想夺门而逃,但却难以脱身:我是女主人,今天是我丈夫的生日。第二天,当我在附近散步时,所有邻居都不理我,拒绝和我说话。我意识到他们都已听说我是一个又脏又懒的人。我的胃直往下沉,胸口和手臂发紧,心脏怦怦直跳。我感到羞愧而孤独。

3. 这个意象对你意味着什么?

当我家屋里很乱时,如果有人来访,他们会认为我是一个又脏又懒的人,他们不会不想和我有任何来往,我将会永远感到羞愧和孤独。

4. 使用你的焦虑情况记录表上的焦虑严重程度量表,为你想象这个意象时所经历的焦虑程度评分(0分表示不焦虑,10分表示极度焦虑)。

## 意象曝光准备表

1. 写下你最担心的问题之一。

---

---

2. 对这个担忧,写下浮现在你脑海中担心会发生的灭顶之灾的意象。你也许已经认出列在风险评估表上的这个意象。这一次,你将把自己的注意力集中在可能会发生的最严重灾难的意象上,而不是去关注自己触发焦虑的思维。请描述该最坏情况的意象,仿佛现在正发生在你身上似的。描述要具体,应该包括你的生理反应和情感反应。

---

---

---

---

---

---

---

---

3. 这个意象对你意味着什么?

---

---

4. 使用你的焦虑情况记录表上的焦虑严重程度量表,为你想象这个意象时所经历的焦虑程度评分(0分表示不焦虑,10分表示极度焦虑)。

---

---

当你将自己最担忧的各个问题填到“意象曝光准备表”中时,按照0分(表示不焦虑)到10分(表示极度焦虑)的程度,将其从最小程度焦虑触发的意象到最痛苦的意象进行排列。

## 意象曝光指导说明

1. 从你感觉痛苦最轻的意象开始,阅读你的描述,然后闭上眼睛,使用你的五个感官,尽量清楚地想象这个情境。想象你身临其境;想象你正在亲身经历这一情境。尽量做到不但要看见意象,还要去想象意象的声音和气味。想象触摸意象的某些东西会有什么样的感觉。想象你的恐惧情绪和生理感觉,以及你赋予自己意象中这个境遇的意义。
2. 1分钟以后,使用0—10分制量表去评定意象的生动性。0分表示不生动,10分表示极其生动。在焦虑严重程度量表上评定你的焦虑程度得分。如果你的意象不清晰,或者你的意象评分低于5分,说明你没有经历过丝毫恐惧感,可以重复指导说明的第一个步骤。请记住你是一个参与者,而不是一个观察者。想象一个情境、你赋予该情境的意义,以及你想象将会体验到的恐惧感和情绪。如果你依然难以想象出其场景,在继续进行本清单上的下一项目之前,请阅读下面“特殊注意事项”的第一部分。
3. 当你想象出伴生某些焦虑情绪的一个清晰意象时,应保持意象聚焦5分钟。为了做到这一点,你也许需要反复重新阅读自己的描述,想象这个事件仿佛确实正在发生一样。让你自己去体验该意象所导致的任何情绪和感觉。让这个意象、你的情绪和感觉都保持原样,不要试图去改变它们。当你脑海里反复出现这个意象时,随着该意象而产生的痛苦和意义将会发生改变。不停地让你的注意力回到自己想象中的意象与伴生的意义、情绪和生理感觉上。
4. 使用线索控制放松法进行放松。如果需要的话,可以使用渐进式放松法。当你一放松下来,便需要回答这些问题:
  - 你认为就是因为你想象到这个事件,它才有可能发生吗?
  - 如果这个事件将会发生的话,你将如何应对?
  - 你对这一事件的意义是如何反应过度的?
  - 根据事实和逻辑,这个想象事件的发生概率有多大?

使用你一直在学习的策略,结合自己已经掌握的个人资源,作出更加现实的解释,想出处理这些想象事件的方法。

5. **再次阅读你的描述,然后闭上眼睛,把事件再想象一次,仿佛真的正在发生一样,就这样保持半分钟。**按照0分到10分的评分量表去评定意象的生动性。在焦虑严重程度量表上为你的焦虑程度打分。一旦你想象出一个伴生些许焦虑情绪的生动意象,然后再设法想象这个意象5分钟时间。除了想象事件本身以外,还要想象未来几天、几星期和几个月里即将发生的事情。简言之,就是说需要看见你自己处理想象事件的经过。例如,假如你的想象事件是自家房子起火烧毁了,便应该先想象一下目击事件发生的经过。然后再想象第二天你的朋友和亲人前来向你表示同情,并且帮助你抢救可以抢救的财产。接着再想象下星期当你办毕火灾损失保险手续时的情况,继而再想象下个月当你与建筑师会晤商讨新房重建计划的情况。
6. **重复第四步,先放松,然后再次回答带圆点标记的四个问题。**重复第五步和第四步,直到你的焦虑程度达到焦虑严重程度量表上的2分或2分以下,这时你可以继续处理下一个想象中的意象。你也许会发现,当你对该意象的痛苦反应消失时,便不太能够去想象这个意象了。这是意料之中的情况,也是自然会发生的事情。
7. **你可以按照自己的进度练习。**通常,你可以尝试每天做3轮意象曝光练习,每轮5分钟。使用下面的意象曝光日志表去记录你的练习情况。对你想象的所有灾难意象使用意象曝光法,每个意象使用一次。

## 特殊注意事项

你也许难以想象出自己的灾难性情境,主要有以下几个原因:

1. **你清单上的第一项对于你来说,也许并不能够极度触发焦虑情绪。**通常情况下,情感因素会导致意象变得更加生动;如果这个意象对于你不关痛痒的话,也许就不会非常清晰。你也许已经意识到,你想象的意象是不可能发生的事件,或者说如果它



们确实发生过的话,你也能够从容应对。你也许会想:“这只是一个意象而已,不是真的。”如果属于这种情况,你可以准备继续下一项内容。

2. 你也许是个使用意象的新手。如果是这样,在试图想象你的灾难性意象以前,请练习想象比较中性和/或比较积极的情境。这里有个练习可以让你开始行动起来:

不要从这一页上抬起头来,闭上你的眼睛,尽量详细地想象你周围的细节。运用你的所有感官。想象你自己在这个空间里四处走动。你看见了什么?你听到了什么?你摸到了什么?你感觉到了什么?你闻到和尝到了什么?当你感受完毕时,请睁开眼睛,将你的回忆与现实情况进行一番比较。

然后,再次闭上眼睛,想象自己还是在同一个地方,但是这一次你看见了一扇陌生的门。你打开这扇门,想象着自己走进一个宜人而安全的地方。从一个参与者的角度,而不是观察者的角度,去探究这个地方。一定要运用你的所有感官。在不同的场景中做这个练习,以便改善你的观察力和想象力。一旦你可以想象出中性和/或积极的情境,便可以再次使用你想象中的个人灾难性意象开始做意象曝光练习。

3. 你正在想象的意象也许太泛。如果是这种情况的话,可以把你的意象想象得更加具体一些。例如,不必去想象你那个六岁孩子走失的情景,而是去想象某个具体事件,譬如圣诞节时,在一个你喜爱的百货公司里,里面人山人海,这时你的孩子走失了。
4. 你想象的意象也许容易过度触发焦虑,而你正在设法避免焦虑情绪。如果你怀疑这种情况属实,请记住这三个事实:
  - a. 这只不过是练习罢了,不是真的。
  - b. 想象一个不会成为现实的意象。
  - c. 你越将自己暴露于某些痛苦意象,痛苦的程度就将会越轻。

如果有必要的话,你可以首先将某个情境想象为一张黑白快照,或者一部黑白电影,你正在屋里观看,这样便可以使这个意象感觉上去不太吓人。接着想象自己置身于这个灾难性意象之中。你得情愿去体验面对你正在设法避免的事情的痛苦,以减轻自己的恐惧和焦虑情绪。如果接下去你还有问题的话,可以请一位在运用意象方面很有经验的认知行为临床治疗师帮助你解决这个问题。

5. 在反复暴露于该意象的情况下,如果你发现自己的痛苦情绪没有减轻,而是增加

了,则应该观察该意象是否正在不停地发生变化。在每天忧心忡忡时,经常会发生这种情况。确切地说,这会导致你更加痛苦,因为某个意象能够触发恐惧的趋避反应。当你担忧时,你并不是保持同一个意象,直到你习惯这个意象并且你的痛苦消除为止,而是会从一个痛苦画面联想到下一个画面,于是,你的焦虑会逐步加剧。当你正在练习这个步骤时,请记住,在重复意象曝光练习时,保持同一个意象,直到你的痛苦减轻。只有到那时才可以继续进行你清单上的下一项内容。

6. 坚持记录你的意象曝光练习情况,包括日期、你正在不停想象的意象名称、意象生动性,以及根据焦虑严重程度量表评定的最严重焦虑程度。使用我们提供的空白意象曝光日志作记录。

## 意象曝光工作原理

让我们继续讨论前一个案例。桑迪阅读了她已经写在意象曝光准备表上的意象描述。在这个意象中,她想象了一对邻居夫妇对她家里杂乱无章表示不赞许,他们对她的其他邻居说她懒散邋遢,然后所有的邻居都对她嗤之以鼻。她惊讶地发现,自己竟然能够非常容易地想象出这个情境的细节,如同自己身临其境一般,同时也为自己变得非常焦虑而感到惊讶。她为意象的生动性和自己的焦虑程度都打了8分。当把注意力集中在该意象上长达5分钟时,她哭泣起来,因为她想象到由于别人不赞许而产生的羞愧窘迫,以及受到所有邻居排斥而感到羞愧孤独的痛苦。当她发现自己感到头脑里一片空白,担心某些其他事情,或者她的思绪脱离原始意象时,她便重新阅读了几次自己的情境描述。5分钟结束时,她运用线索控制放松法去降低自己的紧张程度。她进行了仔细思考以后,才去回答以下四个问题:

- 你认为就是因为你想象到这个事件,它才可能会发生吗? 不是。
- 如果这个事件会发生的话,你将如何应对? 当我一意识到邻居会提前到达时,我便要进行线索控制放松。我会说明没有想到他们会早到1小时,说在我准备停当之前,还有些事情要做。因为我觉得自己比较沉着,更加便于发号施令,我会吩咐我丈夫去打扫客厅和餐厅,并且邀请女邻居给我帮厨。如果我认为他们说的话里含有不赞许的弦外之音,我会如实承认或者玩点幽默。

- 你对这一事件的意义是如何反应过度的？在这附近我有一些朋友，他们看见过我家没有收拾时的样子，他们只要喜欢我就够了。我经常去看望他们，我很少感到孤独。这对夫妇只根据一次来访，就认为我是个蹩脚主妇，但是他们不至于就因为一次来访，就可以让全社区的人都反对我吧。
- 根据事实和逻辑，这个想象事件的发生概率有多大？不可能。大多数人不会像我的父母那样细致，去关心房间整洁与否，他们不可能在个别场合下根据一个人家里的整洁度去谴责她。全社区的人当然不会因为这件事情不理我。我有一些接受真实的朋友。

当桑迪再次闭上眼睛花 1 分钟想象自己的意象以及相关的情绪、感觉和意义时，她注意到该意象依然生动如初（8 分），她的焦虑程度降低了 2 分（6 分）。当她想象这个意象长达 5 分钟时——包括想象到第二天、下个星期、下个月她将做什么事情——她可以看到自己正在应对，借助的是线索控制放松法、理性思维、诚实、幽默以及她丈夫和朋友的支持。在 5 分钟结束时，她为自己的意象生动性打了 8 分，为自己的焦虑程度打了 4 分。当再次回答这四个问题时，她补充说，她不能取悦于每个人，如果有人认为她家凌乱不堪，也不能把她列为坏人。

### 桑迪的意象曝光日志样本

当天日期	意象(识别短语)	生动性 0—10 分	最大焦虑程度 0—10 分
6 月 1 日	家里凌乱	8	8
6 月 2 日	家里凌乱	8	4

6月3日	家里凌乱	6	2
6月4日	工作面试	9	8
6月5日	工作面试	8	5
6月6日	工作面试	7	3
6月7日	工作面试	7	2

## 意象曝光日志

当天日期	意象(识别短语)	生动性	最大焦虑程度
		0—10 分	0—10 分

## 改变你的担忧行为

采取担忧行为是为了预防发生祸事。它可以保证你正在做着自己能做的一切事情,去保持你的世界有条不紊。回想一下安娜的担忧行为:为5分钟的演讲进行过度准备,反复询问她弟弟的病情,半夜起来为孩子们做午饭,设置闹钟提早半小时以便送孩子们准时到校。

有的人甚至担心应该别人担心的事情,因此他们会尽量避免有可能导致自己担心的活动。

你已经了解到,实际上,担忧行为会让你的担忧和焦虑如影随形经久不去,因为它会阻止你发现,你正在设法预防的负面事件是不可能发生的,而如果确实发生了什么不祥之事,那也多半是你有可能应对的事情。例如,你认为一遍又一遍地检查自己的工作,才使你躲过老板因为你犯错而对你大吼大叫一通。然而,遗憾的是,一遍又一遍地检查自己的工作,却会妨碍你发现自己很容易犯一个明显的错误,足以让老板狠狠批评一顿。它还会妨碍你了解另一点,就是如果你碰巧犯了一个大错误,你的老板为此朝你吼叫,你也是有办法应对的。担忧行为的结果是:没完没了地去担忧,没有必要地去紧张,而且浪费时间和精力去反复检查。

当发生一些危险事件的概率相对较高时,毫无必要地加剧你担忧和焦虑程度的担忧行为,与你为保卫你自己和家人的安全而采取的行动不可同日而语。当你身在城里某个危险区域工作,不得不在天黑以后才下班时,应该谨慎一点,白天就提早把你的汽车停在路灯下面。当你未成年的孩子过了就寝时间几小时还没有回家时,最好去查一下孩子的去向。

在下面的练习中,将要求你去鉴别自己的担忧行为。对于你的各种担忧行为,应该制定一个替代性行为计划。这将会让你能够试验一下,如果不采取担忧行为,你对将发生事件的预测是否会应验。例如,如果因为担心开会迟到将错过什么关键内容,每次你总是提早到会,那么你的替代性行为可以是按时到会,或者甚至迟到几分钟。

下面是欧文的“担忧行为替代方案表”:

担忧行为替代方案表			
担忧行为	替代行为	预测	最大焦虑程度
每天去看老婆 6 次	每天去看老婆 1 次	她要死了	10
坚守工作岗位直到	按时下班,还有一项	我会被人认为工作	8

完成全部工作	工作没有完成	不力,我会被解雇	
花几星期去研究买新设备	花3小时去研究买新设备	犯了一个错误	9
由于家里凌乱而避免邀请客人	有少许脏乱,仍宴请客人	被认为邋遢,遭到拒绝	8
无可挑剔的上班衣着	穿着脏兮兮皱巴巴或者不协调的衣服	他们会认为我是一个没有职业意识的邋遢鬼	8
数到10才离开房间	没有数数就离开房间	认为我自己或一个家人会受到伤害或者死亡	10

你第一次不采取意在防止自己发生什么可怕灾祸的担忧行为时,将有可能会经历明显的焦虑。但是你会发现,如果发现一般不会发生什么可怕的事情,实际上心里会感到相当释然,而假如确实发生了什么不好的事情,你也是能够应对的。特别是,随着你反复练习替代行为,你的焦虑情绪将会迅速消除。现在,你可以准备填写自己的“担忧行为替代方案表”了。当你在现实生活中练习替代行为时,该“担忧行为替代方案表”将会用作指南。练习时请遵循下面的指导说明。

### 指导说明

1. **鉴别你的担忧行为。**在下面的“担忧行为替代方案表”第一栏中,写下你知道是过度担忧和基于担忧的所有担忧行为。重温你的焦虑情况记录,可以帮助你回忆自己的主要担忧行为。

2. **为你的担忧行为制定替代方案。**在“担忧行为替代方案表”第二栏中,为你的各种担

忧行为写下非基于焦虑的替代行为。你也许希望想一下,在同样的情况下,如果他人没有你那样的担忧,会做出什么样的举动。例如,因为欧文担心别人认为他工作不力,因此会丢了自己的工作,所以他每天晚上都要熬夜去完成工作;而他的同事却会搁下没有完成的工作,照常按时下班。

3. 预测如果你没有采取自己的担忧行为将会发生什么事情。在“担忧行为替代方案表”第三栏中,写下当你练习替代行为以取代担忧行为时,对会出现的最坏情况的预测。

4. 评估你第一次采取替代行为时将会感到的最大焦虑程度。在“担忧行为替代方案表”第四栏中,为你第一次切实采取替代行为时预期将会发生的最大焦虑情绪,在“焦虑严重程度量表”上打分(0分=不焦虑;10分=极度焦虑)。

担忧行为替代方案表			
担忧行为	替代行为	预测	最大焦虑程度
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

### 练习你的担忧行为替代方案

从某一担忧行为触发焦虑程度最轻的替代方案开始,每天进行练习,直到你练习时最大焦虑程度不大于焦虑严重程度量表上的2为止。在准备练习替代行为的过程中,你可以运用本章前面学到的技能,去实事求是地判断正在发生的某些倒霉事件的细节,评估你的

灾难性预测,制定发生负面事件的情况下你的行动计划。如果你感到紧张,可以使用线索控制放松法放松一下。

理想的情况是,你应该每天练习替代行为。但是,如果每个星期只能练习一次替代行为的话(例如,在做礼拜时坐在靠近教堂前排的靠背长椅中间,而不是坐在紧急情况下出入方便的教堂后排靠过道的座位上),每次练习一种以上的替代行为才有意义。另外,如果替代行为取决于超出你控制的情况(例如,出席你受邀的晚会,而不是缺席),这也是事实。

使用下面的“替代行为练习日志”记录练习日期、所练习的替代行为、练习该行为的结果,以及你当天的最大焦虑程度。将练习替代行为的结果与练习该替代行为时预计会发生的结果进行比对。你的替代行为结果是否证明你的预计不成立?当你练习替代行为时,即使确实发生了什么负面事件,你也能够对其后果应付自如吗?如果不能的话,下一次遇到类似情况时,你会采取什么措施去更加有效地应对?

你应该留心观察自己可能采取的担忧行为的细节,以避免替代行为可能产生的后果(例如,参加一个晚会,但是不与任何人交谈,或者仅与自己熟悉的人交谈,以避免可能被人拒绝)。当然,你必须判断自己准备接受何种程度的挑战。当你逐项练习担忧行为的替代行为时,你将会发现,可以忍受的焦虑超过自己想象的程度。这样将使你能够较快地接受更大的挑战。

身为银行主管的欧文每天总要熬夜完成自己的全部工作。根据他的替代行为方案,他打算至少留下一项还没有完成的工作,以保证每天能够按时下班。他的预测是,如果这样做的话,他将被积压成堆的工作压垮,最终将会因为工作能力低下而被解雇。

当评估他那成为现实的负面预测细节时,他不得不暗暗承认自己的恐惧是不可能的,因为除了银行总裁以外,他是银行里唯一熬夜完成工作的人,也是唯一每天都完成全部工作的人,而他的同事没有一个人因为工作能力低下而被解雇。即使遇上了自己被解雇这种不太可能的事情,他也知道,和其他银行里他认识的所有人一样,他不会待业很久。尽管认识到这一点,当自己练习替代行为时,他还是预计自己的焦



虑程度将会是 8。

在练习的第一天,当欧文留下一项没有完成的工作下班时,他的最大焦虑程度确实是 6。他知道在一天期间,为了完成工作,自己已经非常努力,争取不留下任何没有完成的重要工作。第二天,他有意没有非常卖力地工作,并且在按时下班之前留下一项没有完成的重要工作,然而却并没有破坏他的进度;他当天的最大焦虑程度是 8。他抵制了打算加班的念头,而是在下班之前坐在办公桌前练习线索控制放松法。在其后三天里,他同样如法炮制。到第二个星期过半时,欧文的最大焦虑程度是 2;他认识到自己能够按时下班,自信地认为如果有什么重要事情必须等到第二天,他也能够有办法处理。

下面是欧文的替代行为练习日志样本:

替代行为练习日志			
日期	替代行为	结 果	最大焦虑程度
7 月 10 日	按时下班,留下一项工作没有完成	没有人注意;能够完成该项工作	6
7 月 11 日	同上	没有人注意;能够完成 7 月 10 日没有完成的工作	8
7 月 12 日	同上	用户希望的 7 月 11 日的一项工作没完成;能	7

		够在当天下班时交付， 用户可以接受	
7月13日	同上	没有人注意；能够完成7月 12日没有完成的该份工作	4
7月14日	同上	老板想要7月13号的工作 成果，但是同意等到该项工 作完成为止	5
7月17日	同上	没有人注意；不能够完成7 月14日没有完成的该工作	3
7月18日	同上	没有人注意；今天能够完成 7月14日和7月17日没有 完成的工作	3
7月19日	同上	没有人注意；选择今天不去 完成7月18日的工作	2
7月20日	穿着皱巴巴的衣服	没有人注意到： 去上班	7
7月21日	同上	同事拿这开玩笑	6



## 其他考虑因素

当你在练习行为替代活动时，如果稍微感到有一点点焦虑或者丝毫没有感到焦虑，说明你也许已经学会了比较现实地思考问题。如果是这种情况，完成行为替代练习将会肯定你的新思维方式。为了保持较低的焦虑程度，应该注意不要以细致的形式去检查、预防和避免焦虑情绪。例如，假如你选择将责任转移给他人，以此作为管理过细的替代方案，那么就不要到处转悠去检查他们的工作，并对他们已经完成的工作修修改改。

如果你认为做这个练习太容易触发焦虑情绪的话，请记住，如果你不改变自己的行为，那么与你即将体验到的正在发生的焦虑相比，你的焦虑将是短期现象。还需记住的一点是，当你第一次练习某一替代行为时，通常会经历最严重的焦虑情绪；你需要坚持做下去，因为只有反复暴露于新的行为，你的焦虑情绪才会迅速消除。

随着你反复练习替代行为，如果你的焦虑程度并没有降低，应该检查自己的想法，并且应用你在本章一开头所学过的切合实际的思维技能。你也许在按照支持自己以前预测负面事件的方式，去诠释练习替代行为的结果。例如，曾经无论多么匆忙，房地产经纪人凯莱布总是提早 10 分钟赴约，后来他练习至少迟到 2 分钟赴约。

尽管一个星期以后，没有一个人对他迟到说三道四，但是凯莱布依然感到焦虑。他意识到，是自己心里认为大家不过是出于礼貌嘴上不说罢了，而如果他继续屡屡迟到，他们便会停止与他做生意了。他提醒自己说，他既不会读心术，也不会算命，他需要关注自己的客户对他迟到所做出的反应行为。他决定坚持练习替代行为。到两个星期结束时，他仅仅失去了一个客户，这个客户通过另一个房地产经纪人找到了一处房子。他能够应付这种情况。关于怠慢客户这一点，他的焦虑程度是 1。

## 把担忧变成解决问题

在本章中，到目前为止，你已经学习了如何更加现实地处理夸大的担忧，不过还不能排除对真正的威胁感到有些担忧。但是，当你遭遇生活危机或真正的难题时，你能够采取什么措施驱散眉间愁云呢？这里有三个切实可行的步骤，可以用来把你的担忧和焦虑降低到最

低程度。这三个步骤是：(1) 明确问题定义；(2) 使用头脑风暴去寻求解决方案；(3) 与自己约定，执行解决方案。

这一用于把担忧变成解决问题的步进式模型改编自玛丽·艾伦·科普兰写的《控制担忧工作手册》。下面范例中用黑体字标出的每个步骤，描述了一位年轻企业家如何应用问题处理程序去应对开始创业的担忧。

1. 写下真正让你担忧的一个情境。对问题的描述需要具体化。我确实希望开创自己的事业，但是我的资金来源有限。我担心自己不够懂得避开陷阱，最后我会丧失一切。

2. 使用头脑风暴去寻求解决方案。列出一个清单，写下为了改善或扭转局面自己能做的事情。

- 与其他企业家交谈，请教他们创业的经验。
- 调查那些支持创业和创业者的机构。
- 研究小型创业获得小额商业贷款或其他可用资金的可能性。
- 加入几个小规模企业组织。
- 在朋友和家人中间寻找投资者。
- 在我家里开始创业，以便节约管理费用和从财务上保护自己。
- 在头几年多做一份兼职工作，多挣点钱。
- 在利用业余时间开自己的公司期间，保留现职。

3. 评估每一个观点。哪些观点不可能实现？在你认为不可能实现的观点旁边打上 X。哪些观点将会难以实施？在那些观点旁边打上问号。哪些观点你是能够立即实现的？在那些观点旁边打上 Y。

与其他企业家交谈，请教他们创业的经验。	Y
调查那些支持创业和创业者的机构。	Y
研究小型创业获得小额商业贷款或其他可用资金的可能性。	Y
加入几个小规模企业组织。	?

在朋友和家人中间寻找投资者。	Y
在我家里开始创业,以便节约管理费用。	?
在头几年多做一份兼职工作,多挣点钱。	X
在利用业余时间开自己的公司期间,保留现职。	X

4. 设定具体日期。与自己约定去做打上 Y 号的所有事情。

在 4 月 1 日以前,我将与其他企业家交谈,请教他们创业的经验。

在 4 月 15 日以前,我将去调查那些支持创业和创业者的机构。

在 5 月 1 日以前,我将仔细调查家人和朋友圈子以便寻找潜在的投资者。

在 5 月 15 日以前,我将去研究小型创业获得小额商业贷款或其他可用资金的可能性。

5. 当你完成了所有打上 Y 的项目时,接着去做打上问号的那些比较困难的事情。与自己约定去完成那些事情。

在 6 月 15 日以前,我将加入几个小规模企业组织。

在 7 月 1 日以前,我将决定是否应该腾出一间后厢卧室,以在家里建一间办公室。

在 7 月 15 日以前,我将申请自己在初始研究期间发现的所有可利用资金。

6. 现在,有些打上 X 的项目也许看上去就不太困难了。如果有任何问题你认为自己能够解决,应该与自己约定去采取行动。

在 8 月 15 日以前,如果其他替代方案没有奏效的话,我将在继续全职做现任工作的同时,利用业余时间开办自己的公司。

## 解决问题工作表

在此处将解决问题的技巧应用于你的担忧。

1. 写下真正让你担忧的一个情境。

---

---

---

2. 使用头脑风暴去寻求解决方案。列出一个清单，写下为了改善或扭转局面你能做的事情。

---

---

---

3. 评估每一个观点。哪些观点不可能实现？在你认为不可能实现的观点旁边打上 X。哪些观点会难以实施？在那些观点旁边打上问号。哪些观点你是能够立即实现的？在那些观点旁边打上 Y。

---

---

---

4. 设定具体日期。与自己约定去做所有打上 Y 的事情。

在 \_\_\_\_\_ (日期) 以前, 我将 \_\_\_\_\_

在 \_\_\_\_\_ (日期) 以前, 我将 \_\_\_\_\_

在 \_\_\_\_\_ (日期) 以前, 我将 \_\_\_\_\_

在 \_\_\_\_\_ (日期) 以前, 我将 \_\_\_\_\_

5. 当你完成了所有打上 Y 的项目时,接着去做打上问号的那些比较困难的事情。与自己约定去完成那些事情。

在 \_\_\_\_\_ (日期) 以前,我将 \_\_\_\_\_

在 \_\_\_\_\_ (日期) 以前,我将 \_\_\_\_\_

在 \_\_\_\_\_ (日期) 以前,我将 \_\_\_\_\_

在 \_\_\_\_\_ (日期) 以前,我将 \_\_\_\_\_

6. 现在,有些打上 X 的项目也许看上去就不太困难了。如果有任何问题你认为自己能够解决,应该与自己约定去采取行动。

在 \_\_\_\_\_ (日期) 以前,我将 \_\_\_\_\_

在 \_\_\_\_\_ (日期) 以前,我将 \_\_\_\_\_

在 \_\_\_\_\_ (日期) 以前,我将 \_\_\_\_\_

在 \_\_\_\_\_ (日期) 以前,我将 \_\_\_\_\_

注意,本书中的其他三章可以帮助你处理人生难题。这三章是:“目标设定和时间管理”、“工作压力管理”和“建立自信心训练法”。

## 结 语

随着你经常练习本章中介绍的技能,你将逐渐能够更加容易地面对你的担忧和焦虑。请考虑为自己设定这些目标:每次你使用放松技能时,感到的紧张都会减少。每次你成功地挑战自己的担忧时,将会体验到心灵更加平和安宁。每次你有系统地面对自己的灾难性情境意象时,你的害怕都会少一点。每次当你处理现实生活中的担忧情境,但却并未经历你难以应对的负面结果时,你将会变得更加自信和游刃有余。每次当你集中精力去解决问题时,你将变得更加了解许多能帮助自己完成目标的资源。当你通读本章时,只是需要耐心一点,因为克服原来的思维和行为习惯,去建立新习惯,需要一些时日。



# 14 如何应对恐惧

在本章中,你将学习以下内容:

- \* 当预计会发生压力性事件时,能够感觉更冷静,更有处理问题的能力
- \* 在出现压力性情境之前和期间能够放松
- \* 在压力性情境下能够抵抗非理性焦虑思维

## 背景知识

应对技能训练的主要开发者之一唐纳德·迈切鲍姆指出,恐惧反应涉及到两种主要原因的交互作用:(1)生理唤醒和(2)一些想法,这些想法把自己所处的情境解释为威胁或危险,并且将焦虑或者恐惧情绪归因于生理唤醒。其实,压力性情境与你的情绪反应没有多大关系。你对危险的估计以及你对自己身体反应的归类,才是确定你将会产生何种情绪反应的真正力量。这可以说明为什么同一个人会产生不同的情绪反应:他喜爱高空跳伞时跳到摇晃的椅子上所经历的那种“快感”,而当他看见地板上养的一只宠物老鼠时,又会尖声大叫,惊恐万状。

在这两种情况下,他正在经历着趋避反应。在第一种情况下,他把跳出飞机看做是一次激动人心的冒险,他将自己的生理感觉归类为激动;实际上是这些生理感觉增加了他所体验到的愉悦感。在第二种情况下,由于以前一些相反的认识所致,他把老鼠视为自己的死敌,然后将自己的生理唤醒解释为恐惧,使他更认定自己身处险境。

通过应对技能训练,你可以学会在面临一个富有挑战的情境时一出现压力反应症状便进行放松,并使用应对思维去抵制自己的焦虑思维。不过,这个训练并不意味着,你将会控

制焦虑,从而焦虑情绪绝不会再卷土重来;而是说,这个训练能够给予你一些有效的应对策略,那样你可以增强自信,用自己的能力去处理任何情况,无论情况在一开始可能会令人觉得多么烦恼。

## 应对恐惧技能训练五步骤

1. **放松技能。**你也许已经开始掌握本书前面几章中描述的进行应对技能训练时所需要掌握的放松程序:横膈膜呼吸法、渐进式放松法、纯释法放松法和线索控制放松法。
2. **压力性事件金字塔结构表。**为了把应对训练应用于你的生活,你将把自己的压力性情境制成个人金字塔结构表或者清单,按照痛苦程度从低到高依次排列情境。
3. **应对思维。**你将制定自己的应对思维清单。当你感到焦虑,可能会自言自语说“这不可能……这事我办不到……我被压垮了……压力太大了……”之类话的时候,这些应对思维将用来帮助你度过沮丧时刻。
4. **意象曝光应对技能。**运用你的想象力,你可以回想金字塔结构表上的各种压力性情境,感受随着压力性情境而生的紧张和痛苦情绪,然后放松紧张情绪,使用应对思维抵制你的压力性思维。当你在现实生活中受到攻击时,这种想象练习可以让你有所准备去逆转应激反应。
5. **现实生活应对技能。**当你完成了头四个步骤时,便可以开始将之应用于自己日常生活中的挑战性情境。最后,在任何压力性情境下,自我放松程序和压力应对思维便会成为一种自发性习惯。

## 症状缓解效用

人们已经证明,在特殊情况下,应对技能训练可以有效地缓解焦虑情绪,譬如应用于面试、演讲、考试之前或期间。应对技能训练有益于治疗恐怖症,特别是治疗恐高症。它对特殊焦虑和普通焦虑的控制具有长期效果:通过对患有过度紧张的心脏病晚期病人长达两年的跟踪显示,使用应对技能训练,89%的患者依然可以获得一般性放松效果,79%的病人能够

很快入睡并获得较深的睡眠。

## 掌握技能所需时间

你可以在一个月之内掌握用于应对技能训练的主要放松技能。编制一个压力性事件金字塔结构表仅需要几小时；典型的做法是，你可以分几天编制完成。使用放松程序和应对思维，一个星期或不到一个星期，就可以成功地在想象中将压力性事件结构表从头到尾过一遍。在现实生活中，定期练习两到六个月，这些应对技能就会变成自发性习惯，任何时候你感到焦虑或愤怒都可以使用。

## 指导说明

### 第一步：学会有效地放松

应对技能训练的基本功是了解如何放松。你所需要的技能都在这本书里：

- 横膈膜呼吸法(第3章)
- 渐进式放松法(第4章)
- 纯释放放松法(第7章)
- 线索控制放松法(第7章)
- 营造你的专用空间(第6章)

你将需要反复学习这些放松技能，那样你便可以(1)立即运用这些技能，(2)在一两分钟之内就可以获得深度放松。你希望能用和骑自行车或写自己名字一样的下意识协调来进行放松。立即开始练习这些放松技能。学习放松时，你虽然可以完成第二步和第三步，但是在逐一掌握这些放松技能之前，请不要超过第三步。

## 第二步:编制一个压力性事件金字塔结构表

选择你在生活中感到焦虑的一个主题(例如参加团体活动、开车、身高、健康、家庭、限期)。在一张纸上列出你想做的所有事情,这些事情也许会触发关于这个主题的焦虑情绪。尽量只罗列你近期可能遭遇的压力性情境。内容要具体,包括场景和所涉及的人物。尽量在结构表上列出 20 条内容,从不足挂齿的不舒服到最恐怖的经历要应有尽有。这些内容应该不是你因为焦虑而不愿意做的事情,或者只是带着明显的焦虑情绪去做的事情。

在另一张纸的上端,写下你想象中最不会触发焦虑的事项。在这张纸的下端,写下会让你最最焦虑的事项。现在,从逐渐增强焦虑程度的第 6—18 项之间选择你可以填在最低和最高焦虑情境之间的事项。当你往下浏览清单时,每个事项所表现出的压力应该超过前一项,而且增加强度应该是近似均等增量。

为了便于编制这个结构表,你可以使用称做“主观不适感觉单元”的沃尔普—拉扎勒斯评分系统,简称 SUD(subjective units of distress)。完全放松便是 0 SUD,而结构表上的最大压力性情境应该评为 100 SUD——这是你可以想象的最大压力。结构表上的其他所有项目应该在 5—99 SUD 之间。根据你的主观印象中相对于你最放松或最焦虑状态各种情境痛苦程度降低情况,将 SUD 分值分配到表中各项内容上。

例如,安患有恐高症,她感到压力最大的项目是“乘 5 小时飞机去纽约参加我女儿的婚礼”,她打的分数是 100 分,然而她感到压力最小的项目是“站在一只矮凳上”,她给这项内容打的分数是 5 分。她为“驱车通过一座吊桥”打了 70 分,“走到一座天桥”打的分数是 45 分。

你非常了解自己对各种情境会作出何种反应,因此你必须决定——相对于其他事件而言——每一压力性事件的适应点。对于一个 20 条事项的清单,设法以 5 个 SUD 增量将它们全部划分一下。那样,你的结构表上的事项便能够以相对均等的步骤从第 1 项进展到第 20 项。

大学生扎克就自己的社交焦虑问题编制了下面的结构表。

## 扎克的压力性事件结构工作表

主题：社交焦虑

SUD 评分	事 项
5	与我碰巧在校园里遇到的同学进行目光接触，并朝他们微笑。
10	与我在校园里遇到的同学进行目光接触，报以微笑并且问好。
15	当着全班同学的面发言 5 分钟。
20	午间休息时，在食堂里和一个同学坐在一起，并且简短交谈。
25	午间休息时，在食堂里和一小群同学坐在一起，并且简短交谈。
30	参加一个家庭的国庆节野餐。
35	邀请一个同学和我一起从事某个班级活动。
40	打电话询问暑假工作事宜。
45	在课堂上主动回答老师提问。
50	与朋友和陌生人一起参加晚会。
55	在课堂上提问题。
60	在班级讨论期间主动发表自己的意见。
65	与一个很有魅力的女人进行目光接触，报以微笑并问好。
70	在食堂里与一个很有魅力的女人坐在一起，简短交谈。
75	在课堂上作 5 分钟演示。
80	在课堂上作 20 分钟演示。
85	课后邀请一个很有魅力的女人一起喝咖啡。
90	邀请一个很有魅力的女人一起出去吃饭。
95	参加暑期工作面试。
100	在朋友的婚礼上做伴郎，向新娘新郎祝酒。

现在，下面有一份空白的压力性事件结构工作表。复印几份，留待将来填写。



### 第三步：建立压力应对思维

压力应对思维可以停止或者至少可以淡化痛苦情绪。要想了解压力应对思维的工作过程，则应该考虑情绪反应四要素。让我们继续以有社交焦虑的大学生扎克为例说明：

1. **刺激情境**：他正在全班同学面前作一个5分钟的演示。
2. **生理反应**：他那唤醒的自发性紧张系统导致口干；双手冰凉、出冷汗、发抖；胃部不适；喉咙发紧；腋窝沁汗；心跳加快；头晕目眩。
3. **行为反应**：他克制着想冲出教室的冲动，进行演示时拘谨呆板，朗读演示文稿的声音很小，语速很快，眼睛不敢看着大家。
4. **思维**：他解释该情境，进行自我评价，预测即将发生的事情，这些都是孕育扎克紧张情绪的因素。他自言自语地说：“这事我做不到……”（预测）；“我的神经紧张坏了……”（自我评价）；“我的脑袋将会一片空白，我会一句话也说不出……”（预测）；“每个人都会看着我，认为我完全是个白痴……”（解释）。

扎克的情绪反应表现为极度焦虑，他的行为受到了约束。思维——生理反应——行为选择——更加消极的思维，这样的反馈环会不停地反复循环。幸运的是，你的思维不必去强化自己的恐惧反应，反而能够让你的身体平静下来，去中和高度焦虑的感觉。根据麦凯、戴维斯和范宁的观点，反馈环的作用像水一样，可以载舟也可以覆舟。压力应对思维告诉你的身体，没有唤醒的必要——它可以放松。在任何压力性情境之前或者期间，你可以开始对自己说上一串用来战胜恐惧的话，譬如：“深呼吸一下，然后放松……你以前作过很多成功的演示……镇静下来……感到有点紧张很自然……没有人会因为此事小瞧你……”

你越是将注意力集中到自己的应对独白上，就会越快地感受到趋避反应的放松。

近切鲍姆和卡梅隆建议在以下四种情况下，你可以使用压力应对陈述：

1. 当你正在准备做无疑会引起焦虑的事情并怀有会触发预期焦虑的思维时
2. 当你面临压力性情境并怀有引起焦虑的思维时——这些思维当时会干扰你集中注

意力和从容应对的能力

3. 当你感到紧张或者恐惧并且需要提醒进行放松时
4. 当你完成了触发焦虑的某项活动并想确认自己运用应对技能成功地经历了压力性事件时

## 压力应对思维范例

### 1. 准备应对

没什么可担心的。

我不会有问题的。

我以前成功地完成过这个工作。

我到底应该怎么办？

我知道这些工作我都能做。

这个工作我一旦开始上手，就会变得容易一些。

我会投入进去的，不成问题。

明天我将会过关。

别让消极思维潜入心里。

### 2. 面对压力性情境

保持有条不紊。

逐步进行，切勿仓促行事。

我能够做这项工作，我现在就在做呢。

我只能尽力而为。

我感受到的任何紧张都是一个信号，要求我运用自己的应对经验。

如果我需要的话，我会得到帮助的。

如果我不想到恐惧，便不会害怕。

如果我感到紧张，我会做深呼吸并进行放松。

犯错也在情理之中。



### 3. 应对恐惧

现在就放松！

只消深呼吸就行。

恐惧总会结束的。

心里想着眼前，想着手头做的工作。

我可以把这事控制在自己能够掌握的范围之内。

我总是可以打电话给\_\_\_\_\_。

我之所以害怕只是因为我决定想害怕而已。我也可以决定不去害怕。

我以前经历过这个——还有更糟的。

一旦我正在做些什么，我的恐惧感便会逐渐减轻。

### 4. 强化成功

我做到了！

我做得完全正确。我做得很好。

下一次我就不必这么担心了。

我能够排遣焦虑。

我必须把这事告诉\_\_\_\_\_。

不害怕是有可能的。我必须做的一切是停止去想自己会害怕。

上文改编自 D. 迈切鲍姆和 R. 卡梅隆的《修正患者自言自语的临床潜势》一文。该文收在 1974 年沃兹沃思公司出版的 M. J. 马奥尼和 C. E. 托雷森编的《人类的自我控制力》一书中。得到允许重印。

### 如何建立你自己的压力应对思维

尽管上文中列出的很多压力应对思维可以为你所用，但是你自己建立的压力应对思维也许最合适你。对于你结构表上列出的每项内容，可以选择或建立两三种压力应对思维，那将会放松你的身体，并能帮助你恢复信心。

- 详细可视化你结构表上的某项内容。
- 注意你的感受。
- 聆听引起你焦虑的自言自语。
- 为你结构表上的各项内容写下这些压力性思维。
- 逐一检查你的压力性思维。一般来说,焦虑思维并不完全准确或合理。这时询问你的焦虑思维,将会趋于导致压力应对思维。下面是评估你的焦虑思维时需要询问的七个问题:
  1. 我真的能够看穿别人心思吗?
  2. 我真的能够预见未来吗?
  3. 我在夸大事情现在或将来的糟糕程度吗?
  4. 如果我害怕的事情确实发生了,我实际上必须将忍受多长时间?
  5. 确实将会发生我所害怕之事的概率有多大?
  6. 其他更可能会发生的事情是什么?
  7. 我可以运用什么应对技能去处理自己担心可能发生的事情(放松技能、恢复自我的方法、我可以求助的人、我可以做的事情、我可以制定的计划)?

例如,下面是焦虑的大学生扎克打算进行自己结构表上几项活动时的一些苦恼想法。他使用上面列出的七个问题去挑战自己的焦虑想法。

- 与我碰巧在校园里遇到的同学进行目光接触,并朝他们微笑。  
他们会认为我很怪,他们不想和我有任何瓜葛。
  1. 我无法看透别人的心思。
  2. 我不能预见未来。
  3. 我在夸大事实。将会发生的最糟糕的事情是,他们会不理我或者对我出言不逊。
  4. 如果某人作出消极反应,我可以短时间忍受被拒绝的滋味。
  5. 那是绝对不可能的事。大多数人都很友好。对别人微笑通常被看做是一种友好的

表示。他们也许会认为我也是个友好的人。

6. 最可能的是,大多数人将会作出积极反应。
7. 如果某人作出消极反应,我个人也不必在意。也许他正巧那天心情不好。我放松就是了,目光接触一下,微笑一下。我可以继续下去,看看有多少人作出积极反应,有多少人作出消极反应。

● 打电话询问暑假工作事宜。

由于非常紧张,我脑子里会一片空白,真会把事情搞砸了!

1. (对这种情况不适用)
2. 我无法预见未来。
3. 我在夸大事实。我这辈子从来没有惊慌失措过。如果真出现这种情况,我会说声抱歉,过后再回电话或者打电话给其他某个公司。
4. 我最多只需强忍几分钟。
5. 几乎不太可能出现这样的事情,因为我准备得很充分,正在使用应对技能,并且把自己想问的所有问题都写了下来,以防我忘记什么。
6. 我会做得恰到好处。虽然我将会出几个纰漏,但是除了稍微有点紧张以外,我还是会得到正在寻求的信息。
7. 在打电话之前和期间,我可以放松自如。如果需要的话,我可以参考自己的便条。没有做到完美无缺也没有关系。

● 在课堂上作 5 分钟演示。

我将会感到惊慌失措;我会受不了的。

1. (对这种情况不适用)
2. 我无法预见未来。
3. 我在夸大事实。我不喜欢高度焦虑,但是我以前作过演示,这不也活下来了嘛。
4. 我的高度焦虑情绪将不会超过 5 分钟。在我结束演示以后一坐下来,就不会那么焦虑了。

5. 我知道自己能够运用应对技能控制焦虑情绪,完成演示。
6. 当我继续练习自己的应对技能时,我甚至会喜欢进行演示。
7. 焦虑是暗示我进行放松和呼吸。如果我需要便条的话,伸手可取。我可以盼望下课以后去打篮球。

## 练习

在一张纸上写下你结构表上的第一项内容。然后写下你对该项内容的某种焦虑想法。最后,写下你正在回答的问题的序号,问题答案也要一并写上。你结构表上的每一项内容都要遵循这种格式。

SUD 评分 \_\_\_\_\_ 事项 \_\_\_\_\_

触发焦虑的想法: \_\_\_\_\_

问题序号	我的回答
------	------

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

选择两三种压力应对思维用于你结构表上的每项内容。选择时,重温一下你对第七个问题的回答,在回答旁边画个星号,那样便可以最有效地帮助你感到放松和充满自信。作用特别强大的压力应对思维是简洁、准确、现实、可信和积极的。即使这些思维也许难以排遣你的所有焦虑,也会缓解你的紧张,让你感到更加自信,认为自己能够处理正在面临的境

遇。如果你一时难以想出自己的压力应对思维,请参考标题为“压力应对思维范例”下面的压力应对陈述总表。

#### 第四步:意象曝光应对技能

- A. 放松 5 分钟或 10 分钟,或者直到你感觉到深度放松、平静和安全为止。现在,简单复习一下用于你打算应付的下一个情境的应对陈述。
- B. 想象你身临其境。设法让这个情境在你的想象中生动如真。看见这个情境。听见正在发生的事情。感到你的身体里逐渐紧张起来。记住你触发焦虑的想法。当你能够确实感到焦虑时,便继续下去进行步骤 C。
- C. 开始应对。当想象中的情境在你的头脑里清晰起来,你可以感到它的作用时,便开始放松和使用应对思维。线索控制放松法是最快速的压力缓解技术,因此也最适用于这个步骤。不停地复述自己的应对思维并进行放松,同时继续想象触发焦虑的情境大约 1 分钟。
- D. 评定你的焦虑程度。在从 0(不焦虑)到 10(你感到前所未有的极度焦虑)的范围内,评定焦虑消失之前你体验到的焦虑程度。如果你的焦虑程度是 1 或者 0,你可以放松(步骤 E),继续你结构表上的下一个情境。如果焦虑程度是 2 或者 2 以上,便可以放松(步骤 E),然后使用相同的情境重复步骤 B 和 C。重温你的应对思维。如果有任何应对思维不起作用,应该用你自己的新应对思维替换,或者返回压力应对陈述总表,尝试一下其他一两种应对思维。请牢记这一点,对于你来说,你自己建立的应对思维,可能是最强劲有力的。
- E. 在两个情境之间始终要进行深呼吸。在你的专用空间里使用线索控制放松法,并花些时间让自己平静下来。如果你难以使用这两种技术去放松自己,在重新进入情境

之前,可以使用渐进式放松法或者纯释放放松法。

继续对情境进行想象和应对,直到你完成结构表上最困难的事项为止。你需要每天练习以求达到最佳效果。你第一阶段的练习,应该坚持大约 15—20 分钟。以后,你也许希望把练习时间延长到 30 分钟。如果你感到累了,难以想象出某个情境,最好是推迟练习,直到你思维比较敏捷时再进行练习。希望在每轮练习期间掌握结构表中 1—3 项内容。当开始新一轮练习时,始终要回顾一下你已经成功完成的上一个情境。这有助于你在面对更多触发焦虑的事项之前巩固自己的练习收获。

当你运用意象和应对技能掌握了你结构表上的所有内容时,你便会更好地了解自己身体中的紧张部位和引起紧张的原因。你将能够使用早期紧张症状作为应该放松的提醒信号。掌握 SUD 程度最高的那些事项可以让你自信地认为,压力是有可能缓解的——即便在最糟糕的情况下也是如此。

## 举例

有社交焦虑问题的大学生扎克首先放松 10 分钟,便开始进行意象曝光应对技能练习。当他试图想象自己的第一个压力性情境(5 SUD)时,他曾经难以回想起该情境的具体细节,所以没有体验到任何焦虑情绪。因为学习面对恐惧时的放松技能,要求每一个情境都真实生动,所以,他一直等到第二天上午上课前,去研究自己学校繁忙门廊里的景象、声音和气味。他闭上眼睛,调动自己的所有感官,在心里对自己描述那个情景。然后他睁开眼睛,对自己有所遗漏的第一次描述进行补充。

他在心里描述着当想象自己与匆匆而过的同学进行目光接触并对之报以微笑时的感受和想法。当天晚上,他开始重新练习,先进行了 10 分钟放松,然后想象他结构表上的第一项内容。这一次很容易想象自己身临其境,体验到自己喉咙、胸口和胃部的一些紧张感。然后,当他继续想象自己身处压力性情境大约 1 分钟时,他运用了线索控制放松法和应对思维。在作 1 分钟总结时,他评定自己的焦虑程度是 0 SUD。

他使用线索控制放松法,在自己的专用空间里放松了几分钟,然后继续进行自己结构表上的下一项内容。

有时候,在意象并没有产生焦虑情绪之前,扎克为了一个情境必须要想象六次或者六次以上。他为自己制定的练习计划是,早晚各练习 15—20 分钟左右。平均下来,他每天可以在三个情境中成功地放松紧张情绪,并在一个星期之内便可以完成他结构表上的所有内容。

## 第五步:现实生活中的应对技能

当你在生活中遇到压力时,你的身体紧张部位便暗示你需要开始放松了。在这个时候,当你作好准备去面对该压力情境,并且开始克制自己的恐惧感时,应该对自己重复压力应对思维。记住要表扬自己迎接挑战的勇气。在现实生活中使用应对技能也许比在想象情境中消除紧张更加困难。有些挫折是不可避免的。然而,练习将会使放松和压力应对思维非常自然。结果是,紧张症状一出现,你便会自动开始放松和压力应对思维活动。

扎克正在为自己第二天上午的工作面试作准备。扎克没有熬夜担心,而是写下面试之前、面试期间和面试之后使用的压力应对思维。然后,正如他在练习结构表上的内容时一样,他使用自己发现是最有力的应对思维,花了 20 分钟时间练习压力应对技能。

### 1. 准备应对

我以前有过应对成功的先例。

我知道这一次如何行动去获得成功。

我是有备而来。

我可以放松,夜里美美睡上一觉。

### 2. 面对压力性情境

注意力集中对准目标。

不知道也没有关系。

回答问题,让面试考官可以看出我的实力。

### 3. 应对恐惧

我可以把焦虑看做是提醒自己需要放松的一个暗示。

保持腹式呼吸，消除紧张。

当面试结束时，我会感觉很棒。

### 4. 强化成功

我做到了！

我能够应对自己的焦虑，把工作做好。

我更容易平静下来和浑身放松。

现在我可以真正放松了。

扎克把“深呼吸和消除紧张”这句话打印到一张卡片上，把卡片贴到电脑显示器顶端。其他标识贴在笔记本扉页、冰箱和汽车遮阳板上。在前去面试的路上，他练习深呼吸并重复列在“准备应对”提示下面的应对思维。当他在大厅里等候面试官招呼时，他继续练习放松，慢慢通读所有应对思维。他背下了一些应对思维。尽管做了这些准备工作，当面试官出来叫他时，他还是想道：“哦，不，开始了！”他觉得心在胸膛里跳得很厉害，胃里一阵紧揪，嘴巴发干。这时，他想起了应对思维“我可以把自己的焦虑用作一个放松暗示”，并且立即有意识地开始深呼吸，集中注意力放松下巴、双肩和胃部。当面试官开始问他问题时，他反复提醒自己：“谈谈我的实力……我可以焦虑，可我依然在应对这个……”当他被问到不知道答案的某个问题时，他头脑立即懵了，最后想道：“不知道也没有关系……深呼吸和放松。”当面试结束时，他确实感到是一种享受。当他离开面试官的办公室时，他的第一个念头就是：“我做到了！我能够应对自己的焦虑情绪，把工作做好！”

当需要应付自发性社会互动时，起初他经常会忘记自己训练有素，完全被来势汹汹的情况镇住了。最后，他发现现实生活中的练习关键是，应该开始使用线索控制放松法和压力应对思维，去对付他发现产生任何紧张和焦虑的时刻。他逐渐学会了去定位压力源，并了解生理紧张初期预警症状，然后提早开始使用应对技能。



## 特殊注意事项

1. 如果在开始练习时难以放松的话，你也许会希望把自己的例行放松活动录制下来反复回放。
2. 如果你难以想象出某个情境的话，可以重温第6章“可视化练习”。确保调动你的所有感官。你也可以尝试到一个真实的情境中去收集意象和印象，然后练习记住那些具体细节。闭上眼睛，对自己描述该情境，然后睁开眼睛，看看自己遗漏了哪些细节。保持这个状态，再逐渐加上声音、纹理、气味和温度，直到你的想象中出现一个栩栩如生的感官画面。
3. 如果你可以清晰地可视化自己的情境，但会感觉到有些轻微的焦虑或者感觉不到焦虑，那么说明头几项内容需要更具挑战性，或者说明情境内容也许需要更加多样化。在这两种情况下，你可能都要重新制作自己的金字塔结构表。
4. 如果你可以清晰地可视化自己的情境，并且感觉到某种难以确定的紧张程度，你也许需要重新制作自己的结构表。你也许还需要重写一次自己的某些情境，那样，当你往下继续进行结构表中各项内容时，你的痛苦程度便会更加均匀地递增。

# 15 消解愤怒

在本章中,你将学习以下内容:

- \* 在激起愤怒的情境下,应该放松而不应该紧张
- \* 发展应对思维去控制触发愤怒的意识
- \* 运用激怒意象去练习新的应对技巧,让自己消解怒气
- \* 制定具体情境下的愤怒应对计划

## 背景知识

消解愤怒的观点基于杰里·德芬巴彻发展的愤怒管理协议。消解愤怒背后的理念是,在使用应对技能期间,如果你逐渐将自己暴露于对越来越有激发作用的愤怒情境的回忆,你将学会去管理愤怒反应。雷蒙德·诺瓦克是运用该技术的第一人。他的研究指出,该技术应用于缓解一怒之下发起的攻击颇为有效。德芬巴彻等人确认了诺瓦克的最早发现,并指出结合使用放松和应对思维可以卓有成效地控制愤怒情绪。掌握了消解愤怒的技能,在最初发现激怒征兆时,你便学着去放松,学着运用打算让自己冷静下来和不要生气的想法去抵制激怒思维。这种训练虽然无法阻止你感到愤怒,但却能够为你提供有效的应对策略,那样的话,你便有信心认为自己能够面对激怒,而不至于情绪失控和破坏自己的人际关系。

消解愤怒包括以下四个步骤:

1. **放松技巧。**你将需要的具体放松训练方法在本书其他章节中可以找到:横膈膜呼吸法、渐进式放松法、纯释放放松法、线索控制放松法和专用空间可视化。

2. **应对思维。**你将建立你自己的愤怒应对思维,那将会帮助你抵抗触发愤怒的扭曲思维。
3. **消解愤怒。**以五级强度可视化激发愤怒的回忆的时候,你将可以练习放松和认知应对技能。
4. **现实生活应对技能。**你将自己最有效的应对技能结合于为具体激怒情绪而设计的愤怒管理计划中。

## 症状缓解效用

诺瓦克、哈泽利斯、德芬巴彻和萨巴德尔等人通过大量的研究已经证明,你将在此学习的愤怒管理协议可以有效地控制愤怒反应。通过这个计划可以显著减轻特质愤怒和偶发愤怒情绪。

## 掌握技能所需时间

在3—4周之内,你便能够掌握主要的放松技巧。为具体愤怒情境而开发应对思维可能花几个小时就可以掌握。你可视化激怒回忆的愤怒消解过程运用了五级强度,每一级强度包含两个愤怒意象。这个训练要用3—4周时间。制定现实生活应对计划时,每个具体计划可能要花一两个小时的时间。

## 指 导 说 明

### 第一步:学习放松

趋避反应是愤怒情绪的一个重要元素。尽管愤怒思维有可能触发这种反应,但是当发生什么激发愤怒思维并且加剧刺激你生理唤醒的事情时,你常常已经处于交感神经系统高

度唤醒的程度。那么，这当然会产生更多的愤怒思维。出现这种情况的一个相当常见的例子是，当你工作了漫长的一天之后，在拥挤的交通中驱车回家时，忍着紧张性头痛，还要忍受路上行事不计后果的冒失鬼。情绪已经很紧张了，你也许会忍不住咒骂两句。

干预愤怒周期的一个办法是，通过经常练习深度放松技巧去降低你的整体交感神经系统兴奋程度。但是，当你一开始感到愤怒时，使用快速呼吸放松策略也有帮助。因此，你可以做几次横膈膜呼吸去释放压抑的紧张情绪，而不必大吼大叫或者猛按汽车喇叭。

你管理愤怒所需要的核心放松技能都在这本书里。下面将按照学习顺序一一列出这些放松技能。如果不首先学习渐进式放松法和纯释放放松法，那么就很难掌握线索控制放松法，所以请按照顺序逐一学习。

在激怒情境下，可以迅速使用一些放松技能去立即缓解愤怒情绪。其他一些放松技能仅可用于缓解一般压力，当你怒火中烧时，对你不会有什么帮助。每一种技术的归类不是“迅速缓解”就是“一般压力缓解”。

你需要学习的技能如下：

- 横膈膜呼吸法(第3章)——迅速缓解
- 渐进式放松法(第4章)——一般压力缓解
- 不紧张放松法或者纯释放放松法(第7章)——一般压力缓解
- 线索控制放松法(第7章)——迅速缓解
- 专用空间可视化(第6章)——一般压力缓解

你需要掌握或反复学习这些放松技术，那样迅速缓解策略才能对你立即奏效。一般压力缓解技术可以使你在两三分钟之内获得深度释放。你必须能够用打字或开车那种下意识的协调来放松。立即开始练习。在你尚未逐一掌握这些放松技能以前，不要去做第三步——消解愤怒。

## 第二步：开发愤怒应对思维

你的思维对自己的愤怒情绪和消解愤怒的能力都会产生巨大的影响。激怒思维的形成源于以下假设：

1. 认为你已经受到伤害和 / 或牺牲
2. 认为激怒你的人是在故意伤害你
3. 认为激怒你的人对你造成伤害是错误的，他本该有不同的表现

在经历压力期间，把你描绘为受到有欠考虑的故意伤害的一个受害人，这些想法将会立即引起愤怒反应，而且你越这样想就越生气。

### 愤怒扭曲

激怒思维经常会扭曲事实。通常引起怒火的有六种主要认知扭曲现象，在你的愤怒经历中，可能也有其中一种或几种扭曲现象。这六种扭曲现象如下：

1. **抱怨。**这种现象是认为别人应该为你的痛苦负责，你自己却对此无能为力。因为抱怨别人，你便忘了自己也有力量去作出能够改变处境的选择。最后，你会觉得无能为力和一筹莫展——在你采取措施以前，等待别人救场将完全于事无补。抱怨的另一个问题是，人们一生都在想尽量作出最好的选择去满足自己的需求。所以，当你因为别人的行动而抱怨他们时，就是在抱怨他们以自己已知的最好方法去照顾自己。
2. **夸张。**这是倾向于接受不舒服或不开心的事情并认定其糟糕透顶。譬如，“厌恶”、“可怕”、“吓人”或“恐怖”等字眼都会让你愤怒，因为这些字眼夸大了激怒情境的影响。
3. **大肆宣泄。**这些扭曲言行使用铺天盖地的判断去煽动你的愤怒情绪。他们把其他人说得一无是处、一文不值。像“窝囊废”、“怪人”、“母狗”、“自私的猪”、“杂种”等绰号都是典型的大肆宣泄。这种行为的危险性在于忽略了你愤怒的对象是人类这样一

个完整的事实,并把那个人缩小为一个贬义词。

4. **错误认定。**这一扭曲行为指的是立即下结论和解读对方的心思。你假设别人不怀好意;你认为自己知道别人对你的动机和感情。你想象自己能够窥透别人的内心,能够确切地明白他们为什么那样行事。你不问他们问题,也得不到直接的反馈意见,因为那样做太为难为情,于是你继续猜测,试图看透别人的心思,而你的猜测大多数是错误的。
5. **过度一概而论。**这种过度一概而论使用的字眼很多,譬如“决不”、“总是”、“没有人”、“每个人”等等。“她总是迟到。”“他决不会愿意帮忙。”过度一概而论会让偶然事件感觉上去像是一个正在进行中的事件。夸大其辞让人觉得一切事情都不可容忍,结果只会加速你的愤怒反应。
6. **颐指气使。**这种扭曲行为把你个人的需求或喜好变成不可改变的金科玉律——当别人忽略你的喜好时,你也许会觉得好像他们犯了天条似的。常常好似是这种扭曲行为赋予你确实可以伤害他人的权利。不过,颐指气使也不是什么大问题。其他人常常不同意我们对得体行为准则所下的定义。他们有他们自己的准则,或者起码有他们自己对其准则的解释。因此,当你认为他们做错了什么事情时,他们却觉得自己无可指责。颐指气使其实不过是你把自己的价值观和需求强加于他人身上,而这些人也许有着与你截然不同的价值观和需求。

## 应对思维

每一个激发愤怒的扭曲行为都需要为了中和其影响而特别设计的应对思维。下面有一些基本导则用于建立这些应对思维(改编自麦凯和罗杰斯 2000 年出版的著作):

### 1. 抱怨

- 制定一个应对计划,自己去解决问题。
- 提醒自己,人们多半都在尽最大努力做事,去满足他们自己的目标和需求。

应对思维举例:

抱怨仅会让我觉得无能为力——我怎么能改变这种情况呢？

我准备改变这种情况的计划是\_\_\_\_\_。

我对此很生气，不过在这种情况下，他 / 她正在尽力做到最好。

他们正在做自己需要做的事情。我也将去做我自己需要做的事情。

## 2. 夸张

- 其实是态度消极（例如，情况令人失望或沮丧，但是并不可怕或恐怖）。
- 回答这个问题：情况究竟有多糟糕？
- 用极其准确的语言复述一遍。
- 提醒自己注意全局——注意积极因素，也要注意消极因素。

应对思维举例：

从大局来看，这是小事一桩。

这点芝麻大的小事。我没有必要小题大做。

这事虽然令人恼火，但下个星期就将成为历史了。

## 3. 大肆宣泄

- 具体事情具体对待。
- 就事论事，别把人与事看成一个整体。

应对思维举例：

让我烦恼的具体问题是\_\_\_\_\_。

不要丑化事实，只需陈述问题所在。

实事求是。

没什么问题啊。我不必将他 / 她妖魔化。

## 4. 错误认定

- 提醒自己你正在猜测动机——你并不知道这些动机。
- 针对问题行为找到可以替代的解释。

- 制定一个计划去验证自己对惹你生气那个人的假设。

应对思维举例：

我正在猜测的是一种可能性，不过\_\_\_\_\_（某人）的行为也许有其他原因。

愤怒不会帮助我解决正在发生的问题。我需要更多的事实。

对于这个问题，可能有些其他的原因：\_\_\_\_\_。

## 5. 过度一概而论

- 修正自己的激怒思维，那么你的思维中便会排除这样的字眼，譬如“总是”、“全部”、“每一个”和“决不”。
- 仅仅运用具体而准确的描述。
- 寻找例外——回忆一下有时候人们的行为与他们的初衷会是多么迥然不同。

应对思维举例：

我会只注重事实，我会心平气和地渡过难关。

需要准确——真正发生这种事情有多经常？

并不总是发生这种事情，有很多例外情况。

## 6. 颐指气使

- 注重自己的愿望和喜好——不要多说“应该怎样怎样”。应该想着说“我喜欢怎样怎样”，而不要说“你应该怎样怎样”。
- 发现他人有什么需求与他 / 她的行为一致。

应对思维举例：

我不会如愿以偿，但那也没有到世界末日。

尽管我宁愿事情不是这个样子，但是我会挺过去的。

人们做自己想做的事情，而不是做我需要他们去做的事情。

我希望没有发生这件事情，但是我能扛得住。

如果你发现难以建立你自己的应对思维，下面有个用于处理愤怒情绪的应对思维的清



单,对你也许会有所帮助。这些应对陈述多数源自一个愤怒管理计划中,事实证明这些陈述非常有效。

### 应对思维概述清单

- 深呼吸并且放松。
- 愤怒于事无补。
- 我只要保持冷静,便可以控制情绪。
- 从容应对——勃然大怒不会得到什么结果。
- 我不会让他 / 她影响我的情绪。
- 我即使生气也不会改变他 / 她;我只会让自己心烦意乱。
- 我可以找到一个办法,心平气和地畅所欲言。
- 保持平静——不要讽刺,不要攻击。
- 我可以保持平静并且放松。
- 身心放松,顺其自然。没有必要恼火。
- 不是谁对谁错的问题。我们只是各有所需罢了。
- 保持冷静,不作评判。
- 不管怎么说,我知道自己是个好人。
- 我将保持理性——生气解决不了任何问题。
- 让他们看上去愤怒而愚蠢去吧。我可以表现得从容镇静,而且能够控制情绪。
- 他 / 她的意见并不重要。我不会被逼情绪失控。
- 底线,我的情绪在控制之中。与其说些什么蠢话或做些什么蠢事,我宁愿离开此地。
- 出去一会儿。冷静一下,然后回来处理问题。
- 有些情况并没有好的解决办法。像这种情况就是其中一个例子。强按驴子饮水也无济于事。
- 分化瓦解。愤怒经常是积累而成的。
- 尽管怒火填胸,但是,说到难以言传的事情需要把握分寸。这就是进步。
- 愤怒意味着这时该放松和调整一下了。

- 如果他们想惹我生气,我会让他们失望的。
- 我不能指望别人按照我的愿望行事。
- 我不必拿这当回事儿。
- 这事你要是这么看的话,岂不滑稽死了。

### 第三步:消解愤怒

现在是应该开始行动的时候了。请回忆并写下过去几个星期里你经历的五种愤怒情境。把这些情境列在日志上或记在一张纸上。在你所说的每一个愤怒事件下面,留出空间去确定以下情况:

1. 你激发愤怒的思维
2. 可能潜伏在你的激怒思维中的任何愤怒扭曲现象
3. 可能中和扭曲现象的逆反应策略(见前面章节关于应对思维的论述)
4. 确定一个或几个有助的应对思维——包括修正激怒思维,使之变得更加准确

### 举例

南希,一位 40 岁的学校教师,列出了她在家里和教室里的激怒事件。下面有三个例子:

**情境 1:**当吕贝卡刚要坐下的时候,朱利安拉开了吕贝卡的椅子——吕贝卡跌了个仰面朝天。

**激怒思维:**他总是做这种烂事。他是个浑小子。

**愤怒扭曲:**过度一概而论,大肆宣泄。

**对抗反应计划:**停止使用“总是”这个字眼,就事论事;寻找例外;强调行为本身,而不要把焦点对准孩子。

**应对或经过修正的激怒思维:**“朱利安可能每天都要找一次麻烦。但这些几乎都是不会伤害任何人的傻事。另外,他其实对那个患有大脑性麻痹的男孩非常好。我不会让他对我搞

恶作剧。”

**情境 2:** 我已连续第二个星期被分配做庭院值日了。

**激怒思维:** 因为我不抱怨,他们总是占我的便宜。他们把这事做得让人受不了。

**愤怒扭曲:** 过度一概而论,错误认定,抱怨,夸大事实。

**对抗反应计划:** 停止使用“总是”这个字眼;就事论事;找到可以代替的解释;这个工作实际到底有多糟糕?

**应对或经过修正的激怒思维:** “一年里这才是第二次不得不连着值日两星期。其他教师也会摊上这样的事情,又不是我一个人。也许是因为希尔达这星期缺席,他们人手不够了。我只是发发牢骚,不多什么,也不少什么。”

**情境 3:** 比尔晚上出去玩纸牌了,把碗碟留在洗涤池里。

**激怒思维:** 他真是人头猪脑。如果你要出去玩牌,最好先把活干完了再走啊。

**愤怒扭曲:** 大肆宣泄,颐指气使。

**对抗反应计划:** 应该关注行为,而不是人;保留我的愿望和喜好,不说“应该怎样怎样”。

**应对或经过修正的激怒思维:** “比尔有时候会忘记去做自己承诺的事情。我也希望他不留下一摞碗碟,不过这也不是世界末日——他回家时可以洗的。”

下面是一个用于建立你自己的应对思维的工作表。请复印几份工作表,在任何愤怒情况下,你都可以按照步骤去建立应对思维。激怒思维是指触发你愤怒反应的那些思维。

### 创建应对思维工作表

1. 激起我愤怒的激怒思维:

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_

2. 潜伏在我的激怒思维下面的愤怒扭曲:

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_

3. 用于我的各个激怒思维的逆反应计划(例如,寻找例外、可以代替的解释、喜好而非应该等等)。根据各个逆反应计划所修正的激怒思维。

a. 逆反应计划: \_\_\_\_\_

经过修正的激怒思维: \_\_\_\_\_

b. 逆反应计划: \_\_\_\_\_

经过修正的激怒思维: \_\_\_\_\_

c. 逆反应计划: \_\_\_\_\_

经过修正的激怒思维: \_\_\_\_\_

4. 有帮助的应对思维(请参见本章前面列出的应对思维概括清单):

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_

麦凯和罗杰斯开发。

## 可视化你的愤怒场景

当对强度不断升级的愤怒场景进行可视化时，现在应该实践一下你新的应对技能了（放松和愤怒应对思维）。让我们选择十个典型的愤怒事件开始着手，那将有助于练习你一直在学习的技能。

为了制作愤怒场景逐渐加剧的一个结构图，你可以使用一个叫做愤怒单元(AU)的量表。100 AU 是你有生以来所感觉过的最强烈的愤怒，0 AU 是一点怒气也没有。在下面留出的空间里，请填写：

- 两个轻度到中度愤怒场景(40—50 AU)
- 两个中度愤怒场景(50—60 AU)
- 两个中度到高度愤怒场景(60—75 AU)
- 两个高度愤怒场景(75—80 AU)
- 两个极度愤怒场景(85—100 AU)

当你写下自己的愤怒场景描述时，应包括具体环境和引发你怒气的人物的言语举止这些细节。还需描述你自己的激怒思维、感情和生理反应。这里举的一个例子是南希的某个中度到高度愤怒场景：

“校长正在主持一个教职员会议。天气很热，我觉得脸都热红了。她宣布说，我明年需要换教室，换到大约像扫帚储藏室那么大的教室里。她带着歉意假惺惺地微笑着。我在想，她换走我的教室是因为我不肯上示范阅读课。这条母狗！我浑身冒汗，胃揪成一团。我非常生气，我想让她尝尝我的厉害，不过我话到嘴边又咽下了。”

### 愤怒场景结构表

轻度到中度(40—50 AU)

场景 1: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

场景 2: \_\_\_\_\_

中度 (50—60 AU)

场景 1: \_\_\_\_\_

场景 2: \_\_\_\_\_

中度到高度 (60—75 AU)

场景 1: \_\_\_\_\_

场景 2: \_\_\_\_\_

高度 (75—80 AU)

场景 1: \_\_\_\_\_

场景 2: \_\_\_\_\_

极度 (85—100 AU)

场景 1: \_\_\_\_\_

场景 2:

### 用于轻度到中度和中度愤怒场景的愤怒消解协议

1. 制作一个应对思维工作表。在可视化各个场景之前,想出若干应对愤怒的想法。
2. 使用线索控制放松法和专用空间可视化进行放松。如果你身体某些具体部位依然紧张,可以试一试渐进式肌肉放松法或纯释放放松法。
3. 一旦你放松下来,请可视化轻度到中度愤怒程度的第一个愤怒场景。设法尽量多看一些细节,并听见所说的一些话。用你的一些触发思维去强化自己的愤怒反应。保持这个愤怒程度,让你的愤怒情绪尽量增强。心里保持这个场景 30 秒种。
4. 现在,从心里抹去这个场景,再次使用你的放松技能。还需回忆你的愤怒应对思维。保持这种状态,直到你再度感觉平静为止(恢复到 0 AU)。
5. 再次重复整个过程,可视化第二个愤怒场景(在轻度到中度愤怒程度)。
6. 两个场景反复交替,每个场景重复四到六次。在几天以后,使用这两个相同的场景进行第二个回合的练习。
7. 现在,继续可视化两个中度愤怒场景。

### 用于中度到高度再到极度愤怒场景的愤怒消解协议

处理这些较高级别的愤怒场景,你将在程序中进行一个重要的改变。在 30 秒种以后,不要从心里抹去这些场景,开始(运用放松思维和应对思维)应对愤怒,而是当你在继续可视化愤怒场景时,你将使用自己的应对技能。当你在同时练习线索控制放松法和释放你身体某些具体部位的紧张压力时,你将保持该激怒意象。当你使用自己新的应对思维或者修

正过的触发思维方式时,你将维持这个意象。保持这个过程,直到你觉得完全平静下来为止(0 AU)。

在某个愤怒程度下的第一个场景中,你平静到 0 AU 以后,关闭那个场景,做几次线索控制呼吸,再开始想象第二个场景。在每个场景之间来回转换四到六次,在变换场景之前,始终要等待达到 0 AU 才行。鼓励你做两轮练习,在每种愤怒程度下,每个情景转换四到六次。

一次做两件事情很不容易(锁定在一个愤怒场景,同时又要运用应对思维)。但是通过练习,你能够做到。你不久就能够平衡可视化与放松和愤怒管理思维。请记住:应对现实生活中的激怒也需要这个平衡行动。你需要去应对当时正在发生的事情,并且需要运用自己的应对技能。因此,你现在所做的练习将会使你更有能力去处理真正的愤怒情绪。

## 举例

让我们回到南希有她校长在场的愤怒场景——她被分配到一个“扫帚储藏间”大小的教室里。开始时,南希使用专用空间(约塞米蒂国家公园的图奥勒米草地)可视化。她注意到自己身体里觉得紧张的任何部位,便有意去放松那些部位。现在,她开始可视化教职员会议上的场景。她想起校长告诉自己关于新分配教室的事情时那假惺惺的微笑。她回忆起当时觉得教室里很热,回忆起她身体里热得发烧的感觉。她心想:“这条母狗。”她认为是校长因为自己拒绝上示范阅读课而在进行报复。

现在,南希确实觉得怒气冲天;这次教室分配是故意打的一记耳光。当南希的愤怒达到中度到高度的程度时,她便开始采取应对措施。她做了一次线索控制呼吸,并提醒自己说,校长帮了她的忙,同时也使她感到失望。她认为比较小的教室也许意味着,明年她教的三年级学生应该比较少。当南希将记忆定格在教职员会议场景和校长那假惺惺的微笑时,她提醒自己:“生气不会改变任何事情——保持冷静。”她又做了几次线索控制呼吸。

仅在南希的愤怒完全平息下来时,她才关闭了这个想象中的场景。现在,她在开始想象第二个中度到高度愤怒场景之前,又回到她想象中的约塞米蒂国家公园草地上停留了片刻。南希继续在两个中度到高度愤怒场景之间来回切换了四到六次。



## 第四步：在现实生活中应对愤怒

尽管你无法制定现实生活中的愤怒应对练习日程表，但是你可以事先做好准备工作。你可以很好地练习自己的应对思维，对你身心愤怒的早期警示保持警觉状态。你使用线索控制放松法和应对思维干预得越早，就越有可能控制愤怒。

如果你知道自己即将身处可能会让你勃然大怒的情境中，请事先准备自己的应对思维，并承诺要将应对思维和线索控制放松法一起结合使用。通过练习，这会比较容易，而过一段时间就会变成自发性行为了。如果你忘了使用自己的应对技能，或者你已经开始使用应对技能，但过了三分钟热度就放弃了，那么应该稍后再可视化场景，并练习应对，恰如你做愤怒消解练习时做的一样。

除了放松和应对思维以外，为你的最佳应对行为制定计划总是有所帮助。你可以说些什么或做点什么去化解那个情境，并不动声色地渡过难关吗？

### 你的愤怒应对计划

为了防止出现你忘记运用新技巧的情况，请制定一个书面的愤怒应对计划。

## 愤怒应对计划工作表

突发事件：

---

---

激怒思维：

---

---

愤怒扭曲：

---

---

应对思维 / 矫正扭曲：

---

---

放松策略(检查身体紧张情况？使用暗示控制呼吸法？采用腹式呼吸法？)：

---

---

应对行为(数到 10？找个借口脱身？提出一个折中建议？证实两种观点？)：

---

---

## 特殊注意事项

1. 如果你难以遵循放松协议,你也许会希望记录自己日常的放松习惯,并照此进行练习。
2. 如果你难以想象出愤怒场景的意象,可以包括更多的感官印象。例如,如果你的意象基本上可视,应尽量包括听觉、味觉或者触觉。尽量在该场景里多添加这些补充感官元素。
3. 如果你可以清楚地想象一种场景,但是这场景令人感到有点愤怒或者不愤怒,请多加注意激怒思维。如果此法不奏效的话,便可以推翻那个场景,再想象一个更能激起愤怒的场景。或者想象一个较高程度的愤怒场景去练习应对。
4. 如果你有兴致进一步学习触发不必要痛苦的非理性思维,请参阅第 12 章“驳斥非理性观念”。

# 16 目标设定和时间管理

在本章中,你将学习以下内容:

- \* 理解执行多重任务的局限性
- \* 阐明价值,确定目标,制定达标计划
- \* 评估你目前使用时间的办法
- \* 重新安排时间,以适应优先考虑事宜
- \* 杜绝拖拉延误
- \* 使用捷径进行时间管理

## 背景知识

大多数人提到时间管理这个主题时,多半会提出这样一个问题:“我怎样在比较少的时间内做比较多的事情?”如果你是这个人群中的一员,你也许想知道如何将本书其他章节中描述的一些练习插进自己已经排得过满的日程里。你也许感到压力很大,需要兼顾自己生活中的众多需求和所有细枝末节,然而,你却很少有时间随心所欲,问心无愧。或者你有很多可以支配的自由时间,但是却从来没有能够抽出一些去做让自己最满意的事情。另外,与无效时间管理相关的其他问题包括以下几种类型:

- 永远匆匆忙忙
- 经常迟延
- 工作产出能力、精力和动力低下

- 挫折
- 无耐心
- 面对选择久久迟疑不决
- 难以设定目标并达到目标
- 拖延
- 没有关注焦点和目标
- 任务多,不出活

虽然我们每个人每天都有 24 小时,但有些人感到忙得一点空闲也没有,另一些人却能够设法完成工作后,仍然还有充裕的时间去享受生活。这是怎么回事?这是因为能够有效管理自己时间的人学会了构筑生活,他们把自己的大部分时间和精力集中在对自己最为重要的事情上面,尽量少在自己认为没有价值的活动上耗费时间。他们认识到,不要设法抽空事无巨细都插上一手,而只有做事力求少而精,才会提高生活质量。

为了实现有效时间管理的目标,另一个重要的问题是要考虑如何能够获得生活中的平衡。有效的时间管理是一种强有力的方法,能够降低压力程度,尤其是当你使用这个方法建立自己生活的平衡时特别奏效。

## 多重任务的局限性

在当今的商业世界里,人们常常认为自己可以借助于收发电子邮件、打电话、写写短信和敲敲电脑完成更多的工作。听到有人自豪地说“我正在处理多重工作”是家常便饭。在 2004 年 12 月版的《科学美国人》<sup>①</sup>杂志上,克劳斯·曼哈特撰写的《多重工作的局限性》一文曾报道:“在纽约市家庭和工作研究所做的一项研究中,45%的美国工人认为,他们被要求或被期望同时执行太多的任务。”

---

<sup>①</sup> 美国著名的科普杂志,其内容几乎涉及所有的科技领域,以通俗、生动的语言向公众介绍这些领域最前沿的现状和发展前景,以及这些领域对人类未来的商业、文化、伦理和政治等方面的深刻影响。

他们的抱怨也许既合理又合法。2006年6月, [www.netbull.org](http://www.netbull.org) 网站有一篇题为《一个多重任务的大脑——一次做所有事情》的文章说:“科学家绘制执行单项任务时大脑的活动情况,然后是执行两项任务时的活动情况,以此测试大脑同时做两件事的能力。当人们试图同时完成两项任务时,扫描仪显示投入到每项任务上的大脑活动量降低了。”另一种说法是,当大脑必须同时处理两件事情时,哪一件事情都无法全力以赴。

“多重任务将会使你降低效率,浪费时间,增加出错概率。”密歇根大学一位认知科学家戴维·迈耶说。当你正在试图处理或分析综合信息或者去学习新信息时,这种说法特别灵验。

在2004年出版的《全心投入的力量》一书里,作者舒瓦茨和洛赫尔讨论了在超负荷年代里保持平衡的重要性。他们阐述道:“全心投入是指能够让自己沉浸在手头正在做的事情中,无论是迎接工作上一个有创造性的挑战,管理一群人,与所爱的人在一起,还是纯粹找乐子。”

当你处于以下几种情况时,你真的有效率并是安全的吗?

- 开车时打手机。
- 在与一个重要客户打电话时,同时也在电脑上看电子邮件。
- 在操作一台圆锯时制定旅行计划。
- 出席会议时,在笔记本电脑上回复即时消息。
- 当你正在准备一个重要报告或者注意力集中在一个重要决定上的时候,允许自己被打断。

对上述这些特定情节的回答是毫不含糊的“不”。多重任务仅在短时间段有效,通常是执行习惯性或按部就班的任务。当你正在学习新知识时,注意力集中在一个复杂的任务上时,或者规划一个新的策略方向时,你同时做几件事情是无法行之有效的。时间管理的真正关键是排列优先顺序,把注意力集中在眼下需要完成的任務上。这就需要了解自己一天时间中精力最旺盛的时间段,以便安排自己的日常工作计划。这包括执行例行任务,例如,在精力不济期间收发电子邮件或做些园艺,而在精力比较旺盛期间,你可以做计划、写作、主

持会议、学习新技能或新内容。

## 80—20 定律

如果你认为“我的所有责任都很重要，不能卸下其中某些去做自己喜欢做的事情”，不妨考虑一下 80—20 定律。意大利经济学家维弗雷多·帕里托注意到，我们所获得的 80% 的成果来自 20% 的努力；反言之，就是说我们 80% 的努力仅创造 20% 的价值。经验性研究反复证明了这个事实。这个定律可以应用于生活中的很多方面。例如，一份报纸大约有 20% 的内容值得你去阅读。你最好走马观花省略其余内容。大多数人的邮件中有 80% 是垃圾邮件，最好一眼也不要看。电子邮件也是一样，通常只有 20% 需要你立即回复。你的家务活有 80% 几乎是可以放一放的，而如果其余的 20% 没有做好的话，那么立即就会让你的家不能住人了。

在 2007 年，互联网上有篇题为《在你没有时间时，请管理自己的时间》的文章中，巴里·J.伊萨克列举出以下策略用于有效的时间管理：

1. 把注意力集中在需优先处理的事情上。
2. 对时间要先发制人，而不能被动应对。
3. 制定每日计划。
4. 制定自己的工作日程表。
5. 根据自己的时间和精力安排适当的任务。
6. 切勿延误耽搁。
7. 不要做一个完美主义者。

## 症状缓解效用

有效的时间管理技能可以有助于将最终期限焦虑、做事抓不住重点、做事拖拉、工作疲劳等问题减至最小。

## 掌握技能所需时间

你可以先花短短的一小时，弄明白自己生活中最重要的事情是什么。然后，当你又有了其他想法时，再回到这一重要工作上来。确定你的目标至少需要几个小时。但是，你却可以在一小时之内为你的其中一个目标制定一个行动计划。你至少需要三天时间去完成时间表。

至少花几个小时评估一下你是如何使用时间的——就优先顺序和目标而言，然后决定你打算如何改变使用时间的办法，以便使之更紧密地切合你的理想和目标。尽管你可以开始使用提示去克服拖拉作风，更有效地组织安排你一星期之内的时间，但你也许需要几个月有意识的努力，才能让这些技能成为习惯。如果这看起来像是一笔巨大的时间投资，则应该考虑到，你现在花费的时间将为你的将来带来更多的精力和自由时间。

## 指导说明

在本章中，将要求你去执行六个任务：

1. 阐明你的价值观。
2. 制定目标。
3. 制定一个行动计划。
4. 评估自己使用时间的办法。
5. 克服拖拉作风。
6. 组织安排自己的时间。

因为每一步骤都建立在前面步骤的基础之上，因此必须从步骤1开始行动，一直做到最后一个步骤。



## 阐明你的价值观

进行有效时间管理的第一个步骤是确定什么是你认为最有价值的或者最想要的东西。通常人们最看重的是这些东西：事业、健康、住所、家庭、精神、财务、闲暇、学习、创造力、幸福、心灵平和、人际交往。如果知道自己最看重什么，生活就有了方向。这样，你可以将自己的大部分时间和精力都用在这些价值选项上，而不是用在对你来说不太重要的事情上。当你必须在其间作出抉择时，看一下自己排列的优先顺序，将有助于你作出决定。

## 鉴别你最优先要做的事

下面有两个简单的指导性幻想，你可以单独做，也可以约个家人或朋友一起做。它们将有助于鉴别你最优先要做的事。

1. 闭上眼睛，深呼吸几次，放松下来。想象自己身在一个喜爱的地方，在此你可以思考几分钟。时间是从现在开始到许多年以后。你享受了一个漫长的、完满的人生。从这个成熟的有利位置反思自己的生活。你所经历的、所做过的最愉快的事情是什么？你最得意的成就或所拥有的事物是什么？把你的答案写在下列空行里，或者写在一张纸上。

---

---

---

---

2. 回到放松姿势，再次想象自己身处一个喜爱的地方。这一次，你依然是现在的年龄。你刚刚得知自己患了一种罕见的疾病，没有什么症状，但是半年之内就会夺去你的生命。在只能活半年的情况下，你想经历什么、改变什么、做什么、完成什么和拥有什么？把你的答案写在下列空行里，或者写在一张纸上。

---

---

---

---

把你的两组答案比较一下。答案相同还是不同？大多数人如果真的面临有生命之虞的疾病，便发现他们的优先顺序会发生改变。一度认为至关重要事情似乎变得不太重要了，曾经没有注意到的事情则被赋予了新的意义。

## 排列你的价值观顺序

列出你做前两件事情时制定的清单，按照最重要到最不重要的顺序排出你的价值观。当你在两个或多个事项之间举棋不定时，你会发现这个清单能够派得上用场。

下面是一位正在工作的单身母亲爱丽丝按照重要性顺序列出的价值观一览表。

- |         |         |
|---------|---------|
| 1. 家庭   | 5. 舒适的家 |
| 2. 财务保障 | 6. 朋友   |
| 3. 健康   | 7. 旅行   |
| 4. 创造力  | 8. 诚实   |

爱丽丝感到困扰不安，因为她的老板们正在给她施加压力，让她在尚未完成的设计图上签字。当她拒绝时，他们干脆不要她签字了。是向政府管理机构报告她所在公司违反规定，还是保持沉默避免遭到报复，她在两者之间犹豫不决。当她查看了自己的价值一览表时，她意识到不说出实情是不诚实的表现。不过，她也意识到，尽管诚实对于她非常重要，但是诚实在她的价值一览表上的优先顺序是最低的，而她的工作正在成功地实现她自己的其他价值。带着这种洞察力，她不再批评自己，一直等到在另一个公司找到了工作，才去检举她前雇主的不轨行为。她使用那种处理方法，得以避免危及自己生活中的其他重要方面。

现在，根据你认为的最重要到最不重要的顺序排列自己的价值观。仅使用一个词描述

你的每个价值选项。

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

## 制 定 目 标

有效时间管理的第二个步骤是制定目标。价值选项就是理想。它们是你在自己生活里最想拥有的事物、经验、品质和原则。目标是真实而具体的东西。目标是你期望达到的东西，对你的时间和其他资源均有限制。例如，你也许最希望成为赛车冠军。你的目标也许是，打算从现在起三年后，第一个冲过印第安纳波利斯 500<sup>①</sup>大赛的终点线。为了使自己的生活更接近你认为最有价值的目标，应该使用你的价值一览表去指导自己确定目标。

## 设计有效目标

当设计有效目标时，有以下五个关键问题需要你扪心自问：

1. 这是一个你真想耗费大量时间和精力去达到的目标吗？或者这不过是你愿意玩味但不想为此努力的一个梦想？很多人认为自己愿意周游世界，但他们却不愿意去储蓄周游世界所需要的费用。
2. 这个目标与你的最高价值选项相符吗？你也许无法完成这个目标的一个原因是，因

---

<sup>①</sup> 美国极受欢迎的汽车赛事，也是世界三大汽车赛事之一，始于 1911 年。

为这个目标与你认为最重要的价值选项不一致。如果你看重教育，你的目标是来年读完大学，但是你最高的优先事项是家庭和结交朋友，那么你可能希望留给自己更多的时间去完成学业，那样便不会忽略自己的家人和朋友。

3. **这个目标可以达到吗？** 这个目标是否足够具体，因此你会知道自己的达标时间？在你为自己设定的确定时间框架之内可以达到这个目标吗？你拥有达到目标所需要的资源渠道吗？不要说你希望“拿到一笔丰厚的收入就退休”，而是确定一个退休日期，确定有一笔钱，自己知道确实可以挣到这笔钱，并可以存下来以维持退休时想过的生活方式。请注意，当你获得更多的信息时，你可以修改自己的目标。
4. **这是一个积极的目标吗？** 你向前推进，而不是偏离，就更有可能达到目标。例如，不要去制定一个消极目标，打算不再进食过度了，而是为自己制定积极目标——每天吃三顿合理的营养餐。
5. **你的目标平衡吗？** 你的大多数目标涉及到自己的事业和财务状况吗？是不是没有一个目标或者说几乎没有目标与健康、人际关系或乐趣有关？缺乏平衡是产生压力的主要根源。如果你整日独自坐在电脑前工作，一个有用的而且不太难以完成的短期目标也许就是和其他人一起经常去做做户外运动。

## 平衡你的目标

你有大约数量相等的短期、中期和长期目标吗？有些人打算一直等到退休再去过自己真正想过的那种生活。其他人可以及时行乐，但是当快要达到涉及延迟满意度的目标时，便会遇到障碍。而短期、中期和长期的目标组合可以为你提供此时此地的满意，并且可以为你树立目标，让你觉得为这些目标而努力颇有意义。

你的短期目标和中期目标与长期目标一致吗？如果你希望活到高龄与自己的老友一同出游，那么你的短期目标和中期目标则需要包括保持身体健康、培育友情、挣下旅费。

你会定期重新评估自己的目标以便确定不改初衷吗？当你朝着自己的目标努力时，你会获得新的信息和见识。权衡自己的目标方面包括使目标适应变化，因为我们的生活中总是会发生这样那样的变化。我们需要灵活一些，让自己有时间去思考和更新自己的目标。

下面有个例子，我们可以看到一家电子公司 41 岁的经理艾里克如何使用他的价值表指导自己去确立目标。首先，他列出自己的价值观一览表。

1. 家庭：享受家庭天伦之乐，照顾家庭，供养家庭。
2. 健康：保持健康，争取活到 80 岁。
3. 财务保障：拥有足够的金钱，可以满足养家、休闲、旅行梦想和退休生活之需。
4. 事业有成：争取成为公司副总裁。
5. 亲近自然：每年花些时间在荒野里；多了解一些动物的行为。
6. 朋友：与朋友共度美好时光，享受友情，在朋友有难时出手帮助。
7. 精神支柱：与我更高的精神力量来源保持联系，也为子女提供这样的机会。
8. 旅行：只要时间和金钱允许，尽量多到国外走走看看。
9. 交际：坦诚待人，便会感知别人也坦诚待我。
10. 自我：留出时间反思自己的生活，更新对重要事情的关注。

下面是艾里克根据自己的价值表制定的目标：

长期目标（五年以上）：

1. 住在自己拥有的湖滨住宅里，像儿时一样消夏。
2. 经常锻炼、节食、休息，使健康保持最佳状态。
3. 抚养三个孩子，为每个孩子提供教育保证。
4. 储蓄和投资足够的钱，那样我在 55 岁可以退休，住在湖边，外出旅行。
5. 根据自己的野外经历，出版一本关于徒步旅行的书。

中期目标：

1. 在四年之内成为公司副总裁。
2. 在两年之内买一幢新宅,以适应家庭人口的增加。
3. 找到一个全家一致赞成的教堂,成为参与活动的积极分子。
4. 在上班路上,听个人投资理财计划录音磁带。
5. 从现在开始一年半之内,和朋友一起去消失的海岸线<sup>①</sup>进行一次背包族旅行。

短期目标:

1. 下个月与我的伙伴单独去露营,过一个漫长的周末。
2. 从本周四开始制定每周一次的家庭之夜计划。
3. 每周至少与朋友共度一个有趣的夜晚。
4. 一星期慢走三次,一个月至少与家人和朋友进行一次徒步旅行。
5. 离开办公室回家之前做 15 分钟冥想。
6. 面对压力性事件时,记住做几次深呼吸,放松肌肉。
7. 每个季度至少休假一周休整一下,与家人和朋友,或者独自一人,花费一点时间进行徒步旅行。

为自己每个优先考虑的事项写下一个或几个特定目标。在下面三栏里列出不同的目标,你也许会发现这很有帮助。

1. 你的长期目标(需要五年以上时间完成的目标)。

---



---



---



---

<sup>①</sup> 美国加利福尼亚州一处荒凉海滩。

2. 你的中期目标(需要一到五年时间完成的目标)。

---

---

---

3. 你的短期目标(需要一星期到不超过一年的时间完成的目标)。

---

---

---

## 制定一个行动计划

第三步是确定你达到各个目标所需要采取的具体步骤。人们不能达到目标最常见的原因是,他们没有一个行动计划,详细阐明在他们奔向目标的过程中,如何从现在的立足点一步步接一步地前进。如果没有行动计划,那么你的目标也许看起来会太宏大、太遥远。不知道首先应该做什么,你可能永远难以超越梦想阶段。

一个有效的行动计划包括以下几个要素:

- 一个经过深思熟虑的具体目标
- 描述你需要的资源以及获得这些资源的办法
- 以正确的顺序列出你必须采取的步骤
- 你将如何监控进程
- 最有可能导致延误的原因,以及你将如何处理延误问题
- 你会用什么去犒劳、激励自己

下面有两个用于制定行动计划的替代策略。

1. 想象你已经完成了自己的目标。这时,你的感觉如何?看法如何?行为如何?口气如何?你周围的人对你的反应如何?一旦你对自己想做的事情具有一个清晰的图景,而且接触到因此图景而生的良好感觉,便开始从那个虚幻意象往后努力。问问自己必须采取哪些步骤去完成目标。请注意自己使用了哪些资源。你是否曾经需要拓展新技能?你曾经动用了外部资源还是仅仅依靠自己的个人资源?完成目标用了多少时间?你是如何处理前进障碍的?譬如,你的恐惧和借口,以及其他他人占用你的时间等等。你是如何激励自己继续前进的?在脑子里回放一遍自己从现在到达到目标的整个过程。按照顺序将你采取的步骤记录下来。

大学英语班的学生汤姆采取了以下步骤。他的目标是争取创作课成绩能够得A。首先,他想象从教授手里拿回来的文章封面上有个A。在品味了自己的快乐、激动和享受了想象中朋友们的祝贺以后,他接着便去回想自己为完成目标所采取的步骤。以下是汤姆制定的原始步骤清单:

- a. 独自散步,想出写作的题材。
- b. 散步时,我想出了一个很棒的主意,打算写一篇关于在阿拉斯加钓鲑鱼的短篇小说。那是我去年夏天的生财之道。我回忆自己的经历。我对写文章兴奋起来。
- c. 我拟出小说提纲。
- d. 我写出小说草稿。
- e. 我反复审读草稿,写出更有文采的版本。
- f. 我请朋友看自己写的文章。她的好评鼓励了我。
- g. 我复阅文章并吸纳了朋友的许多建议。
- h. 完成文章终稿。
- i. 按时交上文章。

汤姆在考虑了自己的行动计划之后,意识到这个计划并没有涉及一个非常熟悉的障碍:他的行动趋向易受到自己家人和朋友的牵制。于是,他决定一旦写完初



稿,最好的战略就是奖励自己休几天假,和朋友们一起出去散散心。然后,再次想象完成目标,回头继续攻自己的文章。

2. **头脑风暴。**制定行动计划的第二个方法是在一张白纸上写下你的目标,然后随便挑几个问题问问自己,看要达到目标都需要知道和做什么。当你完成头脑风暴时,再写下在从现在到达到目标这整个过程中所需要采取的具体步骤。

安吉拉的目标是为自己制定一个正在进行的有氧锻炼计划。她开始问了自己以下问题,然后逐一给予回答。

我为什么想锻炼?

我想感觉上和看起来都很健康、匀称、苗条、有力。我的长期目标之一是健康地步入晚年。

要想达到预期结果,我练习有氧运动需要保持怎样的频率,练多久?

我需要多打听一些关于有氧锻炼的情况,才能回答这些问题。我可以与自己的朋友谈一下她们的健身经验。我可以多看一些书。我打算开始时循序渐进,当自己的身体变得强壮一些时,再制定更具挑战性的目标。

我喜欢哪一种锻炼方法?我能进行哪一种锻炼,并且有时间和资源坚持下去?  
散步、游泳、慢跑、骑自行车、跟着影碟上跳有氧健身操都是不错的选择方案。

为了安全地锻炼和自由地支配时间,我需要些什么?

我需要一种锻炼方式,这种方式不需要自驾车和应付交通问题。(那样就排除了游泳和骑自行车!)我家房子附近有安全围栏。我有一台DVD,我可以买一张有氧健身操影碟。除了鞋子以外,我已经有了很多可以跳健身操、散步和慢跑的衣服。

我应该买哪一种健身操影碟?

我可以询问朋友们的建议,或者租一些影碟,看看自己最喜欢哪一种。然后,我可以去商店购买自己最喜欢的。

我应该买什么样的鞋子?到什么地方可以买到?

去当地的体育商店,向售货员寻求帮助。虽然我可以看鞋子上的说明,但我还是愿意征求朋友们的意见。

我什么时间锻炼?

下班回家后立即就锻炼。

我如何激励自己坚持这个计划?

我可以和一个朋友一起慢跑。我可以参加本地的赛跑活动。在有规律地锻炼了一段时间后,我可以注意一下自己的感觉和形象有多大改善。我可以奖励自己买套新运动服,买几张影碟,再添上几颗金色的星星。即使天气不好或者外面天黑,我也总是可以在家里跳有氧健身操,因为这种锻炼令人感到非常享受。

我如何监督自己的进展?

我将明确知道自己的进步,每隔一星期便和我的朋友斯泰茜一起查看一下日历上的金星。斯泰茜知道我正在努力达到目标,她非常支持我。

安吉拉通读并重新组织了自己的答案以后,她制定的行动计划如下:

1. 确定我的具体锻炼目标,并且在按时锻炼过程中牢记自己的锻炼目的。
2. 多读一些关于有氧锻炼的书,发现自己需要锻炼的频率和时间长度。
3. 与我的朋友讨论关于慢跑、合适的鞋子、有氧健身操影碟的事宜。
4. 找一个慢跑伙伴。(这是一个可选步骤:并非是我开始锻炼的必要条件。)
5. 咨询当地体育商店的售货员,买一双适合锻炼穿的舒适鞋子。

6. 先租赁或借用一些有氧锻炼影碟试看。
7. 在当地音像店或书店购买一些自己喜爱的有氧锻炼影碟。
8. 下班后一到家就慢跑或跟着影碟跳有氧健身操。
9. 在每周健身日画一颗金星在日历上,用于监督自己的进步。我将在厨房里挂一个日历,因为我每天都要查看。
10. 和斯泰茜一起评价我的进步。
11. 奖励自己买一套新运动服,参加当地的赛跑,购买一些新影碟。我的感觉和形象都会很棒!

## 评价你的进展

找到跟踪自己进展的方法应该成为你行动计划的一部分。最顶用的方法是,计划每隔两星期与一个支持你的人一起查看你朝着自己的目标完成了哪些行动。选择一个理解并欣赏你努力锻炼的支持者。这个人应该能够为你提出一些积极的建议,并且给予你鼓励;当你也许会糊弄自己时,这个人还要能够指出你敷衍了事的行为。

当第二次评价你两星期来的进展情况时,你应该开始看到一些积极成果。成功可以作为一种有力的强化刺激,激励你继续自己的锻炼计划。不过,别让你的第一次收获给骗了,懈怠下来。老习惯难以轻易革除,养成新习惯将要花费三个多月时间。

假如你没有看到积极成果,或者你发现自己往往会找借口不执行计划,也不要过分难为自己,而是应该重新评价一下自己的既定目标。这是你真正想要的吗?如果不是,应该修改自己的目标。如果这正是你想做到的事情,应该考虑如何修改自己的行动计划,以便可以朝着目标开始迈进。

## 评价自己的时间安排

现在,你可以运用每天记录时间安排日志的方法,开始朝着有效的的时间管理进行第四步。保持实时记录,而不是等到了晚上,再试图估计自己花在将一天填得满满当当的各项活

动上的时间。大多数人都倾向于粗略低估一下自己完成各项任务所花费的时间,有时还可能没有注意或忘记当天突然冒出来的计划外活动。

假如你确实希望了解自己的某些新变化,在你一天里的头脑清醒期间,每隔一小时停下一次,去记录你在那一小时里所做的每项活动用了多长时间。起码应该做到,在午饭和晚饭之后、就寝之前,拿出自己的笔记本,记下你做过的所有活动,并记录每一件工作所用的时间量。当你完成记录时,所有活动花费的时间总量应该相当接近你醒着时的时间总和。下一页上是你可以使用的时间日志模板。

坚持记录你的所有活动,这个时间明细表至少需要记录三天的活动和时间。工作范畴分类包括:文书工作、电子邮件、即时消息、电话、社交会晤、会议、多重任务、低优先级工作、注重产出性工作、中断、吃饭和 / 或电话会议。与工作无关的典型活动是:个人卫生、梳妆、着装、烹饪、吃饭、小睡、白日做梦、照看和养育孩子、购物、家务劳动和维修保养、人际交往、出差旅行、私人电话、面对面聊天、看电视、从事爱好的活动或阅读,特别是体育活动、锻炼和其他娱乐消遣。修改或添加适合自己的活动类别。

请谨记,设计这个时间日志的目的,是为了帮助你细分和尽可能仔细检查自己使用时间的各种方式,以便于你以后决定在从事各项活动时,是打算多花还是少花一些时间。

广播电台公共事务访谈人萨曼塔,在她为期三天的时间评价的第一天作了以下记录。

在下面的时间日志模板后面,你会发现广播电台公共事务采访记者萨曼塔在她为期三天的时间评价的第一天所作的记录。

### 时间日志模板

活动内容	所用时间
从醒来到午饭	
从午饭后到晚饭	
从晚饭后到就寝	

## 萨曼塔的时间日志

活动内容	所用时间
从醒来到午饭	
躺在床上准备起床	20 分钟
淋浴	20 分钟
梳洗和穿衣	25 分钟
做早饭	5 分钟
吃早饭和看报纸	10 分钟
与(家人)打电话	10 分钟
去上班并在途中收听新闻	45 分钟
(10 分钟以后)员工晨会	40 分钟
日常例行工作——收阅和回复以下文牒:	60 分钟
电话留言	
电子邮件	
书面备忘录	
信件	
白日做梦	5 分钟
与(朋友)交往	15 分钟
(15 分钟以后)开会	45 分钟
产出性工作(准备采访)	40 分钟
(15 分钟以后)与朋友共进午餐	75 分钟
从午餐后到晚餐	
产出性工作(准备)	95 分钟
与(朋友)通电话	5 分钟
白日做梦	10 分钟
低优先级工作(帮助同事)	65 分钟
与同事交往	15 分钟

(与工作有关的)电话	30 分钟
下班并在途中收听新闻	45 分钟
购物	40 分钟
信件	10 分钟
(私人)电话	25 分钟
邻居串门	20 分钟
(工作)电话	30 分钟
一边收听电视新闻一边做饭	60 分钟
吃饭	20 分钟
晚饭后到就寝	
打扫厨房	15 分钟
(私人)电话	10 分钟
看电视(纪录片)	60 分钟
看小说	25 分钟
(30 分钟以后)熄灯	

## 评价你的时间日志

现在,你知道了自己是如何花费时间的,便该准备将自己作的详细记录与原定实际优先顺序进行比较。通过比较结果,你便可以决定打算作哪些变更,使自己的当前日程表与自己最重要的价值观和目标接近一致。下面列出一些问题,将会在你进行比较时提供指导。

### 1. 你时间日志上的哪些活动与自己的价值观和目标一致?

在这些活动项目上画上一个星星标记。

萨曼塔在“看报纸”和“听新闻”活动项目上画了星星标记,因为这些活动反映出她希望优先保持了解最新新闻。她还在准备采访工作的产出性时间上画了星星标记,因为这反映她在成为一个成功的电台采访记者方面的优先性。她在“(私人)

电话”这一项上也画了一颗星，因为她的优先事项之一是花些时间与朋友共处。

## 2. 你时间日志上的哪些活动与自己的价值观和目标不一致？

在这些活动上画圈。

萨曼塔惊讶地发现，这一天她花费了三小时零十分钟准备饭菜、吃饭和饭后清洗收拾。她觉得花费两小时在工作电话、收阅和回复电子邮件与短信上太多了。她还意识到自己早晨赖床和淋浴时间长，浪费了半个小时的时间。她承认，纵容不期而来的电话和社交妨碍了自己按时完成计划。当她分析了自己的工作模式，发现她的最佳产出性时间段显然是在中午——而这个时间段却恰好被午餐打断了。

浏览一下自己的清单上画上圈的项目，写下你将愿意如何重新制定日程、减少或取消你一天中低优先级的一些活动。

---

---

---

---

---

## 3. 在你的时间日志上，有什么活动违背你的某个价值取向吗？

在这些活动上打上一个X。

从事与自己价值观相悖的活动会让你觉得内疚、羞愧、焦虑、压抑、怨恨或疲惫。萨曼塔动作拖拉的毛病与她希望保持心境平和以及作为一个成功的电台记者的优先价值取向背道而驰。每当赴会迟到时，她便感到匆忙、焦虑、内疚、尴尬。

浏览一下自己打上X的那些项目，写下你将愿意如何改变行为，以便不再违背自己的价值观。

---

---

---



---

---

#### 4. 你的某些价值取向和目标会受到怠慢或忽视吗？

反映这些被忽视的价值取向和目标的活动，也许正是你平衡自己生活所需要拓展或增加的活动。另一方面，这些被忽视的价值取向，在你生活中的这个时间段，也许其实比你其他价值取向优先级要稍低一些，而你也许会意识到，推迟与之相关的活动让你感觉还不错。

萨曼塔注意到，她在朋友、家人和健康方面的优先事项没有在自己的时间分配上得到充分体现。除了简短的电话以外，她没有与自己的家人交谈。因为她的父母和姐妹住在另一个州，她最近刚去看过他们，这种有限的联系，她眼下觉得还可以接受。她确实愿意多花一些时间与朋友们在一起，而且想更好地照顾自己的身体健康。她那久坐不动的生活方式和饮食习惯，都是导致体重增加的因素。

写下你将愿意如何改变自己的行为，以便与你一直受到忽视的价值观和目标相一致。

---

---

---

---

---

萨曼塔决定，在自己的时间分配方面，愿意立即进行以下改变：

1. 吃不需要烹饪的速食早餐。
2. 在接听不期而来的电话和执行其他低优先级活动时，按时遵循优先顺序。
3. 把收阅和回复电子邮件的时间限制为一天两次。
4. 把午饭时间限制到一小时，并且推迟进餐时间，有效利用自己一天中最出活的时间。

5. 半小时之内做好简单的晚饭。
6. 把大多数工作电话限制到 10 分钟。
7. 从书面信件中提取“务必知道”和“务必回复”的信息。
8. 在看完电视和书以后，优先按时就寝。
9. 设置闹铃起床，并把淋浴时间限制到 10 分钟。
10. 每星期抽出四个晚上同朋友一起去健身房锻炼身体。

尽管你不可能每天都希望试着去做一些反映自己每一个价值取向和目标的事情，但是假如你每个星期或者甚至每个月都能计划好自己的时间，便可以将自己的所有价值取向和大多数目标糅合到你的活动中去。继续运用你在本章前面学到的工具，去清楚地确定自己的目标，制定一个行动计划，以便让你评价和奖励自己所取得的进步。

## 克服拖拉习惯

更有效地管理时间的第五步是别让自己磨磨蹭蹭。你正在回避哪些不愉快的事情？把这件事情与你的价值观进行比较。这件事情违背你的某个优先取向吗？如果违背的话，你是否准备停下来，并且宣布将不会去做这件事情呢？如果不违背的话，你能够采取什么措施去改变将来的境况，使自己将不再违背某个价值取向？如果你正在回避与自己某个目标相关的一件事情，请温习一下本章中关于制定有效目标的那部分内容。如果你不知道从何处下手，可以制定一个行动计划。如果你仅仅需要做事更加井井有条，请参阅本章中的第六步，也即最后一个步骤，这个步骤述及如何安排时间。

下面有 10 条补充建议，供你在发现自己磨蹭拖拉的时候使用。

1. **不要担心。**对于你不想去做的杂事，也许花在担心上面的时间比你干脆去做用的时间还要多。为了向自己说明这一点，应该明确知道自己完成每一件不愉快的任务用了多长时间。
2. **从小事做起。**一旦你开始做一件不愉快的工作，也许会发现它并非像你预想的那样

糟糕。引导自己选择一件较小的但是与工作相关的任务切入其中。例如，如果你不得不去修剪草坪，应决定去尽量远的地方加满除草机的油箱，再把它推到草坪边上。

3. **计算成本。**列出一个清单，写下你不想做的那件事情的所有令人不快的方面，然后再列出第二个清单，写下拖拉搪塞将会造成的后果。接着，客观而公允地比较一下做这件事的不愉快程度和因拖延而产生的成本，然后问自己哪一个清单更令人不快。运用这个结果去培养完成任务的热情。
4. **期待隐性回报。**寻找因为没有完成不愉快的工作你可能得到的任何回报。例如，由于拖拉磨蹭，你也许可以避免感到焦虑或者避免去面对可能遭遇的失败。你也可以查看一下回避任何变化的优点，这些变化或许是因为完成任务而随之发生的。例如，成功也许意味着现在对你唠叨或同情你困境的人不再去注意你了。
5. **直面消极信念。**请阅读第12章“驳斥非理性观念”，去直面也许会干扰你需要所做之事的信念。你是否对自己说过下面的话？“要我做这件事，没门，这真不公平。”“我必须把这事做得无可挑剔。”“日子应该过得轻松点。”“我不赞成在一群陌生人面前发表演讲的主意。”“我要是成功了怎么办？他们对我的期望值会更高。”“我会失败的，所以还试什么呀？”
6. **将抵触情绪加倍。**夸大或强化你正在做的、会拖延任务开始的任何事情。如果早晨你对着镜子端详自己，而不是投入工作的话，请改掉揽镜细照的习惯。实实在在地检查自己的所有毛孔，仔细地查看一下脸上的每一部位。一直看下去，直到你确实看厌了，开始工作好像是一个更加吸引人的选择。
7. **对每一次拖延负责。**你是浪费自己宝贵时间的人。请列出一个清单，记下每一次拖延或逃避活动和每次用掉的时间。把这些时间加在一起，然后列出你在那段时间里本来可以完成的所有实事——如果你二话不说就开始并完成工作的话。
8. **把不愉快的活动和你知道自己即将要做的活动联系在一起。**例如，如果你不喜欢锻炼，便找一个你在下班回家路上可以前往的体育馆，或者计划从你的办公室步行20分钟去餐馆用午餐。
9. **为了自己去做不愉快的事情而奖励自己。**

10. **做事有始有终。**杜绝在完成手头某一部分具体工作以前,又开始去执行一个新任务。完成某件事情的经验本身就是一个大奖。

## 安 排 时 间

更加有效的时间管理的第六步,即最后一个步骤,就是变得更加有条不紊。下面有 11 条建议,可以组织、安排你的时间,使你把注意力集中在创造自己选择的生活上。

1. **购买一台组织管理设备(PDA——个人数码助理)、计算机或笔记本电脑。**找到带日历、周历和月历的工具,并且使用起来。
2. **确定你的每日目标清单和日历能够反映你的长期目标、中期目标和短期目标。**你可以安排每天锻炼和练习放松技能的时间。如果与一个自己喜欢的人一起度过有品质的时间是你的首选,便应该在你的日历上标出固定的时间去做这件事情,在你的每日必做清单上也要包括这段时间。如果你按周或甚至按月制定活动日程表,你会发现自己能够从容不迫地向所有的重要目标迈进。
3. **计划需要考虑效率。**合并可以同时完成的活动,譬如一边观看喜爱的电视节目,一边锻炼身体、熨衣服或者洗碗。使用录像机录下喜爱的电视节目,在你方便的时候可以一边做事一边看电视。为了节约时间,你可以排好做事的顺序。在自己精力不同的时候,做与之相适应的不同事情。尽管你通常可以预见自己在一天中不同时间段的精力水平,但还是应该制定相应的计划,以免自己偶然早于预期时间筋疲力尽。如果是这种情况,你也许愿意重新安排需要精力的活动,将其安排到你做事效率最高的一个时间段。
4. **把浪费时间的因素减到最低程度。**减少看电视的时间、耗费在互联网上的时间、电话打断工作的时间、顺便来访的客人、没有什么结果的会议、无效授权的责任、危险、漫无目的的活动以及野心过大的目标。虽然应该制定计划以期尽量避免可以预见的时间浪费,但还是需要足够现实地安排一些时间,以备意外的干扰。
5. **学会说“不”。**设定你愿意为他人做事的限度。如果你对此感到为难,请参阅第 17

章“建立自信心训练法”。

6. 列出一个清单,写下你在等候时间可以做的事情。不错的替代方案包括做放松练习、制定明天的目标清单、回顾优先事项和目标、看书或者修指甲。
7. 每天留出几个短时间段作为静坐时间。利用这段时间练习深度放松技能。这将有助你保持记住对于自己来说最重要的事情,而用不着紧赶慢赶地去响应别人的要求。
8. 当你从事一项高优先级活动时,应全神贯注地投入其中。列出你通常容易分心的事情,制定计划,设法克服每一次分心。例如,如果你在应该工作的时候,经常发现自己会做白日梦,便应该在你的其中一次静坐期间,安排采用可视化练习或其他使用自己想象力的方法去防止分心。
9. 布置身边的环境,以支持自己的价值观和目标。如果你优先要做的事情需要集中注意力,应确保你有一个安静的房间或角落,可以用来读书、写字、练习深度放松,或者专门用于考虑自己的计划。
10. 不要在决定相当诱人或不合逻辑的替代方案上浪费时间。如果你发现自己陷入了抉择的困境,只消掷一下硬币,按照朝上那面去做就行。
11. 因改善了时间管理去奖励自己。有效时间管理最棒的奖励之一来自你能够从容地完成自己的人生大事。对你的活动使用优先排序并制定计划,便可以选择以更加悠闲的步子度过自己的一天。

## 组织安排一天的活动

以天为单位管理自己的时间,需要确定当务之急的优先活动,并持之以恒。一天伊始,列出一个工作清单,写下你的目标和必须完成的任务。每日清单应该按照以下活动类别划分来决定优先顺序。

1. 高优先级:最基本、最渴望的活动。
2. 中优先级:尽管这些活动可以暂时放一放,但它们仍然非常重要。

3. 低优先级：你可以轻而易举地不限期推迟这些活动，而不会有什么害处。

浏览你的清单，根据每项活动情况划分高优先级、中优先级、低优先级。

现在，当你开始自己的一天时，便有了一张时间分配蓝图。首先从高优先级事情开始，然后按照清单顺序往下做。只有当高优先级项目完成时，才可以接着去执行中优先级任务。如果在一天之内，你需要完成的高优先级任务太多，那就说明你列入高优先级的事情太多了。列入高优先级的仅限于绝对不可拖延的工作任务，而且如果拖延的话，会造成负面后果。

在没有完成当天所有较高优先级活动之前，你可以不必考虑低优先级活动。低优先级活动的定义是可以等一等。除非你的老板有吩咐，否则不要作出承诺去强迫自己在低优先级活动上耗费时间。对这些要求准备说“我没有时间”。如果实际情况强迫你去执行一个低优先级任务，可以设法授权别人去做。把任务交给你的助理、房屋清洁工或子女去完成。

当你度过自己的一天时，注意力应该集中在高优先级任务上，确保没有机会拖拉延误。安排稍后再做白日梦，完成一大堆工作后再去忙社交活动，以此来断掉任何拖延的逃避路径。避免被打发时间的工作或者不太重要的差事缠住，克制出去喝杯咖啡或进行其他诱人放纵的冲动。

在一天结束时，检查一下自己的工作清单。核对你按照计划完成的项目，想象着在自己的背上拍一记作为精神鼓励。添加原来清单之外你所完成的任何事情。记下那是高优先级、中优先级还是低优先级的事情。你没有完成的重要项目可以移到第二天。准备一天目标清单的适合时间是头天晚上或者一大早。你按照清单从头开始，挑选最重要的事情去做，按照优先顺序依次做起，无论哪一种方法都可以。

## 跟踪和管理中断时间

你允许自己被别人打断工作的频率是怎样的？你多久接手一次高优先级清单之外的新任务？这些打断也许是电话、经过你办公室或你家时顺便来看望你的人，或者当天让你自己卷入了别人的日程表或优先级事务之中。

为了明确自己因为日常打断而分心的频繁程度，应随身带一个笔记本，当发生打断情况时，便开始记下自己的反应，以及将来会采取什么不同防范措施。

关于如何管理你一天中被迫中断的时间，下面有几个小贴士可以借鉴：

- 在一天中安排一些时间去处理电子邮件、语音信箱、电话和接待访客。
- 在处理私人关系或业务关系方面要有前瞻性。在那些需求变成优先活动之前，应该登记一下以便对其进行评估和预期，例如，定期从重要客户、雇员或者年长父母那里获悉情况。这些登记信息可以通过电话、电子邮件或面对面会晤获得。
- 当你被别人打断工作时，应该明确表达你只有几分钟时间，说明你会在以后某个具体时间再与他联系。

你会发现平衡、集中注意力和补充能量恰恰是阐明你的价值观、优先级和目标的三大益处。有效地管理时间是有助于你重拾控制力和生活目标的必由之路。请享受你的新旅程吧！

# 17 建立自信心训练法

在本章中,你将学习以下内容:

- \* 评价你目前的沟通方式
- \* 区别进攻性、被动和自信的沟通方式之间的差异
- \* 检查错误的传统设想和你的自信权利
- \* 表达你的感情和意见,设定限制范围,并开始着手改变
- \* 运用非语言的自信沟通
- \* 自信地倾听
- \* 避免操纵

## 背景知识

安德鲁·索尔特首先把自信心描述为一种个性品质。这个观点认为有的人具有这种个性品质,有的人却没有,就像有人性格外向或为人小气一样。但是沃尔普和拉扎勒斯将自信心重新定义为“表达个人权利和感情”。他们发现在某些情况下,几乎每个人都能够很自信,然而在其他情况下却自信全无。自信心训练旨在增加有可能产生自信行为的各种情况的次数和种类,并且减少被动崩溃或敌意暴怒的机会。

当你在不侵犯他人权利的情况下维护自己的权利时,你自信十足。自信不仅仅是要求自己的权利,它还意味着,你可以:自发地表达自己的个人喜好和兴趣;很自然地谈论自己;坦然地接受赞扬;公开地表达不同意见;要求澄清事实;可以说“不”。简言之,当你是一个充满自信的人的时候,在人际交往的环境里,你会更加轻松自如。



有些人认为，确立自信心的训练会把好人变成性情暴躁的埋怨者或斤斤计较的操纵者。事情并非如此。当有些事情看起来有失公平时，你有权利去保护自己。你是最了解自己不舒适程度和基本要求的人。

你与别人交往的方式可能是产生主要压力的一个起因。确立自信心训练可以通过教会你维护自己的合法权利去缓解压力，这样既不会欺凌别人，也不允许别人欺负你。你可以运用充满自信的沟通方式去减少冲突和建立起强有力的支持关系。

在进一步阅读本章之前，请写下你对以下难题情境的典型反应：

1. 你在市场购完物，走出市场后，发现少找了三元钱。

我会：

---

---

2. 你点了一份四分熟的牛排，端上来的却是一份八分熟的。

我会：

---

---

3. 你让一位朋友搭你的车去开会。这位朋友磨蹭了半个小时还没到，你意识到自己开会要迟到了。

我会：

---

---

4. 你想看一场别有风味的电影，一直盼望了整整一个星期，而你的同伴却告诉你，他或她想看另一部不同的电影。

我会：

---

---

5. 辛辛苦苦工作了长长的一天之后，你正在放松地看电视。你的爱人突然走进来，手里

拿着一份购物清单,开口说道:“我还以为你永远不回家了呢。快,去商店把这些东西买回来。”

我会:

---

6. 当你等候店员接待完排在你前面的那个顾客时,另一个顾客冲了进来,那个店员开始在你之前接待他。

我会:

---

你写下了在这些难题情境下打算采取的行动以后,把你所写的反应放到一边。很快就会用到它们。

贾库鲍斯基-斯佩克特、艾伯特和埃蒙斯等经过调查发现,较少表现出自信行为的人不相信他们拥有表达自己感情、信念或意见的权利。在最深刻的意义上来说,他们拒绝我们生来平等并要彼此平等相待的观念。结果是,他们找不到反对剥削或反对虐待的理论基础。最有可能的是这类人在孩提时代就学到一些传统的臆断,暗示他们的观念、意见、感觉和需要都不如其他人的那么重要和正确。他们带着自我怀疑长大成人,希望得到他人的确认和指引。

当你还是个孩子时,你对自己被传授的传统臆断并无多大选择余地。但是,现在你有了决定的力量,可以决定是否继续以妨碍自己成为一个自信的成年人的臆断去为人处世。以下的每一个错误臆断都违背你作为一个成年人的合法权利:

错误的传统臆断	你的合法权利
1. 把自己的需要放在他人的需要之前是自私行为。	有时候你有权利把自己的需要放在首位。
2. 犯错误很丢人。在每一个场合你都应该作出适当的反应。	你有犯错误的权利。

3. 如果你不能让其他人相信你的感情合情合理,那么说明你的感情一定是错的,或者你也许发疯了。	你有权利对自己的感情作出最终判断,并且将其作为合法感情加以接受。
4. 你应该尊重他人的观点,尤其是如果他们处于权威地位。保留你的不同意见。聆听和学习。	你有权利拥有自己的意见和信念。
5. 你应该始终尽量保持逻辑和一致。	你有权利改变自己的主意或采取不同的行动。
6. 你应该头脑活络、八面玲珑。其他人的行为自有道理,去询问他们是不礼貌的行为。	你有权利去抗议不公平的待遇或批评。
7. 你永远不应该打断别人。提问在他人眼里会显得愚蠢。	你有权利打断别人,以便问个究竟。
8. 事情甚至会更加糟糕,别去捣乱了。	你有权利协商,寻求改变。
9. 你不应该拿自己的困难去占用别人的宝贵时间。	你有权利请求帮助或者感情支持。
10. 人们不想听你说你感到不舒服,所以自己忍着吧。	你有权利感受和表达痛苦。
11. 当有人花工夫给你劝告时,你应该认真对待。这些劝告经常是正确的。	你有权利忽略别人的劝告。
12. 知道自己把事情做得漂亮本身就是奖励。人们不喜炫耀。成功人士暗地里让人讨厌和忌妒。当受到表扬时要谦虚。	你有权利因为自己的工作和成就接受正式的认可。
13. 你应该始终尽量迁就别人。如果不这样做,在你需要他们的时候,他们不会帮助你。	你有权利说“不”。
14. 不要反对社交。如果你说宁愿独处而不愿意与他们一起消磨时间,人们会以为你不喜欢他们。	你有权利自己独处,即使其他人喜欢你做伴也初衷不改。

15. 对自己的感受和行为,你始终应该能说出个正当理由。	你有权利不必向别人评判自己。
16. 当有人遇到困难时,你应该帮助他们。	你有权利对他人的困难不承担责任。
17. 你应该对他人的需求和心愿敏感,甚至当他们无法把自己的需求告诉你时也应有所感觉。	你有权利不必预测别人的需求和心愿。
18. 把人往好处想始终是金科玉律。	你有权利不始终为别人的善意担心。
19. 敷衍别人欠厚道。应该有问必答。	你有权利选择对某种情况不作反应。

当你继续通读这一章时,请谨记,自信沟通的基础是假设你能够最明智地判断自己的思想、感情、愿望和行为。关于你的遗传特质、历史和当前环境如何把你塑造成为一个独一无二的人,没有人比你更了解自己。因此,对于就一些重大问题表明自己的立场,你堪为最佳拥趸。由于你的独特性,有很多时候你与自己生活中举足轻重的人表现不同。不必过度谦恭或放弃主动,你有权利表明自己的立场,尝试表现自己的不同。

## 症状缓解效用

在应对郁闷、愤怒、怨恨和人际关系焦虑时,特别是由于不公平的环境导致产生这些症状时,人们发现确立自信心训练行之有效。当你变得比较自信时,便开始要求放松的权利,更好地呵护自己。

## 掌握技能所需时间

有些人仅仅练习了几星期就有效地掌握了缓解症状的自信心确立技巧。而对于另一些人,则需要长达数月的逐步练习去体验显著的变化。

## 指导说明

### 第一步：人际交往三种基本类型

自信心是一种可以习得的技巧，而非一种人格特质，有些人天生就有，有些人则没有。自信心训练的第一步就是识别人际交往的三种基本类型。

- **侵略型。**在这种类型中，尽管坦诚地表明了意见、感情和愿望，但是这些表白却建立在伤害他人感情的基础之上。潜台词是：“我优秀且正确，你差劲且错误。”侵略行为的优点是，人们往往满足那些人咄咄逼人的愿望，为的是甩掉他们。侵略行为的缺点是颇具侵略性的人容易树敌，而且当人们觉得无法回避时，总是会不诚实地对待他们，以避免发生冲突。
- **被动型。**在这种类型中，意见、情感和愿望将被藏在一起，或者间接表达并仅仅表达一部分。潜台词是：“我弱势而差劲，你强势而权威。”被动沟通类型的优点是，它最低程度地减轻了作出决定的责任和对某个问题表明个人立场的风险。被动沟通类型的缺点是，觉得自己无足轻重，自尊心低下，不得不按照别人的决定去生活。
- **自信型。**在这种类型中，你明确地阐述自己的意见、情感和愿望，而不侵犯他人的权利。潜台词是：“你我也许各有不同之处，但是我们都有彼此表达自己的平等权利。”其主要优点包括在作重大决定时积极参与，各取所需而互不见外，通过带着敬意交流感情和意见，而获得情感与理性的满意，并拥有高度自尊。

为了测试你区分人际交往类型的能力，请在下列情景中将人物 A 的行为标为侵略型、被动型或自信型：

#### 情景 1

A：汽车上那个凹痕是新的吗？

B：行了，我刚到家，今天过得糟透了，我现在不想谈什么新凹痕。

A: 这对我很重要,我们现在就来谈谈这事。

B: 你行行好吧。

A: 我们现在就要决定,谁付钱修理,什么时候去修,去哪里修。

B: 我会料理这事的。看在上帝的分上,现在让我一个人清静清静吧!

A 的行为是 ☐ 侵略型 ☐ 被动型 ☐ 自信型

## 情景 2

A: 在晚会上你把我一个人晾在那里……我真觉得被抛弃了。

B: 你在晚会上落落寡合。

A: 我一个人也不认识——你起码应该把我介绍给你的几个朋友吧。

B: 听着,你是个成人了。你可以照顾自己。我讨厌你一直唠叨着要别人照顾。

A: 我也讨厌你不会照顾别人。

B: 那好,我下次将如胶似漆地粘在你身边。

A 的行为是 ☐ 侵略型 ☐ 被动型 ☐ 自信型

## 情景 3

A: 你介意帮我把这个文件处理一下吗?

B: 我正忙着写这个报告哩。过会儿再找我吧。

A: 是的,我实在不想麻烦你,但是这个文件很重要。

B: 你看,我四点钟必须得完成报告。

A: 好吧,我明白。我知道写报告就怕被打断。

A 的行为是 ☐ 侵略型 ☐ 被动型 ☐ 自信型

#### 情景 4

A: 今天上午我收到母亲的一封信。她想前来和我们一起过两个星期。我真希望见到她。

B: 哦,那不行,你母亲不能来!你姐姐前脚刚走她后脚就到了。我们什么时候能有片刻属于自己的时间啊?

A: 是的,我确实希望她来,不过我知道你希望能过一段没有我亲人碍手碍脚的日子。我想过一个月再邀请我母亲过来,在这儿住一个星期就够了,而不是两个星期。你说那样好不好?

B: 那样我心里就一块大石头落地了。

A 的行为是 ☐ 侵略型 ☐ 被动型 ☐ 自信型

#### 情景 5

A: 老兄,你今天看上去棒极了!

B: 你以为你在逗弄谁啊?我的头发吓人,我的衣服拿去捐赠都不够格。

A: 那就随你怎么想吧。

B: 而且我的感觉就像我今天的模样一样糟。

A: 没错。我现在得赶紧走了。

A 的行为是 ☐ 侵略型 ☐ 被动型 ☐ 自信型

#### 情景 6

在晚会上时, A 告诉她的朋友们, 说自己是多么感激她的男朋友带她外出到高级饭店吃饭和去剧院看戏。她的朋友们批评她是一个这么老派的、没有解放的女人。

A: 并非如此吧。我工作挣的没有他那么多。我没有钱带我们两个人出去,也没有钱在我们去的那种奢侈地方随心所欲地消费。就我们两人的经济现状而言,有些传统还

是有道理的。

A 的行为是 ☐ 侵略型 ☐ 被动型 ☐ 自信型

现在,你已经把 A 在这些情景下的反应标为侵略型、被动型或自信型了。将你的评价与我们的评价比较一下:

**情景 1:** A 是侵略型。A 似乎问的是一个没有恶意的问題,但实际上是一种隐性的指责。A 坚持立即去修车,全然不顾 B 的心境,导致了两极分化的矛盾,此时 B 有可能让步,觉得自己错了,并且进行自卫。

**情景 2:** A 是侵略型。语调带着责备和埋怨。B 立即被推到自卫的位置,两败俱伤,谁也赢不了。

**情景 3:** A 是被动型。A 腼腆地开了口之后,接着便全线崩溃。现在,文件处理必须独自完成了。

**情景 4:** A 是自信型。这个要求是具体的、没有敌意的、可以协商解决的。

**情景 5:** A 是被动型。A 听任恭维遭到回绝,屈服于 B 的匆匆否定。

**情景 6:** A 是自信型。她勇敢地抵抗占上风的群体意见,明确而并不咄咄逼人地陈述了自己的立场。

## 第二步:自信心问卷<sup>①</sup>

确立自信心训练中的第二步是鉴别你希望表现出更高效的那些环境。明确了三种人际交往类型之后,现在再检查一遍本章开始时介绍的你对六种难题情景的反应。把你的反应大致标为侵略型、被动型或自信型。这只是客观地分析自己的行为并发现自信心训练在哪些方面对你最有帮助的开端。

---

<sup>①</sup> 改编自莎伦·戈顿·鲍尔的《自信心:积极改变实用手册》,纽约达卡波出版社 2004 年出版。



为了使你对需要比较自信的那些环境的评价精益求精,请填写下面的问卷。在适合你的项目旁边的 A 栏中打勾,然后在 B 栏中给这些项目按 1 到 5 打分。

1. 舒适
2. 轻微不适
3. 中度不适
4. 非常不适
5. 不堪忍受的威胁

(注意:各种程度的不适可以表明你的不当反应是不是敌意的或被动的。)

	A	B
	如果这项适用于我 请在此处打勾	按 1—5 打分 评价不舒适程度
我在什么时候表现不自信?		
寻求帮助时	_____	_____
表达不同意见时	_____	_____
接受和表达负面感情时	_____	_____
接受和表达正面感情时	_____	_____
与拒绝合作的人打交道时	_____	_____
大声说起恼人的事情时	_____	_____
在众目睽睽的场合讲话时	_____	_____
一口咬定有人偷窃时	_____	_____
说“不”时	_____	_____
对不应受到的批评作出回应时	_____	_____
对权威人物提问时	_____	_____
为我的需求谈判协商时	_____	_____

必须承担责任时	_____	_____
请求合作时	_____	_____
提出一个观点时	_____	_____
提问时	_____	_____
处理让我感到内疚的企图时	_____	_____
请求服务时	_____	_____
情人约会或普通约会时	_____	_____
其他_____	_____	_____

和谁在一起时我感到不自信？

父母	_____	_____
同事、同学	_____	_____
陌生人	_____	_____
老朋友	_____	_____
爱人或伙伴	_____	_____
雇主	_____	_____
亲戚	_____	_____
孩子	_____	_____
熟人	_____	_____
销售员、店员、帮工	_____	_____
两三个人以上	_____	_____
其他_____	_____	_____

由于不自信我想做而没有做到的事情是什么？

赞成我已经做得很好的事情	_____	_____
完成某些任务时得到帮助	_____	_____
对我的伙伴更加关注，或	_____	_____

多花点时间	_____	_____
有人倾听和理解	_____	_____
让乏味或不顺的境遇比较	_____	_____
令人满意	_____	_____
不必一直做好人	_____	_____
在有些事情对于我很重要	_____	_____
时,自信地大声说出来	_____	_____
与陌生人、店员、机修工	_____	_____
等人交往时更加自如	_____	_____
自信地主动联络我发现有	_____	_____
魅力的人	_____	_____
找新工作,请求面试、提升	_____	_____
等等	_____	_____
与指导我或为我工作的人	_____	_____
坦然相处	_____	_____
很多时候不感到生气和痛苦	_____	_____
克服无助的感觉和什么也	_____	_____
不会真正改变的意识	_____	_____
主动开始令人满意的性体验	_____	_____
做完全不同的新事情	_____	_____
有时间独处	_____	_____
去做自己认为有趣或放松的事情	_____	_____
其他_____	_____	_____

为什么我对确立自信心迟疑不决?

如果我很自信的话,我担心自己也许会显得:

自私 \_\_\_\_\_

不完美或者愚蠢	_____	_____
有毛病或疯狂	_____	_____
令人不尊敬	_____	_____
没有逻辑或表里不一	_____	_____
死板、教条	_____	_____
愚蠢	_____	_____
尽找麻烦	_____	_____
爱抱怨	_____	_____
不知感恩	_____	_____
爱炫耀	_____	_____
不合作	_____	_____
不体贴	_____	_____
不敏感	_____	_____
不友好	_____	_____
粗鲁	_____	_____
懦弱*	_____	_____
其他_____	_____	_____

\* 侵略型的人担心被别人占便宜，得不到他们想要的东西。这样的人认为，如果他们让人觉得懦弱的话，没有人会服从他们。

**对你的响应作出评价。**现在，检查你的回答并进行分析，得出一种整体的印象，看看是哪一种情境和哪一种人让你心里感到发怵。不自信的行为对“由于不自信我想做而没有做到的事情是什么？”一栏上打勾的具体条目产生了什么作用？在制定你的确立自信心计划时，先把注意力集中在打分为2到3的项目上将会很有用处。你会发现这些情境最容易改变。那些非常不舒适的或造成威胁的项目可以以后去解决。

如果你在“为什么我对确立自信心迟疑不决？”一栏中的任何条目上打了勾——这些项目表达的是你自信地做某事而出现了负面情况时所产生的担心，请温习“错误的传统臆断”和“你的合法权利”这两部分内容，该栏中的条目均出于此。谨记你是你自己最好的拥护者，因此你有责任照顾好自己，甚至在你没有得到他人完全认同和支持的时候也是一样。

当你正在从事某些新工作时，感到忧虑是很自然的事情。通过实践，你将感到自己的行为更加自如、更加自信。你自信时也许无法做到始终事事如愿以偿，因为其他人也有权利不赞成和说“不”；但是当你表现出自信而不是被动或侵略性时，你更有可能达到自己的目标。第12章“驳斥非理性观念”是另一个法宝，可以帮助你检查于事无补的自言自语，这些自言自语导致你对自信感到不适。

### 第三步：描述你的问题情景

根据莎伦和戈顿·鲍尔的观点，在确立自信心训练过程中的第三步是描述你的问题情景。从自信心问卷上列出的项目中选择轻度到中度不舒适的情景。写出你对该情景的描述，描述内容一定要包括牵涉到的人、发生的时间（时间和背景）、让你烦恼的问题是什么、你是如何处理问题的，还要包括如果你表现自信，将会害怕发生什么事，以及你的目标是什么。描述始终要具体！如果只是泛泛而谈的描述，以后书写让自己在这种情景中行为自信的计划时，将会造成困难。下面是一个情景描述欠佳的例子。

我感到非常难以说服自己的几个朋友，让他们听我说说打算改变某些行为的想法。他们永远说个不停，让我插不上话。如果我能多参与交谈，那该有多好。我觉得自己是听任他们把我晾在一边了。

请注意上述描述并没有具体说明特指的朋友是谁、这个问题最可能发生在什么时候、不自信的人是如何行动的、表现自信会担心出现什么问题，以及更深地参与交谈是为了什么具体目标。这个情景可以重新改写如下：

我的朋友琼(谁),在我们下班后聚会喝酒时(时间),总是说个不停——谈的是她的婚姻问题(什么)。我只好坐在那里,设法做出感兴趣的样子(如何行动)。如果我打断她的话,我担心她会认为我对她的话不在意(担忧)。我希望能够改变话题,聊聊自己的生活(目标)。

以下是第二个不尽人意的情景描述。

很多时候,我想和大家聊聊天,但是我担心他们也许不希望受到打扰。我经常注意到有个人似乎令人很感兴趣,但是我无法想象如何引起他或她的注意。

这又是一个缺乏细节的描述。没有清楚地说明这些人是谁、什么时候发生这个经历、这个不自信的人表现如何,也没有描述具体的目标。如果包括以下元素,上面所描述的情景将会变得有用得多:

有个迷人的姑娘(谁),总是自己带饭,在餐厅里吃午饭时(时间)经常与我同桌(什么事,地点)。我只是默默地吃饭,边吃边看书(如何行动)。我想主动开始交谈,由头是问起她的上司,据说她的上司素有很难相处的名声(目标),但是她看上去在非常专心地看书,我怕她会认为我很粗鲁,如果我打搅她,她会不高兴(担忧)。

当你写下三四个问题情景时,你可能会回忆自己实际有过的想法和感觉。例如,你也许会注意到,在各种问题情景下,带着消极的想法,你便会选择自己退却(“这事我办不到……我又把这事儿给搅黄了……哥们,我看上去很蠢吗”),或者你通常会感到胃部紧张,似乎觉得胸口喘不过气来。本书其他章节中的一些策略,即,当你表现自信时,将帮助你应对令人烦恼的习惯性思维和生理反应的一些策略是:驳斥非理性观念、直面担忧和焦虑、应对焦虑技能、消解愤怒、应用性放松训练以及呼吸(横膈膜呼吸法)。但是,本章主要关注改变你在这些有问题的人际关系情境中的习惯性行为。

## 第四步：寻求变化的方案

确立自信心训练过程中的第四步是描述你打算寻求变化的方案。该方案是一个工作计划，是为了使你自信地应付问题情景。它包括五个要素：

1. **安排一个你和对方都方便的时间和地点去讨论你的问题。**例如：“今天晚上我们在客厅里吃过晚饭以后，我将要问问我的室友，看看她是否愿意讨论一下保持客厅整洁的问题。如果她晚饭后不想讨论这事，我将让她提出一个更加方便的时间。”处理即时发生的情况时不需要这个步骤。在那种情况下，你选择表现出自信，例如，当你排队等候的时候，有个人插队站到了你前面。
2. **尽可能具体地阐明问题情境。**集中注意力讨论一个问题时必须这样做。这是你如实陈述事实、与他人分享你的意见和信念的机会，而且不攻击他人。例如：“我注意到你每次都把自己的衣服、书和报纸扔在客厅里好几天。我们住的公寓很小，如果有人不及时整理，这地方很快就会变得一团糟。”
3. **描述你的感受，以便让对方能够更好地理解这个问题对你有多么重要。**一旦你表达出自己的感受，它们经常能够发挥重要的作用，帮助你达到自己的目的，特别是当你的意见与你听众的意见明显不同时。别的不说，你的听众也许能够理解你对某个问题的感受，即便她或者他完全不同意你的观点。当你与他人分享你的感受时，你便少了一些敌手。

在自信地表达自己的感受时记住下面三条规则：

- a. 别用意见代替感觉（“我觉得你是个懒惰的小傻瓜！”）。比较贴切的感受表述是：“我不喜欢住在乱糟糟的房子里。我讨厌为了保持客厅整洁跟在你屁股后面收拾房间。”
- b. 使用“第一人称”表达你的感受，而不要评价或埋怨别人。不要说“你不顾别人”或者“你让我生气”，而是说“我很生气，感到心里不痛快”。

- c. 使用“第一人称”将感受表达和对方的具体行为联系起来。例如：“每次当你把自己的东西扔在客厅里好几天时，我便感到生气和不开心。”用这一层说得明明白白的意思与含混不清的埋怨相比较：“我感到厌烦透了，因为你这样不为别人着想。”

4. 用一两句简单易懂的话表达你的愿望。表达要具体而肯定。别指望别人能够看穿你的心思，并且变魔术般地满足你的要求。在被动型个人的情况下，应该清楚地表达你的愿望和需求。不要像一个侵略型的人那样假设自己一贯正确和有权为所欲为，应该将你的愿望表达为优先选择，而不是命令。例如：“我希望你的衣服、书和报纸不用时，别扔在客厅里。”

5. 通过强化<sup>①</sup>让对方满足你的愿望。最好的强化方法是描述正面的结果。“我们的客厅将会更加整洁……我们将可以省钱……我们会有更多的时间在一起……我会给你搓背……我母亲将只住一个星期……我会不太累，更有兴趣做某事……我会按时完成自己的工作……小朱莉娅在学校里会表现更好”等等。

在某些情况下，描述正面的结果也许不起什么作用。如果你与之打交道的人似乎有点抵触，或者如果你感到动员他或她与你合作有点棘手，则应描述一些合作失败的负面结果。最有效的负面结果是，描述可以替代的行为——如果你的愿望无法得到满足，你将会自行解决问题。

- 如果我们不能一起按时动身的话，我只好自己先走了。那么，过会儿你只好自己开车赶过去了。
- 如果你不能打扫卫生间的话，我会雇一个人每周打扫一次，然后把费用加到你的房

---

① 心理学术语，分为正强化和负强化。正强化是指对人或动物的某种行为给予肯定或奖励，使该行为得以巩固或持续；负强化是指使用否定或惩罚的方法使某种行为得以减弱或消退。



租上。

- 如果你还是这样咄咄逼人地大声说个不停，我就要走了。我们可以明天再谈。
- 如果你在晚会上喝醉了，我来开车回家。
- 如果你的支票再次被银行退票，我们只能用现金结算了。
- 如果你看电影时喋喋不休，我要把经理叫来处理这个问题。
- 如果你不能准确地让我知道你什么时候回家，我不会做好饭菜温着等你。

请注意，这些例子与威胁有别。不合作的结果是说话人关心他或她自己的利益。这些结果并没有存心去伤害谁，只是在保护说话人而已。威胁通常不起作用，因为威胁使人愤怒不已。如果你进行威胁（“你不去参加我妹妹的婚礼？那我就不参加你的家庭聚会！”），在这之前，要确定自己愿意并能够圆场。尽管这样，威胁常常还是害多益少。

以一个寻求变化的方案描述为例，让我们来假设一下，琼希望在她做放松练习期间，有权利要求每天享有半小时无人打扰的平和安静。弗兰克经常打扰，经常提问题，动辄就让她分心。于是，琼的方案这样写道：

安排一个时间和地点去讨论这个情境。

我要去问弗兰克，看他今晚回家是否愿意讨论这个问题。如果他不愿意的话，我们将在其后的一两天之内约定时间和地点讨论此事。

明确界定问题。

在我进行放松练习期间，我至少要被打断一次，有时候次数更多——尽管我关上了门，并请求得到了自己可以支配的时间。但是，我的注意力被分散，我发现更难做到深度放松。

使用“第一人称”描述你的感受。

当我的独处时间被打断时，我感到恼火。届时导致练习更加困难，我觉得很失败。

简要、肯定地表达你的愿望。

当我的房门关上时,除非发生可怕的紧急情况,我不希望受到打扰。只要房门关着,就意味着我依然在练习,希望一个人独处。

强化别人去满足你的愿望。

如果我没有受到干扰,我做完练习以后会进来和你聊天。如果我被别人打断的话,我将要花费更多的时间去练习。

在下一个例子中,尼克将说明怎样运用自信的变化方案去说“不”。尼克感到很不情愿走到同事面前,告诉她说自己改了主意,不想帮助她去做新项目了。尼克的方案如下:

安排一个时间和地点去讨论这种情况。

我明天上午将会给她发一封电子邮件,要求找个时间和她谈论一下这个问题。

问题:

克拉拉,我知道我曾经答应帮助你做新项目,但是我发现那需要花费大大超过我预计的时间。那样我就不能完成自己的工作,会给我造成大问题,难以向我的上司交代。

感受:

我对自己改变主意并且让你失望而感到内疚。当限期迫近时,我还会对落下自己的工作进度而感到焦虑和有压力。

愿望:

下星期的某个时间我打算搁下你的项目。星期五是不是太早了?

强化:

下个月在财政年度结束以后,我也许能够帮你一点小忙。同时,可以考虑请杰夫帮你一把,因为他现在正处在两个项目的空档之间。

(注:尼克不必强化,以使自己退出项目这事更容易被克拉拉接受,但是他选择这样做的原因是希望表明,只要他自己的工作不受影响,他是愿意帮助她的,而且他也想与她保持良好的工作关系。)

现在,这里有个例子,说明在突然出现某种情况和你想表现得自信时,你可以如何使用变化方案。你可以跳过安排时间这个步骤。在你发言之前,应该事先想好一两句话,完全包括变化方案的基本三要素。如果你愿意的话,可以主动强化。

克利斯特尔正在客厅里看电视,这时她的小弟弟走进屋里,抓起遥控器,开始乱换频道。克利斯特尔克制住自己的第一反应,没有骂他是个“不考虑别人的浑小子”,也没有抢回他手里的遥控器。在考虑过她的变化方案里的基本四要素以后,她说道:

伦尼,我正在看最喜爱的电视节目,这时你来到这里开始乱换频道。(问题)你关了我正在看的电视节目,而没有首先和我商量,我真的很生气。(感受)我希望你立刻切换回我看的电视节目。(愿望)如果你把频道切换回去的话,当我的电视节目再过15分钟就结束时,我将把晚上的其余时间都让给你看电视。(正强化)

**练习:**阅读下面的变化方案,写下你认为不对头的内容,然后再把内容誊写到下面的空白变化方案表中。

在过去的两个学期,朱莉曾想过要上夜校的一个陶艺班。每一次她丈夫都有借口说明他为什么不能在朱莉上夜校时在家照看孩子。以下是朱莉的寻求变化的方案描述:

安排一个时间和地点去讨论这个问题。

今天晚上当凯文回家时。

问题:

整整有一年了,你一直让我的陶艺班泡汤。我听任摆布太久了。

感受：

我讨厌你是这样一个既自私又不为别人着想的混蛋。

请求：

我去上课时，你得吃点苦照看孩子。

强化：

如果你不愿意的话，便可以吻别这段婚姻了。

这个变化方案中存在的问题：

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

将你的观点与我们在朱莉的变化方案中发现的以下问题进行比较：

1. 她没有就安排讨论的时间、地点之事达成一致意见。
2. 她使用了不具体的和埋怨的词语，譬如“泡汤”和“听任摆布”。
3. 她没有确切地说明她丈夫的所作所为有问题。
4. 她责骂丈夫是个既自私又不为别人着想的混蛋，而不是对他那特别令人不快的具

体行为表达自己的感受。

5. 她没有具体说明在一学期里哪几个晚上需要她丈夫照看孩子，或者一学期会持续多长时间。相反，她提出了一个非常难以打动人心的要求。
6. 她用负面的结果进行威胁，暗示她也许不愿意继续这段婚姻了。

现在，改写朱莉的变化方案，以便表现出她的自信：

安排一个时间和地点进行讨论：

---

---

问题：

---

---

感受：

---

---

请求：

---

---

强化：

---

---

下面有个例子，说明朱莉如何提出自己的请求：

安排一个时间和地点：

我要去问凯文，看他在星期六吃过早饭以后，是否愿意谈一谈关于我在夜校上陶艺课

期间由他照看孩子的事情。如果他不愿意,我会让他指定一个最近他愿意的时间。

问题:

因为你不能在有课的晚上照看孩子,我已经错过了前面两学期的陶艺班。我已经等了一年了,这一回我想去报名。

感受:

我没有发现真正让自己感到有激情的事情,我对此感到很失败。当你做其他事情而不愿意帮助我去上这门课时,我还感到生气,觉得内心受到了伤害。

请求:

我希望你能够在星期三晚上6:30—9:00照看孩子。陶艺课1月25日开始,6月2日结束。

强化:

如果你愿意为我照看一下孩子,每个星期三我都会为你做顿你爱吃的肉糕,但是如果你不愿意的话,我们将花钱雇人照看孩子。

在新的经过改进的变化方案中,讨论时间达成了一致,所描述的问题行为变得具体了,所表达的情感现在不再具有威胁的口吻,与具体行为有联系的是“第一人称”,而且请求简单而具体。朱莉的强化既现实又清楚。注意,通常没有必要使用负强化,而且正强化所需要的也许并不比确信以下内容所需要的多:如果某个特定的行为已经改变,你会感觉很好。通常可以避免细致的许诺。

**练习:**现在,你可以写下自己的变化方案。复印几份空白的“变化方案表”,以便于你写出不同的变化方案。

### 变化方案表

(如果合适的话)安排一个时间和地点去讨论情况:

---

---

具体地阐明问题:

---

---

---

使用“第一人称”描述你的感受:

---

---

---

简单而坚决地表达你的请求:

---

---

---

(如果你愿意的话)强化别人去满足你的要求:

---

---

---

## 第五步：自信地使用非语言沟通

确立自信心训练过程中的第五步是学会使用你的身体和语调去支持你充满自信的话语。在镜子面前或者和一个朋友一起练习你寻求变化的自信方案，将会帮助你掌握以下五个基本规则：

1. 保持目光直视。注意：偶然眨眼和朝旁边看看是自然的。
2. 保持站直的身体姿势。
3. 讲话清楚、平静、坚定。
4. 不要抱怨或者使用抱歉或敌意的语调。
5. 使用手势和面部表情去表达与你必须说的话相吻合的重点。例如，对上门推销的推销员说“不”的时候，表情要严肃而不要微笑。

**练习：**使用自信的非语言沟通方法，在镜子面前排练你写好的方案。做自己的教练：观察哪些地方你做得不错，还有哪些地方下一次你也许需要改进。

**练习：**录下你的排练过程，以便进一步提升你充满自信的声音。

**练习：**与一个可以扮演角色 B 的朋友一起练习你的方案。之后，询问你朋友的意见，看看哪些方面你做得很好，哪些方面在现实生活中当你表达自己变化方案的内容时可能还需要改进。

**练习：**在某个现实生活情境下使用你的变化方案。之后，问问自己哪些方面做得很好，如果你再做的话，如何做得更好一些。从他人那里你得到了自己希望的反馈了吗？如果没有的话，为了争取支持自己，要表扬表扬自己。继续练习，然后在现实生活中使用你的变化方



案,并在学习时增加一些确立自信心的新技能。

## 第六步:自信地倾听

确立自信心训练的第六步是学习如何倾听。当你在现实生活中练习保持自信时,你会发现有时候自己需要处理对于对方而言很重要的一个问题,而这个问题在你说出之后才会引起他或她的注意。当你的愿望与倾听者久久埋在心里而且没有得到满足的需求直接发生冲突时,情况尤其如此。

例如,你的爱人对你想有所改变的请求的反应是:“你下班回家时想不想安静一个小时啊?嗨,我以前没有提这件事,是因为你工作得非常辛苦,但是在带了一整天孩子之后,我都要发疯了。我也有自己的需求,你知道的。”在这种情况下,也许练习自信地倾听比较明智。

在自信地倾听的过程中,你的注意力集中在对方身上,因此你可以准确地听到讲话人的意见、感受和愿望。自信地倾听包括三个步骤:

1. **准备。**了解你的感受和需要。你准备好倾听了吗?你确定对方确实准备开讲了吗?
2. **倾听和澄清。**对对方全神贯注,倾听讲话人的观点、感受和愿望。如果你对三个要素中的某一个不太有把握的话,可以请讲话人用更多的情况加以澄清:我不太确定你如何看待这种情况,你能再补充说明一下吗?你对此的感觉如何?我不理解你的想法……你能说得具体一点吗?
3. **确认。**与对方交流,你可以听到他或她的立场。例如,你也许会说,我听说你不想接这个新项目,因为你觉得自己被当前的责任累趴了,希望赶上进度。确认对方感受的另一种方法是,分享自己对所说事情的感觉:我也觉得累趴了,对于我迫不得已让你增加工作量,我感觉太不近人情了。

自信地倾听和自信地表达结合起来相得益彰。人们使用自信地倾听和表达的技巧去解决某个问题有个先后顺序。约翰对卡门向他表达需求的沟通方式感到不快。

约翰：这时候谈令我有些烦恼的事情合适吗？（安排）

卡门：好吧。

约翰：你昨天告诉我，说你觉得我与你绝交并抛弃你了。（问题）我觉得自己好像对你做了什么可怕的事情似的。我觉得自己大错特错，但是却一点也搞不懂自己到底在做什么。（感受）你与其那样笼统地抱怨，还不如直说你需要的地方我哪里没有做到，或者我可以作什么改变。（请求）我认为会更好作出反应。（强化）

卡门：你还需要哪方面的提示？（澄清）

约翰：那个时刻你需要我做什么才感到更亲密。

卡门：好吧，你是说当我谈论自己的感受时，对变化没有提出任何具体的要求，因此让你感到困惑和负有责任。（确认）

约翰：正是。

卡门：是啊，有时候我只是告诉你我自己的感受。我不知道自己为什么产生那样的感觉，也不知道拿它怎么办。把我的感受告诉你其实是想开始讨论。（再次阐明问题）

约翰：我明白了。那么说你真的不确定我当时可以做什么。（确认）你怎么不直接说你不确定，并且问一声我们能够就这件事一起做些什么呢？说“我们”而不是只说“我”，对于我这方面将会有很大的帮助。（新要求）

卡门：这听起来很不错。我喜欢你这样说。

请注意，在试图从自己的角度出发进一步作任何解释之前，卡门便进行澄清和确认。然后，以毫无怨言的方式，她解释自己为什么不能同意约翰的要求。而约翰也确认了卡门说过的话。然后，他借用这个新信息提出了第二个建议，对卡门比较奏效。

不过这里有个坎：你不能总是指望对方按照规则做事。面对有戒心或者有敌意的反应，有时候你只好双管齐下，既要自信地表达，又要自信地倾听。请看哈尔和萨拉的个案：

萨拉：关于现金预测，我有个问题。我们能谈谈吗？（安排）

哈尔：随你便。

萨拉:眼下,你只是用完了下三个月的现金,我无法看到销售、库存和成本在其后六至八个月会如何交互影响。(阐明)我非常担心这大把的钞票,因为我们不知道钱还在不在那里。(描述感受)你能起码用完六个月的现金预测额度吗?(表达请求)我认为那样我们的日子都会好过一点。(强化)

哈尔:别做梦了,萨拉。没有时间了。我的部门没有人去做那种事情。吃一粒安定冷静一下吧。

萨拉:那要花费多少加班时间?(澄清)

哈尔:别说了,萨拉。(大声说话)别说了,行不行?

萨拉:我听你的。你工作过度,又没有员工做任何额外工作。(确认)不过我的疑惑是,那样要用多少加班时间?(澄清)

哈尔:至少 20 小时。还要连催带赶,萨拉。每个人都来要求,我已经受够了。

萨拉:我听出来你有压力。(确认)假如我从联营公司抽一个记账员每月一次为你工作 20 个小时,那么你能处理此事吗?(新请求)

哈尔:也许吧。萨拉,首先让我见见这个人再说。

面对挖苦和愤怒,萨拉继续澄清和确认,直到了解哈尔的问题为止。充满敌意的对抗并没有让她分心。她继续努力去了解哈尔的压力和需要,因此她能够提出一个更加容易接受的新建议。

**练习:**找一个朋友扮演角色练习自信地倾听。请你的朋友扮演你生活中的一个真实人物,这个真实人物不打算倾听你的描述,因为他自己的生活中也有一本难念的经。使用自信的倾听去帮助他表述自己的问题、感受、愿望。当你想象你(自信的倾听者)和另一个人(表述者)之间发生的对话时,也可以把这段对话写出来。

**练习:**在日常生活中练习自信地倾听,可以结合也可以不结合变化方案进行倾听。请确定对方愿意表述该问题。

## 第七步：达成一个切实可行的折中方案

确立自信心训练的第七步是学习如何达成一个切实可行的折中方案。当两个人的兴趣发生直接冲突时，要想达到一个让双方都完全满意的公平折中方案，即使有可能，也实属难事。这时可以寻求双方都可以接受的一个切实可行的折中方案，至少可以作为权宜之计。在你们进行讨论时，尽管有可能会自然而然地冒出一个折中方案来，但有时候你和对方也许必须得列出一个清单，写出你们能够想得到的所有可以替代的方案。然后从清单上画去双方不能接受的那些方案。最后，决定一个你们双方都可接受的折中方案。当你正在想出这些主意时，如果你让自己的想象恣肆奔放，这个头脑风暴的过程是最有效的。最好商定在某一特定的时间段之内，譬如说一个月，重温一下切实可行的折中方案。届时你们可以检查自己的行为有所改变的结果。如果你们双方都不是足够满意，可以重新协商和微调该折中方案。

典型的折中方案包括：

- 这次采纳我的方法，下次采纳你的方法。
- 我们双方各取所需。
- 中途会合。
- 如果你为我做\_\_\_\_\_，我将为你做\_\_\_\_\_。
- 我们按照我的方法做这件事，但是我们将按照你的方法做\_\_\_\_\_。
- 这一回，我们将试试我的方法，如果你不乐意的话，下一次你可以否决。
- 这一回，我们将试试你的方法，如果我不乐意的话，下一次我可以否决。
- 我过我的独木桥，你走你的阳关道。

如果你对头脑风暴和列出替代方案清单感到有抵触情绪，你不妨试试这个更简单的方法。当某人不想满足你的愿望时，他会提出一个反建议。如果你不能接受这个反建议，不妨提出你自己的新建议。不过，在一开始需要自信地倾听片刻，去了解在那种情况下对方的感受和需要。反复推敲反建议，直到你们双方都有一些收获为止。

折中的第二途径是提出这样一个问题：你需要从我这里得到什么条件，才能舒心地接

照我的方法做这件事情？其回答也许让你感到惊讶，并且提出你从来没有想到的一些方案。

**练习：**在你与他人发生冲突的情况下，你将如何使用一个切实可行的折中方案？请制定一个计划。该计划应结合你的变化方案和自信倾听。

## 第八步：避免操纵

成为一个充满自信的人的第八步（也是最后一个步骤）是学习如何避免操纵。不可避免的是，从打算不理睬你自信请求的那些人那里，你会遇到噎人的话。实践证明，使用以下技巧可以克服标准的噎人话。

**破唱片。**当你发现自己正在与某个既不愿意回答“不”也不愿意给你一个合理要求的人打交道时，你可以谨慎地选择简明扼要的一句话，用作你可以反复说的破唱片式陈述。例如，你可以对自己那个四龄童小粘粘虫说：“杰夫，我不会再给你任何糖果了。”你也许会对一个急吼吼的二手车推销员说：“我今天不会买车；只是看看而已。”你可以对不配合的店员说：“我希望你把这台有毛病的收音机的钱退给我。”简要确认你所听到的对方的观点，然后平静地重复自己的破唱片式陈述，不要被不相关的问题分心。“是的，不过……是的，我知道，我的看法是……我同意，不过……是的，如我所说……不错，但是我还是没有兴趣。”

**从内容到过程的转换。**把讨论焦点从主题转移到你们两人之间正在进行的分析上。“现在，我们暂不谈这一点了。”“我们已经跑题扯到老问题上了。”“我意识到自己在自说自话。我得到的印象是，你对马上就和我谈这个问题感到不自在。对不对？”

**消气。**忽略某人生气的内容，进一步拖延讨论，直到她平静下来为止。“我能看得出来，你现在非常生气。不如咱们今天下午晚些时候再讨论吧。”

**自信的拖延。**把某个反应拖延到有挑战性的一个陈述，直到你平静下来，得到更多的信

息,或者确切知道自己希望如何作出反应为止。“是的……非常有意思的观点……我会不得不保留对那个问题的判断……我需要更多的时间去考虑这个问题……我不想在这时谈论这件事情。”

**自信的同意。**确认你同意的批评意见。你不需要进行解释,除非你希望解释一下。“你说得对。我的确弄砸了萨威尔账目。”“谢谢指出我在设法对那个推销员说‘不’时面带微笑。怪不得我甩不掉他哩。”“你说得对,老板。我迟到了半小时……我的汽车坏了。”

**模棱两可。**当某人批评你的时候,确认在批评中你可以同意的某些观点,忽略其他观点。部分同意:“你说得对,我报告交晚了。”可能同意:“你也许说得对,我经常迟到。”原则上同意(逻辑上同意,前提上不同意):“如果我如你所说是经常迟到,那当然就成问题了。”当模棱两可时,请改述批评的话,那样你可以诚实地表示同意。做出同意的样子,而又不承诺进行改变,你不久便将耗尽出于任何原因对你的批评意见。

**自信的询问。**欢迎批评以便发现真正困扰他人的烦恼。“我明白你不喜欢我昨晚主持会议的方式。我的哪一种行为让你感到心烦呀?你觉得我在哪些方面比较鲁莽?我说的哪些话让你心里不爽了?”

作好准备,应对那些可用于攻击和瓦解你的主动询问的典型的噎人话。最烦神的噎人话包括以下种种:

**一笑了之。**别人对你自信的反应是玩笑。“才晚了三个星期?那我下面的工作只好不太准时了!”使用内容到过程转换(“幽默让我们对此不去计较”)和/或破唱片式陈述(“是的,不过……”“如我所说……”)的方法。

**责难的话。**有人埋怨你惹了麻烦。“你总是这么晚才做好饭,我累得吃过饭都洗不动碗碟了。”使用模棱两可的方法(“也许是事实,但你还是在违背自己的承诺”)或者干脆就不同意(“八点钟洗碗不算太晚”)。

**惊扰。**你的自信是对某次人身攻击的反应。“你担心被谁打断——你是这儿嗓门最大的人。”最佳策略是使用自信的讽刺(“谢谢你”)加上破唱片式陈述或消气(“我看你这阵是在气头上;咱们散会以后再说吧”)的方法。

**拖延的话。**你的自信遭遇这样的回答:“现在不行,我太累了。”或者:“也许,另找时间吧。”但问题可以讨论时,使用破唱片的方法,或者坚持约定一个具体时间。

**“为什么”的话。**每一个自信的陈述都会因一系列的“为什么”问题卡壳,例如:“你为什么感觉那样……我还是不知道你为什么不想去……你为什么改变主意了?”最佳反应是使用内容到过程转换(“这不是为什么的问题。问题是我今晚不想去”)或者破唱片的方法。

**自我同情的话。**你的自信会遭遇眼泪和说你是自虐狂的隐语。设法坚持完成你的方案,使用自信同意法(“我知道这让你感到痛苦,但是我得解决这个问题啊”)。

**就小事而争论。**想与你争论你感觉的合理性,或者问题的大小等诸如此类的话题。带着对自身行事方式的权利的维护,使用内容到过程转换法(“我们现在正在就小事而争论,我们已经摆脱了大难题”)。

**威胁。**你受到某些话语的威胁,例如:“如果你像这样对我喋喋不休的话,你便需要另找一个男朋友了。”使用自信询问(“我的请求有哪些地方让你心烦啦?”)以及内容到过程转换(“这似乎像威胁嘛”)或者消气法。

**否认。**有人告诉你:“我没有做那件事。”或者:“你的确误解我了。”肯定你观察到和经历过的事情,使用模棱两可法(“对于你来说也许好像是那样的,不过我观察到……”)。

**练习:**从你生活中为上述每种操纵类型至少写出一个例子。如果需要的话,你可以杜撰

或借用案例。根据各个操纵案例，写出对它的自信反应。

**练习：**让自己想象或者通过与朋友扮演角色来表现对你变化方案所可能产生的最糟糕的反应，而且这些变化方案是你在现实生活中最不愿意表露的。通过直面可能的“梦魇”般的反应而变得不敏感，然后准备你的对应措施。当你准备完毕时，继之以在现实生活中表露你的变化方案。

**练习：**经常不断地书写、练习和表达你在现实生活中的变化方案。有时候，可以免除书写和练习，但是在最富有挑战性的情况下除外。可以综合使用或单独使用你在本章中学到的其他确立自信心的技能。根据学到的所有行为，你确立的自信心技能将会改善，你的自信心将通过练习得到提高。



# 18 工作压力管理

在本章中,你将学习以下内容:

- \* 确定自己目前对工作压力的反应
- \* 制定控制自己工作压力的目标
- \* 对抗工作方面的压力性思维
- \* 产生矛盾时进行协商
- \* 调整、平衡你自己

## 背景知识

工作倦怠的典型症状包括工作中的悲观主义、日益增加的不满情绪、旷工和缺乏效率。虽然你也许没有濒临工作倦怠的边缘,但你也许是越来越多的大多数美国人中的一员——都说是工作导致了压力。工作压力是产生大量个人痛苦的原因,也导致了每年在生产、工资和医疗费方面损失数十亿美元。美国人正在开始领悟到这样一个事实:工作压力管理在个人和财务方面意义非同寻常。

## 导致工作倦怠的原因是什么?

每一项工作都包含一些内在的困难,每个受雇拿钱的工作者都要适应这些困难。工作困难本身并不会导致工作倦怠,是工作者对自己的工作环境缺乏控制才会导致不确定性、挫折、动力下降、疲劳、生产力低下,最终产生工作倦怠。下面是容易导致工作倦怠的一些其

他因素：

- 连续的超负荷工作
- 不公平的待遇
- 老板过高的期望值
- 同事的不支持或敌意
- 培训不够
- 缺乏认可和奖励
- 自己的价值观与公司、老板或同事的价值观有冲突
- 令人不愉快的工作环境
- 对于工作的重点缺乏明确的方向

甚至连超过你控制能力的微小因素也会产生压力性影响。考虑一下自己日常工作期间的很多意外打扰：特别会议、电子邮件、电话、访客、设备故障。想一想，什么都要通过权威认可的渠道，还要与官僚主义打交道。想一想有故障的空调系统或者喧响不停的机器、电梯音乐和说话声。另外，可能你每天的通勤也会增加当天逐渐积累的压力。

仅仅将过多的压力和降低的生产力联系在一起，是一个常犯的错误。当工作过于简单或者挑战性不足时，也会产生负荷不足的压力。早在1908年，罗伯特·耶基斯和约翰·多德森就指出，压力欠负荷症状与压力超负荷症状非常相似：效率降低、易激怒、有时间压力感、动力下降、判断力低下、易出事故。我们都有一个独一无二的“作业区”，我们在这个作业区里体验可以激励我们的能量、动力、决定力和生产力的可控压力。

工作倦怠并非单纯因为你的工作压力太大。如果你的工作并不能满足自己的需求，你便会感到厌倦。工作压力管理如同广义上的压力管理一样，涉及到需要找到正确类型和数量的挑战，去激发你的兴趣和表现，而不给你过大的负担。它还需要管理你工作中那些不可避免棘手问题。最后，它还包括平衡休闲活动和与工作有关的活动，这样便可以一个接一个地有序完成工作。工作压力管理是一个动态过程，你可以用来练习个人控制能力。

## 症状缓解效用

在增强你在工作场所的控制感方面,工作压力管理卓有成效。增强个人控制感可以改善与工作有关的内疚、易激怒、抑郁、焦虑和低自尊等症状。工作压力管理还可以减轻与工作相关的心身症状,譬如失眠、疲劳、腹痛、头痛、饮食障碍、抗感染免疫力降低。

## 掌握技能所需时间

在以后的几天里,你将学会识别自己现在如何对具体的工作压力源作出反应,然后你可以制定若干目标去进行改变。学会如何更加有效地对工作压力作出反应至少要花费一个月时间。养成有效的工作压力管理习惯,可能要花上两到六个月才能融入你的日常生活。

## 管理工作压力五步骤

### 第一步:识别你对自己的具体工作压力源如何反应

你的具体工作压力源是什么?对这些压力源你倾向于如何作出反应?在以后的几天里,注意观察自己对工作方面大大小小的压力源作出何种反应。另外,回想一下自己最近的工作经历,回忆并确定自己可能不得不对工作压力源作出的任何棘手反应。在下面标题为“我对具体工作压力源的反应”的列表左栏中,列出你的具体压力源。对于每一个具有压力的项目,写下发生压力当天你的感受,写下关于该压力你对自己说了什么话、作出了什么反应。

例如,计算机程序员帕蒂采用速记法,写下了她工作中的具体压力源以及作出的相应反应。

## 我对具体工作压力源的反应

工作压力源	感受	想法	行为
编程	枯燥、麻木	“不停编程使帕蒂变成了一个没有情趣的姑娘。”	埋头苦干,没有效率;吃甜食,喝咖啡
限期	焦虑	“我永远完成不了!”	工作速度更快、时间更长,屡屡出错
会议	烦恼、没耐心	“多浪费时间,我还有活要干哩!”	挑剔,不听取建议
含糊的上司	不安全、困惑、烦恼	“怎样讨好这个怪人呢?”	猜测他的想法,抱怨
唠叨的同事	愤怒	“他为什么不停地打搅我?他真是不为别人着想!”	有礼貌地回应并返回自己的工作
不合作的行政助理	愤怒、受挫、不满意	“她又懒又慢,一点用也没有。”	拒绝与她说话

没有私人空间	烦恼	“难以集中思想。”	肌肉紧张、颈痛、背痛
在终端机前工作	紧张、疲惫	“我希望不必非做这个不可。”	眼涩、头痛
故障停机时间	受挫折， 恢复精力	“该死，我刚才写的程序全丢了！”	吃东西，喝咖啡，交际
没有升迁	愤怒、受挫	“我值得拥有比这个职位更好的机会！”	痛苦地抱怨

**练习：**使用下列表格，列出你的具体工作压力源，并且描述你对此如何反应。根据自己的需要酌情描述细节。

我对具体工作压力源的反应			
工作压力源	感受	想法	行为
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____


**练习：**你已经写出了自己的具体工作压力源，以及你如何对它们作出反应。现在，浏览一下这个清单，看看是否出现了任何令人麻烦的模式。请在下面的“我对工作压力源作出的有问题的反应”表中写下这些模式。

例如，帕蒂写出了以下模式：

### 我对工作压力源作出的有问题的反应

1. 我对厌倦和挫折的反应是饮食无度和喝咖啡太多。
2. 在计算机终端上工作时间太长，在缺乏私人空间的环境里必须集中思想工作，均导致我产生各种生理上和情绪上的压力症状。
3. 我浪费时间的原因是：我没有足够自信地向自己的上司提问，没有对办公室的同事说“不”，或者要求行政助理给予强有力的支持。
4. 尽管我对自己、对他人、对环境批评严厉，但是我几乎没有做什么建设性的事情去改善自己的情况。我可以看出自己为什么在工作方面长期感到急躁和紧张。

### 我对工作压力源作出的有问题的反应

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 第二步：制定目标，对你的工作压力源作出更有效的反应

现在，你已经确定了在自己工作场所里的压力模式，那么可以开始制定一个比较有效的计划，以应对你可以预料的那些压力源。也许你可以一并避免一些压力源。当这些压力源发生时，你也许可以更好地作好准备。该游戏名称叫增加控制力……这是你开始行动的起点。

你也许希望在以下一个或多个普遍的方面作些改变：

1. 改变外部压力源（辞职，断然告诉老板不要让你超负荷工作，按时休息，重新安排自己的时间）。
2. 改变自己的想法（学会回家时抛开工作，改变凡事追求完美的态度，停止假设你对别人的问题负有责任，不去细想说不清道不明的担忧或者不公平的陈年往事）。
3. 改变生理状态（放松、锻炼、饮食有度、睡眠充足）。

当你为自己设计目标时，请谨记以下导则。请记住有用的、可以达到的目标是：

- 具体
- 可见
- 在一定的时间范围里可以达到

- 可拆分为小型的中间步骤
- 与长期目标一致
- 能以简单的自我协议书形式写下来
- 能在规定的时间间隔重新评价
- 达到目标时能给予奖励

例如，帕蒂决定对自己的四个压力模式分别设定一个更加有效的新反应，以此作为目标。最后，她写的自我协议书如下：

本人，帕蒂·鲍尔斯，同意以下列方式改变自己的四种压力反应的旧模式：

模式 1 和 2：当我疲劳、厌倦或受到挫折时，不要吃东西或喝咖啡。每隔一小时，我会按时休息一次，或者短暂地做一下放松练习，或者站起来走动走动，与别人聊聊天。我会利用弹性工作制的优点，每星期上三次有氧健身课，两次在中午出去办理私事。我将一日吃三顿营养餐，不吃垃圾食品。

模式 3：我将报名参加为期一天的自信心培训课程，我将会问上司更多的問題，直到我确定了解他的想法为止。我还会告诉我的饶舌同事，除了我站起来走动的时候以外，其他时间不要说悄悄话打断我的工作。我会自信地向行政助理要求帮助。

模式 4：我将逐一考虑自己的批评性观点，将之转变成建设性行动思维。例如，关于会议，不说“多浪费时间，我还有活要做哩”。我可以说：“哇，可以停止编程休息一下了！我可以做一下放松练习。我可以学一些有趣的东西。此外，我也许可以为这个会议作出一些贡献哦。”

我将每星期重新评价一次自己的每一个目标进展情况。一个月以后，我打算在当地一个温泉度个周末，作为对自己改变这四个模式的奖励。

帕蒂·鲍尔斯

10月10日



**练习:**使用下面的自我协议书表格,写出自己的目标,去修正自己对工作中具体压力源作出的若干反应。

自我协议书	
本人, _____,	同意:
1. _____	
2. _____	
3. _____	
4. _____	
我将每隔 _____ (时间长度) 监控自己的进度。	
我将 _____ 以奖励自己。	
签字: _____	
日期: _____	

把这个协议书贴在你每天都会看见的地方,提醒自己该做什么,并与能够鼓励和支持你实施计划的某个朋友或同事分享这个协议书。你可以每星期向此人报告自己朝着各个目标努力的进展情况。当你完成自己的目标时,别忘了奖励自己一下。

### 第三步：改变你的想法

之所以产生工作压力，有一部分原因是你的想法触发了某种痛苦的情绪反应。下面是会让你疲累三类普遍想法：

1. 我必须(尽善尽美地)(按时)完成\_\_\_\_\_ (某项任务) \_\_\_\_\_, (这样我的老板才会高兴) 否则将会发生\_\_\_\_\_ (某些痛苦的事情)。
2. 他们这样对我, 真不公平。
3. 我受到束缚。

第一种想法使你焦虑, 第二种想法使你愤怒, 第三种想法使你抑郁。你可以对这些想法和由此产生的工作压力采取一些措施。立即列出你自己所说的工作中的可以归入上述三类情况的事情。

第一类:

---

---

---

第二类:

---

---

---

第三类:

---

---

---

下面的建议可以指导你如何应付因压力而产生的这些想法：

1. 如果没有按时、无可挑剔地完成任务，或者没有让你的老板非常高兴，对即将发生的实际结果作一个现实的评价。现实的评价指的是，回顾一下，在过去一段时间里，当像这样的任务出现延误、出错等情况时，你和其他人发生过什么事情。“现实的”也意味着是具体的。这时，应该抛弃那种隐隐约约似有灭顶之灾的感觉。你的老板究竟有可能对你说什么？如果会发生，那么你有可能会发生什么事情呢？

举例：“如果我到了星期五的限期还没有完成任务，我的老板可能会告诉我周末加班完成报告，以便星期一与客户开会使用。我将不得不推迟与朋友们一起去购物的计划。尽管很失望，但是我能够权衡处理好。”

练习：现在轮到你了。在下面句子里填空，重新写下你每一个含混的、悲惨的想法：

“如果\_\_\_\_\_没有(尽善尽美地)、(按时地、完全符合要求地)\_\_\_\_\_，可能会发生\_\_\_\_\_ (某些现实的后果)。我可以摆平。”

每次发现自己对模棱两可而又可怕的结果产生大限已到的念头时，便在心里反复默诵这一秘诀。注意：如果你不知道将会发生什么事，想法弄清楚。譬如，你可以说：“老板，如果我迟一天完成克罗克报告，会有问题吗？”

2. 因为你的工作压力去怨天尤人，那是绝对没有好处的。抱怨会让你一直感到棘手、无助、放不开。抱怨会怂恿你把自己看做一个受害者，别无他法，失去选择权力。抱怨会激发愤怒和压力荷尔蒙激素，刺激你耗尽体力，久而久之，便会损害健康。

正如第12章“驳斥非理性观念”中说道：“无论是事物或人，改变其本质的条件并不存在……事物固守本性是因为一长串的因果事件所致……”告诉你自己，说你的老板或者公司总裁应该有不同的行动，就像说前总统布什绝不应该试图使用存

在大规模杀伤性武器作为入侵伊拉克的理由一样。对于布什而言,萨达姆·侯赛因的危险性让他感到心神不宁,其必要条件是存在的。布什的价值观、需求、野心、顾问以及个人经历都促使他相信,这些武器存在,并对美国造成威胁,尽管缺乏证据。

在你的工作方面,没有一个人应该呵护你或保护你。你的同事或上司都在忙着呵护或保护他们自己。这很自然:这是工作生活中一个不可逃避的现实。那么,要想停止再浪费精力去抱怨和生气,你能对自己说些什么呢?

**练习:**为了回答这个问题,你可以问自己:“我可以采取哪些步骤去改变我不喜欢的条件?”

- (1) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- (2) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- (3) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

如果你想不出一个办法去改变自己不喜欢的工作条件,你可以有两个合理选择。你必须要么适应并接受这些条件,要么另谋高就。

**练习:**如果你决定接受目前的条件,请完成下列秘诀中的填空:“\_\_\_\_\_完全按照自己的职责要求工作。他/她这样工作的必要条件(他/她的需求、满足这些需求的应对策略、过去的成功和失败、恐惧、对于我们关系的态度)全部存在,这就是他/她为什么(对)(与)我\_\_\_\_\_的原因。”

- 3. 你没有受束缚。你也许面临很困难的选择,但是你没有受到束缚。眼下,比起其他的选择来,工作带来的痛苦感似乎要小一些。这是真的吗? 这里有个机会去探索你可以作出哪些选择去改变工作条件,将这些选择与什么也不做的选择进行比较。

**练习：**你会采取哪些具体步骤去改变工作上产生压力的主要来源？

---

---

---

如果打算改变，你会承担什么样的风险？

---

---

---

如果彻底改变工作，你会采取什么步骤？

---

---

---

如果打算进行改变，你会承担什么样的风险？

---

---

---

你会采取什么步骤去改变自己对风险的理解，使你愿意尝试作出改变？

---

---

---

有代表性的是，这涉及到采集额外的信息，这样你才能感到更加自信，觉得自己能够应对进行改变过程中所涉及到的挑战。例如，如果你认为自己年龄太大，变换工作有风险，你可以设定一个目标，即去咨询一个年龄与你相仿的人——这个人的职位是你向往的类型，询问一下你的年龄对于这个职位是否真有什么区别。或者，如果你认为去面试现在公司的某个新职位有可能砸锅的话，你可以设定一个目标：去上一个面试班。

如果你还没有准备好采取任何必要的行动来改变的话，不要说“我是没有办法啊”，更确切的说法应该是：“我选择保持现在的工作状态，因为眼下看起来似乎比做

---

(列出作出改变的必要步骤)的痛苦要小一些。我将来也许会作不同的选择。”

#### 第四步：当发生冲突时，进行协商

无论是与老板在自己的薪水问题上意见不一致，还是与你的同事就谁该去煮咖啡意见不一致，你都需要说明自己的立场，协商出你完全可以接受的一个折中方案。

请参阅第17章“建立自信心训练法”，学会当你为了改变而进行协商时如何表达自己的观点、感受和愿望。起码应该阅读第七步：达成一个切实可行的折中方案。当你想与你的上司或同事讨论一个具体问题，旨在达成一个双方都可以接受的结果时，这里有一个四步骤的指导模式。

状态：

1. 问题(你感觉引起压力的原因是什么)
2. 你对问题的感觉如何
3. 这个问题如何影响你的工作效率和动力
4. 双赢方案(冲突双方都会从你的方案中有积极收获)

例如，兰迪是一个富有创造力的中学教师，校长拒绝补偿他花费在开发新课程上的时间。于是，兰迪告诉他的校长：“自我意识到自己从课程开发工作中不会得到报酬以来，我的教学热情便减退了。我认为自己的学生已经从我这别开生面的新课程中获得了巨大的价值。由于我失去动力，他们目前正在遭罪。继续开发新课程，对于我和学校都很重要，而在某种意义上来说，这个补偿对于我来说也很重要。因为拿不到钱，如果能够得到时间补偿，我也就满足了。如果一学期里我每天能有一节课的时间去开发我的新课程，那对于我、对于学

校都有益处。”但是校长的回答是：“我不能每天给你一节课的课时，不过我可以同意每星期给你三个小时的时间。”于是，兰迪接受了这个可以行得通的折中方案。

**练习：**协商出一个双方都可以接受的结果

你设想一件自己想做而需要你说服别人与你联手完成的事情。在下列句子中填空：

正如我所见，问题是：\_\_\_\_\_

关于这个问题，我觉得\_\_\_\_\_。

它这样影响了我的工作效率和动力：\_\_\_\_\_

我建议我们来试试这个双赢方案：\_\_\_\_\_

为了符合实际情况，允许改变文字内容。记住自己的短小计划，然后寻找得当的时机，与你寻求合作的人分享。请牢记：要敞开心扉倾听此人的意见，寻求一个对你们两人都有利的可行的折中方案。

## 第五步：调整、平衡你自己

你在工作时调整自己吗？如果你像一个短跑选手，你可以把所有情绪都甩到赛跑中。那是因为你在快速短跑结束时，你知道自己可以有很多时间从紧张运动中得以恢复。但是，大多数工作要求你更像一个马拉松运动员，必须调整步伐，以便坚持到按时冲线。像马拉松运动员一样，你需要与自己手头工作的要求保持一定的距离，那样你会记着储备充足的体力去应付你预料到的路况以及任何意外。

并于调整、平衡你自己有八个提示如下：

1. 注意你的自然节奏，决定自己打算呈现最佳状态的时间，把最困难的任务安排在自己每天的最佳状态时间完成。

2. 尽量合理安排自己的日程,使自己轮流处理轻松愉快和比较困难的工作。完成了一个棘手的任务以后,便努力安排一些自己喜欢做的事情。
3. 在一天里,安排一些时间段做与工作有关的愉快任务,尽管这些任务不会产出很多的成果。这些时间段应该是神圣不可变动的。即使你感到时间紧张,也要这样做。
4. 利用工间休息和午餐时间之便,去做一些将会逆转压力反应的事情。例如,去一个安静的地方做一下放松练习。10分钟轻步快走将如一杯咖啡一样会给你补充很多能量。与同事愉快交谈将会释放紧张压力,而你也许正需要借此对自己过度忧虑的某个问题寻求一个角度不同的新观点。
5. 如果你足够幸运,拥有一个自由灵活的日程表,可以考虑在一天的中间时候长长地休息一下,去做做有氧锻炼活动、放松练习,或者处理个人私事。
6. 在一天里保持稍事休息几次,以减轻或防止出现紧张和压力现象。这些稍事休息只需要几分钟时间,但是在提高头脑机敏度和工作效率方面可以看到回报。关于适用于稍事休息的练习,请参阅第10章“简明综合技术”。
7. 请选择能平衡你特殊工作压力的休闲活动。

如果你的工作需要:

可以考虑补充休闲活动,例如:

久坐不动或长时间集中思想

有氧健身操

不动脑筋的机械重复

挑战智力的爱好和兴趣

可以控制的环境

在大自然里徒步旅行;探险

工作枯燥或不被认可

有竞争性或成就感的活动

对人们的需求作出反应

独立活动

解决冲突

平和的活动

独自工作

社交活动

8. 仔细规划自己的休假时间和类型,最大程度地从中恢复身心。



**练习:**至少列出三种方法,使你能够在工作中调整自己,并在你的生活中创造更多的平衡。

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 结 语

可想而知,你不时地会感到工作的某些方面带来的压力。你已经从本章中看到,你有力  
量作出积极改变,去缓解——如果不能消除——压力。现在,由你决定去使用自己的力量。  
除了“建立自信心训练法”和“驳斥非理性观念”两章以外,“目标设定和时间管理”这一章也  
能够帮助你缓解工作压力。

## 网 站

工作压力: [www.stress.org/job/htm](http://www.stress.org/job/htm)

# 19 营养和压力

在本章中,你将学习以下内容:

- \* 评估你当前的饮食习惯
- \* 保持饮食结构平衡,优化健康,管理压力
- \* 注意饮食,预防慢性病或者将患病几率降低到最低程度

## 背景知识

饮食是人生中的天生乐趣之一,也是可以用来减轻压力的一个妙法。烹制和享用结构非常平衡的食物,实乃愉悦之举,既可以带来乐趣,又可以保护身体。进餐时可以放松、与人交往,同样还有助于缓解压力。在大多数文化中,都以摆宴来庆祝节假日和人生大事;这些时刻把人们聚在一起,并赋予生命以意义。然而,令人遗憾的是,让人们大饱口福的食物并非总是很讲究营养。饮食合理是学来的技巧,而不是“与生俱有的”天性。

美国零售食品工业积极推销方便快餐的势头超过提倡新鲜食品。现在,食品店储存的方便食品数量比他们的自制食品和其他新鲜食品多四倍。生活节奏快、事务忙碌的人会青睐这些方便食品。但他们也因此失去了良好的营养、创造力以及来自筹划、烹饪和享受他们自己做的食物的成就感——所有这些活动都有助于缓解压力。

美国人对快餐食品的钟情给有些人提供了笑料。他们说,美国的四大食品家族是糖果、甜点、可乐和薯条。这些食品在美国人的生活中占有超大的比重,不过这样的结果可让人笑不起来。普通美国人的饮食以大量方便食品为主,这些食品含有太多的脂肪、糖和钠。成人肥胖率已经从1980年占人口总数的15%增加到2005年的33%。除了四个州以外,其他各

州人口的肥胖率都超过 20%，已经达到流行病的水平（2005 年 CDC<sup>①</sup>发布）。但是，肥胖仅仅是多食少动者所面临的危险之一，这些人不爱活动，爱吃高脂肪、高热量的食物。众所周知，这样的饮食结构导致了全国性的退变性关节炎、高血压、心血管疾病和某些癌症的高发病率。

本章将帮助你评定自己现有的饮食习惯，为你提供健康饮食指南。你可以用自己当前的饮食习惯与这些建议进行比较，制定目标去重新培养自己的饮食习惯。通过对自己的营养健康负责，你将开始享受健康的饮食乐趣。你会发现，享用营养结构平衡的饮食并非难事，即使你不是厨师也没有关系。

## 症状缓解效用

一个健康的身体比不健康的身体更能应对不可避免的压力，而良好的营养是健康的坚实基础。合理饮食可以有助于预防或控制高血压、心脏病、消化不良、便秘、低血糖和肥胖。另外，良好的饮食习惯也可以缓解过敏、PMS<sup>②</sup>、头痛和疲劳症状。

## 掌握技能所需时间

计划好连续观察你的饮食三天。在阅读了健康饮食指南以后，你继续用指南与你自己的饮食习惯进行比较，然后决定你想改变自己的哪些饮食习惯。在掌握时间问题上，你可以开始采用本章中提出的建议。为了持之以恒地改变饮食习惯，你可以制定一个计划，循序渐进地每次引入少许变化，以便你可以最少坚持一个月时间。

## 正确饮食十二步骤

这十二个正确饮食步骤将帮助你今天感觉更好和明天保持健康。这十二步骤包括《美

---

① 疾病控制预防中心 (Centers for Disease Control and Prevention)。

② 月经期前综合征 (premenstrual syndrome)。

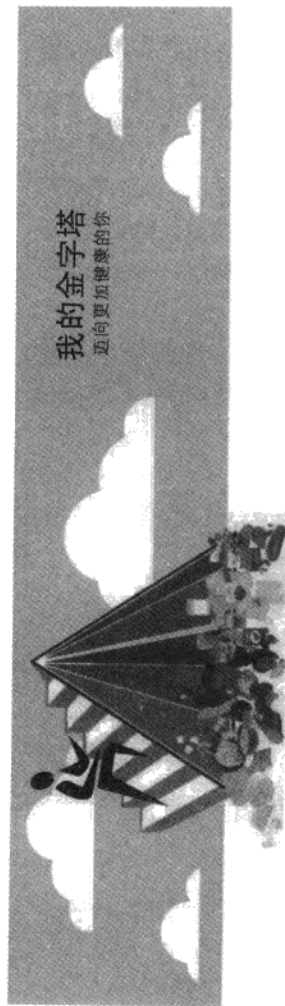
国人饮食指南》(2005 年版)的基本内容。指南为两岁和两岁以上的人提出了权威性建议,指出良好的饮食习惯如何可以促进健康并降低主要慢性病的危险。十二步骤被用作联邦食品和营养教育规划的基础。这些步骤就健康食品的制作和养成健康饮食习惯,为我们提供了一些小贴士。

2005 版的饮食指南提出了建议,告诉人们如何饮食,以在今天感觉更好,明天保持健康。(见本章结尾网站部分的网址。)下文描述的今天感觉更好的五个步骤,行动起来可以收到立竿见影的效果。这五个步骤包括从所有食系中作出明智的选择,在你的卡路里含量中达到营养最大化,多餐且平静进餐,提前计划,以及在食物和身体活动之间找到正确的平衡。我们的明天保持健康的七个步骤具有更加长期的效果,会建议你作出长远影响你健康的改变。保持健康可能取决于除去背部脂肪、限制钠摄入量、获得自己理想的体重、限制咖啡因和酒精摄入量、服用维生素。

“‘我的金字塔’饮食计划”旨在强化实践良好饮食的概念。“‘我的金字塔’饮食计划”提供个性化饮食计划。下一页上的计划样本是莎朗的饮食计划。莎朗,身高 5 英尺 7 英寸,体重 170 磅,40 岁,律师助理,活动量适中。



“我的金字塔”饮食计划”提供营养导则,该导则现在还包括练习指导。金字塔分段结构代表各种食品类别,为保持饮食结构平衡提供指导。



根据你所提供的信息资料,下表中数据是建议你每日食用的各种类别食品的数量。

谷类 7 盎司	蔬菜 3 杯	水果 2 杯	牛奶 3 杯	肉类和豆类 6 盎司
全谷类食品占所 食用谷类食品的 一半	蔬菜多样化 旨在每星期达到以 下数量: 深绿色蔬菜=3 杯 橙色蔬菜=2 杯 黄豆和豌豆=3 杯 含淀粉蔬菜=6 杯 其他蔬菜=7 杯	注意吃水果  食用各种水果 少喝果汁	食用富钙食品  当你选择牛奶、酸 奶或奶酪时,请选 择低脂或脱脂奶制 品	蛋白质瘦身  选择低脂肪的肉类 摄入蛋白质多样化——多选择 鱼类、大豆、坚果和种子
在饮食和身体锻炼活动之间找到平衡 每周多日至少每天进行 30 分钟身体锻炼活动		了解自己的脂肪、糖和钠摄入量 允许每天食用 6 茶匙油 多余固体脂肪和糖限量——每天 290 卡热量		

你的计算结果依据是 2200 卡路里的模式。 姓名: \_\_\_\_\_

这个热量水平仅为你所需营养的估计值。检测你的体重,看看是否需要调整自己的摄入量。

## 今天感觉更好：饮食多样化，明智地选择食物

欲保持最佳健康状态，你需要摄入 40 种以上的营养素。这些营养素分为常量营养素（蛋白质、碳水化合物、脂肪）和微量营养素（维生素和矿物质）两大类。（正如分类名称所示，你需要摄入大量的常量营养素，而只需要摄入少量的微量营养素。）尽管常量营养素摄入过度将会导致体重增加，而微量营养素摄入过度则完全有可能使你中毒。或者说，在没有必要补充的维生素和矿物质方面花钱，至少是一种浪费。

世界上没有十全十美的食物。就连作为婴儿基本食品的牛奶也是如此。牛奶不含维生素 C 和铁，因此，我们在最初喂婴儿时要在牛奶里加入果汁和谷类食品。另外，为许多注重健康的人们所喜爱的天然食物中，甚至还含有天然毒素。例如，土豆含有 150 种以上的天然化学物质，包括微量的砷和茄碱——化学物质在剂量低的时候是安全的，但是如果剂量高就有毒了（依据见 [www.acsh.org/newsID.184/news\\_detail.asp](http://www.acsh.org/newsID.184/news_detail.asp)）。饮食多样化有助于保证你摄入的营养素最大化，同时也可以将你受到任何有毒物质或污染物伤害的概率降低到最小。多种多样的食物可以提供多种多样的营养。

当你访问“我的金字塔”网站 ([www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)) 时，你可以得到一个让你保持体重或达到更健康体重的个性化饮食计划。为了达到每天平均膳食摄入热量为 2000 大卡，建议进行以下实践：

- 全谷类食品占所食用谷类食品的一半。每天摄入六种谷类食品，包括面包、米饭、麦片、意大利面食（通心粉和其他面食）——众所周知的“生命支柱”。这些选择至少有三种应该为全谷类，例如全谷类面包或通心粉，以便增加你膳食中的纤维素。营养丰富的谷类食品可以恢复也许因为磨粉加工而损失的已知营养素。当你实在要购买精制食品时，应该确定这些食品经过营养添加，可以恢复磨粉过程中损失的维生素 B 和铁。六种食品也许看起来很多，但其实一点也不多。很多人在早餐时习惯吃两种谷类食品。三明治用两种以上的面包做成，一盘意大利面很容易提供两种以上的面食，每种半杯。

- 蔬菜多样化。你每天一共应该摄入 2 ½ 杯蔬菜。确保选择不同颜色的蔬菜，这些蔬菜含有为了保持最佳健康状态所需要的所有营养素和抗氧化剂。建议每星期至少食用 3 杯深绿色蔬菜、2 杯橙色蔬菜和 3 杯含淀粉蔬菜。
- 注意吃水果。建议吃新鲜水果，而不提倡喝果汁。每天尽量一共吃 2 杯新鲜水果；例如，1 根小香蕉、1 个大橘子、6 至 8 枚剖成两半的杏干。干果是营养丰富的方便小吃；只消记住同样重量的干果中含有烘干或晒干之前相同的热量，因此，如果你要吃一只新鲜的梨子，那么吃切成两半的梨干时，不要超过 2 块。
- 注意食用富钙食品。每天饮用相当于 3 杯分量的低脂或脱脂牛奶。1 盎司奶酪或 1/2 杯脱脂干酪或 1 杯酸奶可以代替 1 玻璃杯牛奶。
- 蛋白质瘦身。每天摄入 5.5 盎司蛋白质。阅读食品说明，选择每份脂肪含量低于 3 克的肉菜。在你的饮食中随心所欲地食用豆类将有助于提高蛋白质摄入量和降低脂肪含量。1/2 杯蚕豆、扁豆或大豆的蛋白质含量相当于 1 盎司肉的蛋白质含量。选择食用含有欧米加-3 脂肪酸的鱼类，有助于控制你的 LDL（低密度脂蛋白）胆固醇。需要知道的是，有些鱼的脂肪含量高于瘦红肉的脂肪含量，而瘦红肉中含有大多数妇女都需要的铁。烘焙或烧烤食品可以减低脂肪含量。在用鸡肉做菜之前撕去鸡皮，因为一个鸡脯上的皮就含有 5 克脂肪。
- 油和脂肪。这些油和脂肪应该为多不饱和或单不饱和的。每天最多摄入 6 茶匙单不饱和油和脂肪。单不饱和油包括橄榄油和菜籽油。
- 可以自由支配的摄入热量。这些是你的奢侈选择食品，会增加脂肪和糖分。你每天可以选择大约 250 卡路里的小吃食品。来一两块麦片小甜饼怎么样？

食用谷类、水果和蔬菜可以提供淀粉，补充你的健康需要。你将会注意到，综合碳水化

合物和纤维素会让食物更能充饥和令人满意。食用大量新鲜水果和蔬菜也有益于你保持心平气和,因为这些“能量食品”含有纤维素、维生素、矿物质和植物营养素(天然植物化学元素),可以保护你预防慢性病,包括糖尿病、癌症和心脏病。碳水化合物似乎还具有“口服镇定剂”的作用。碳水化合物含有色氨酸,一种刺激大脑产生血清素的氨基酸。血清素有镇定作用,可以舒缓紧张,让人产生睡意。这是对美美吃一顿意大利面通常会产生的那种愉快满足感的解释吗?

还有证据可以继续证明,膳食中的纤维素(包括纤维素、胶类和木质素)是健康膳食的基本要素之一。纤维素通过增加便块体积和摄水量来帮助预防或减轻便秘症状,并结合其他营养元素控制血糖和血脂。此外,它还可以减少排便时间,从而降低结肠癌和憩室炎的患病危险。

尽管建议每日摄入 25 到 40 克食用纤维素,但是美国人的日平均纤维素摄入量只有 5 到 10 克。对于我们大多数人来说,新鲜水果蔬菜、全谷物和豆类是我们膳食中的主要纤维素来源。你可以增加食用豆类和麸皮食品或者将麸皮加进家常食品中,便可补充纤维素摄入量。计划逐渐增加你的纤维素摄入量,因为增加速度太快会造成腹部饱胀和肠胃胀气。

普通食物中的可食用纤维素	
食物类别	可食用纤维素含量
豆类	每份 5.0—9.5 克
未脱麸皮麦片	每份 2.6—8.8 克
水果和蔬菜	每份 2.5—6.5 克
谷类和淀粉类	每份 2.8—5.0 克
坚果	每盎司 1.0—3.3 克

## 今天感觉更好:多餐且平静进餐

积极的饮食包括愿意花费时间准备食物,分多次吃饭菜或者小吃,而且进食的时候需要放松身心。我们这个快节奏的社会,加上过多的快餐选择品种,都怂恿人们吃东西很快,不让我们在吃东西的时候享受放松的时间。如果我们分多次为身体添加养分,那么我们的



身体机能便会更好。血糖就好比汽车用的汽油，而我们都知，如果油箱空了，汽车就不能开了。一天吃三到五顿小份量的饭菜，有助于我们保持血糖水平均匀。

为了减轻每天准备饭菜的压力，可以每星期制定食谱和采购食材。当你烹饪时，多做一些饭菜或小吃，以便加餐。这样更经济、更快捷、更简便、更健康，吃的时候放进微波炉里热一下就行了，而不用跑出去买快餐。另外，带剩菜剩饭去上班，加热一下便可做成可口的午餐。

上班时，抽空离开办公室小坐放松一下，享用你带的饭菜或小吃。同样，在你的工作休息期间，也可以花点时间独自放松或反思片刻。学着去尽情享受食物的美味、纹理和色彩。

### 今天感觉更好：当你在外吃饭或者在忙碌之中，不要受到食物诱惑

无论是在食品店、办公室、饭店，还是在外出差或开车接送孩子时，制定一个基本食谱并作出明智的选择，这一点非常重要。

- 制定一周的食谱和采购清单，一是节省时间，二是保证你的饭橱和冰箱里有可以准备简单饭菜的食材。
- 避免购买放在超市走道尽头的方便食品和刺激购买欲的东西。关于工作午餐，可以带些健康的饭菜或者用全麦面包做一个三明治。饮用无糖饮料或者来份低脂牛奶，再吃一片水果当甜点。这与在熟食店吃午饭相比，既便宜又健康。
- 出差、开车或者乘公交车时，带一些切好片的水果、小胡萝卜、干酪棒，或者生杏仁。

### 今天感觉更好：平衡食物和活动

新的“我的金字塔”计划中大约三分之一内容由表现我们生活中身体活动重要性的步骤组成。你每天都吃东西，也应该计划进行某种形式的锻炼。建议基本上每天进行一小时强度适中的锻炼。我们的身体是被造就用来活动的，如果我们比较活跃，就会感觉更好。约个朋友或者带条狗一起散步。遛狗会让你养成每天散步的习惯，让你一天都不会错过。进行

多样化活动,这样你进行日常锻炼时便不会感到乏味。当你开始盼望锻炼时间时,你会对自己的收获感到惊讶。如果抽空锻炼成问题的话,上班时可以爬爬楼梯,或者将车停在离你的工作地点几个街区之外的地方。关于这一重要主题的更详细观点,请参见本书第 20 章“通过锻炼来减压”。

“‘我的金字塔’饮食热量水平”根据你的活动程度而定。除了你的日常活动以外,少于半小时的适度身体锻炼被定义为久坐不动。适度活动是指每天锻炼半小时到一小时;积极活动的定义是,除了你的日常活动以外,每天锻炼时间超过一小时。

确定你的活动程度,然后选择你的性别和年龄,可以发现你的建议摄入热量水平。你的活动程度和年龄范围栏下面出现的数字,就是为了达到最佳健康状态建议你每天应该摄入的热量。在你确定了自己的摄入热量水平以后,请核对“‘我的金字塔’饮食摄入模式”表,记下你从各类食品中选择的每日食品数量。当你完成了这些步骤时,便将掌握一些需要的资料,可以根据自己的活动程度去评估自己的膳食摄入量。

“我的金字塔”饮食热量水平							
男性				女性			
活动程度	久坐不动	适度活动	积极活动	活动程度	久坐不动	适度活动	积极活动
年龄				年龄			
18	2400	2800	3200	18	1800	2000	2400
19—20	2600	2800	3000	19—20	2000	2200	2400
21—25	2400	2800	3000	21—25	2000	2200	2400
26—30	2400	2600	3000	26—30	1800	2000	2400
31—35	2400	2600	3000	31—35	1800	2000	2200
36—40	2400	2600	2800	36—40	1800	2000	2200
41—45	2200	2600	2800	41—45	1800	2000	2200
46—50	2200	2400	2800	46—50	1800	2000	2200
51—55	2200	2400	2800	51—55	1600	1800	2200
56—60	2200	2400	2600	56—60	1600	1800	2200
61—65	2000	2400	2600	61—65	1600	1800	2200
66—70	2000	2200	2600	66—70	1600	1800	2000
71—75	2000	2200	2600	71—75	1600	1800	2000
76+	2000	2200	2600	76+	1600	1800	2000

美国农业部营养政策与促进中心, 2005 年 4 月

“我的金字塔”饮食摄入模式											
每天从各类食物中摄入的量											
热量	1000	1200	1400	1600	1800	2000	2200	2400	2600	2800	3000
水果	1 杯	1 杯	1.5 杯	1.5 杯	1.5 杯	2 杯	2 杯	2 杯	2.5 杯	2.5 杯	2.5 杯
蔬菜	1 杯	1.5 杯	1.5 杯	2 杯	2.5 杯	2.5 杯	3 杯	3 杯	3.5 杯	3.5 杯	4 杯
谷物	3 份	4 份	5 份	6 份	7 份	8 份	9 份	10 份	10 份	10 份	10 份
肉 类 和 豆 类	2 盎司	3 盎司	4 盎司	5 盎司	5 盎司	6 盎司	6 盎司	6.5 盎司	6.5 盎司	7 盎司	7 盎司
奶 和 奶 制 品	2 杯	2 杯	2 杯	3 杯	3 杯	3 杯	3 杯	3 杯	3 杯	3 杯	3 杯
油	3 茶匙	4 茶匙	4 茶匙	5 茶匙	5 茶匙	6 茶匙	6 茶匙	7 茶匙	8 茶匙	8 茶匙	10 茶匙
可 自 由 掌 握 的 热 量 裕 度	165	171	171	132	195	267	290	362	410	426	512

美国农业部营养政策与促进中心, 2005 年 4 月

## 今天感觉更好：将你摄入热量中的营养最大化

你刚刚从各类食品中确定了自己的个性化摄入热量裕度和建议份量。重要的是需要每天选择多种多样营养丰富的食品, 还有含维生素、矿物质、纤维素和其他微量营养素的食品。选择食用新鲜水果、全谷类和低脂奶制品。阅读营养成分说明, 确定你的热量摄入量。每份超过 400 卡的任何食品, 其热量都太高了。

糖类为你的饮食贡献了很大的热量，而贡献的营养，即使有，也是很少，因此，请食用加糖量少的食品。糖类包括蔗糖、葡萄糖、果糖、果糖含量高的玉米糖浆、玉米糖浆、蜂蜜、槭糖浆。美国人喜爱甜食。如果身在国外，你也许会注意到，美国的甜点趋向于比全世界其他地方做的甜点都要甜得多。包括餐桌菜肴中的糖、软饮料中的糖、罐头食品中的糖、烘烤食品中的糖，还有其他甜食，一个普通美国人一年要食用 130 磅糖和甜味调料。这些食物所提供的营养素非常之少。

孩提时代，大人用糖果来哄我们。因此，我们长大成人后，每当受到压力，我们还是想要吃小甜饼、糖果或甜点。女人比男人更可能在甜食中寻求安慰。有人认为甜食能够促使释放内啡肽，就是可以产生欣快感的天然镇静剂。尽管糖可以提供暂时的“高能量”，但是也会刺激胰腺分泌胰岛素去处理糖分。有时候，胰腺会反应过度并分泌过多的胰岛素。结果可能导致低血糖，其特点是眩晕、易激怒、恶心和饥饿痛感，这种症状反过来又促使人们想吃甜食。最好是吃一片水果去满足想吃甜食的渴望。水果可以提供含糖食品所缺乏的合成糖、纤维素和维生素。

#### 减少糖量小贴士：

- 少用糖、原糖、蜂蜜、玉米糖浆或槭糖浆。
- 少用含糖食品，例如糖果、小甜饼和软饮。
- 选择新鲜水果或者罐装果汁，或者选择淡糖浆而非浓糖浆。
- 避免食用将蔗糖、葡萄糖、麦芽糖、右旋糖、乳糖或果糖列为首要成分的食品。

### 明天保持健康：减少摄入脂肪

近年来，尽管有许多关于脂肪的负面报道，但普通美国人摄取的热量中仍有 37%—42%来自脂肪，这大大高于“美国饮食指南”建议的 20%—30% 或更低的摄取量。我们也常谈减少脂肪，但是一旦饥饿时，还是吃我们喜爱的高脂食品，虽然有许多其他可供选择的食品。食品业已经生产出数十种低脂小吃和甜点新产品，以帮助我们改变饮食习惯，但是，水果或蔬菜梗茎依然不失为最好的低脂小吃。任何书店的书架上都摆满了低脂烹饪书籍，为

人们提供美味可口且富有创造性的丰富食谱。脱脂沙拉酱或者香醋是减少你的膳食脂肪含量的替代方法。即使没有时间烹饪的那些人也可以求助于“瘦身”或“健康”的冷冻主菜食品。请务必阅读食品说明,选择每份只含3克或3克以下脂肪的食品。

脂肪分为三类。饱和脂肪在室温条件下呈固体状态,通常来源于动物脂肪。例如,可见的肉类脂肪、鸡皮和黄油。胖子<sup>①</sup>是转化型脂肪<sup>②</sup>的实例,或者说是一种高度饱和或氢化的食用油。“美国饮食指南”建议将饱和脂肪保持低于每日摄入热量的10%,转化型脂肪则更低。多不饱和脂肪,如玉米油和红花油,放在冰箱里甚至都保持液态。不饱和脂肪或单不饱和脂肪在室温条件下呈液态,但是冷冻时会固化。现在,人们更推崇单不饱和油,如菜籽油和橄榄油,而不是多不饱和油。尽管脂肪与高血压和心脏病的确切关系依然有争议,但是最为广泛接受的理论是,饱和脂肪和转化型脂肪由于会增加人体的胆固醇含量,从而导致心脏病和中风。《美国人饮食指南》(2005年)推荐脂肪摄入量占总热量的20%—35%,或者每天2000卡路里的饮食中建议食用400—700卡路里的脂肪和油。

尽管用于减少或改变脂肪摄入量的食品在市场上随处可见,但是关于这些食品对健康的影响至今还没有进行长期的研究。莫利·麦克巴特是一种低热量黄油替代品。市场上有含欧米加-3脂肪的产品,可以有助于降低甘油三酸脂和胆固醇含量。像奥利斯特拉<sup>®</sup>(商标名:奥利安)之类的脂肪替代品经过了化学变化,因此通过身体可以不被吸收。

## 植物固醇和甾醇

人们在可降低胆固醇的抹酱中发现了植物固醇和甾醇。植物固醇和甾醇为植物甾醇——植物膜的精华部分,类似动物胆固醇的化学结构,并在植物中有相似的细胞功能。许多水果、蔬菜、坚果、种子、谷类、豆类、菜油和其他植物含有少量的甾醇。许多上述植物中的固醇含量甚至更少。贝尼科尔(Benecol)——一个固醇酯类食品品牌——既可以用作抹酱,又可以用于烹饪;而掌控(Take Control)——一个植物甾醇类食品品牌——只用于涂抹,而不建议用于烹饪。

① 原为黄油罐头商标名。

② 存在于食用油中的一种分子结构发生了变化的不饱和脂肪酸。

③ 一种不含热量的脂肪替代品。

**你的脂肪摄入量是多少?**在列表中的数字上画圈来回答以下问题——该表很好地说明了你选择和限制列在积分卡上的食品的频率。然后,把你画上圈的数字加起来得出总分。

你的脂肪摄入量:你……?	很少	经常	几乎总是
选择瘦肉、鸡或鱼吗?	1	5	10
吃高脂肪肉类,像熏肉、午餐肉或香肠吗?	10	5	1
每星期限量吃四个鸡蛋黄吗?	1	5	10
阅读标签说明并选择每份脂肪含量低于3克的食物吗?	1	5	10
选择低脂或无脂奶制品吗?	1	5	10
限制油炸食品吗?	1	5	10
早餐选择炸甜甜圈、羊角面包或小甜面包吗?	10	5	1
有减脂或脱脂产品时你会选择它们吗?	1	5	10
限制食物上的人造黄油、黄油、沙拉酱和调料吗?	1	5	10
用低脂早餐和午餐去平衡高脂晚餐吗?	1	5	10

写出你的脂肪摄入量总分: \_\_\_\_\_

**得分。**如果得了 10—59 分,你应该做得更好些。如果得了 60—79 分,说明你正在努力。如果得分在 80 分以上,请再接再厉!

## 明天保持健康: 限制钠摄入量, 增加钾摄入量

尽管钠是不可缺少的矿物质,但是美国大多数成年人所摄入的钠都超过所建议的钠需求量。“膳食参考摄入量”<sup>①</sup>建议成人每天摄入 1300—1500 毫克(mg)钠,即每天摄入大约不到一茶匙盐。一茶匙盐含有 2300 毫克钠。通常,成年男子平均每天摄入的盐超过 4200 毫克,成年女子平均每天摄入的盐为 3300 毫克(DRI)。钠可以调节身体的液体,保持酸碱度

<sup>①</sup> 美国国家科学院医学研究所发布的营养推荐体系,缩写为DRI。

平衡,而且可以控制神经和肌肉活动。

我们主要的钠摄入源是食盐(由 40%的钠和 60%的氯化物组成)和经过加工的食品,但是钠也是牛奶、奶酪、肉类和面包的天然成分。一片面包含有每日需要的最低盐量(230 毫克钠)。阅读说明,如果任何食品的钠含量超过 500 毫克,则说明盐含量太高,超过你每日摄盐总量的 20%。如果你的家庭成员有高血压,你也许希望用 DASH(阻止高血压饮食入门)饮食计划去限制钠摄入量。互联网上或书店里都可以找到有关该计划的资讯。

大量摄入钠会导致高血压,并且会增加中风的危险。因为压力也会加重这些症状,所以你要明智地降低自己的盐摄入量。盐还会加重浮肿——这种过度的液体积累会增加月经期前综合征的压力。大量摄入钾(食用很多水果和蔬菜)能够抵消一些钠对血压产生的影响。

#### 改变摄盐习惯小贴士:

- 避免食用咸味小吃,例如薯条、椒盐脆饼、坚果。
- 限制摄食咸调味品,例如酱油、泡菜、奶酪。
- 约束摄食熏肉、香肠、咸肉。
- 学着少用盐来为食品调味,用香料或香草代替。
- 烹饪时不要加盐,菜肴端上桌时再加少许盐或者不加盐。
- 仔细阅读食品的标签说明。避免选择盐或钠列在前三到四种成分中的食品。

### 明天保持健康:了解你的理想体重和身体质量指数

身体质量指数(BMI)是频繁用于评估体重的一种技术。BMI 是基于体重一身高比率的一个数字,指出与你的体重相关的健康危险。BMI 不测量身体脂肪,也不考虑性别或年龄因素。BMI 为 18.5—24.9,说明你发生与体重相关毛病的危险较低。BMI 为 25—29.9,说明有某种产生体重相关健康问题的危险,而如果 BMI 超过 30,表明明显有产生体重相关健康问题的危险。请阅读 BMI 表,确定你自己的身体质量指数和健康危险水平。评估你健康状况的另一个方法是腰围测量。如果你的 BMI 表明有健康方面的危险,且腰围超过 35 英寸(女性)或者 40 英寸(男性),那么你的健康危险将随着你腰围尺寸的增加而增加。这种说法



标准										超重										肥胖										极度肥胖									
BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54			
身高 (英寸)	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94		
体重(磅)	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167	172	177	181	186	191	196	201	205	210	215	220	224	229	234	239	244	248	253	258			
	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193	198	203	208	212	217	222	227	232	237	242	247	252	257	262	267			
	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	184	189	194	199	204	209	215	220	225	230	235	240	245	250	255	260	265	270	275			
	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190	195	201	206	211	217	222	227	232	238	243	248	254	259	264	269	275	280	285			
	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	196	202	207	213	218	224	229	235	240	246	251	256	262	267	273	278	284	289	295			
	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197	203	208	214	220	225	231	237	242	248	254	259	265	270	276	282	287	293	299	304			
	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	209	215	221	227	232	238	244	250	256	262	267	273	279	285	291	296	302	308	314			
	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216	222	228	234	240	246	252	258	264	270	276	282	288	294	300	306	312	318	324			
	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	223	229	235	241	247	253	260	266	272	278	284	291	297	303	309	315	322	328	334			
	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	230	236	242	249	255	261	268	274	280	287	293	299	306	312	319	325	331	338	344			
	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	236	243	249	256	262	269	276	282	289	295	302	308	315	322	328	335	341	348	354			
	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	243	250	257	264	271	278	285	292	299	306	313	320	327	334	341	348	355	361	368			
	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	250	257	264	271	278	285	292	299	306	313	320	327	334	341	348	355	362	369	376			
	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	257	265	272	279	286	293	301	308	315	322	329	336	343	351	358	365	372	379	386			
	140	147	154	162	169	177	184	191	198	206	213	221	228	235	242	250	258	265	272	279	287	294	302	309	316	324	331	338	346	353	361	368	375	383	390	397			
	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	272	280	288	296	302	310	318	325	333	340	348	355	363	371	378	386	393	401	408			
	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280	287	295	303	311	319	326	334	342	350	358	365	373	381	389	396	404	412	420			
	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	287	295	303	311	319	327	335	343	351	359	367	375	383	391	399	407	415	423	431			
	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	295	304	312	320	328	336	344	353	361	369	377	385	394	402	410	418	426	435	443			

数据来源:改编自《鉴别、评估和治疗成人超重和肥胖临床指南:循证报告》

([www.nihbli.nih.gov/guidelines/obesity/bmi\\_tbl.htm](http://www.nihbli.nih.gov/guidelines/obesity/bmi_tbl.htm))

基于对两种体型的研究,该研究指出“苹果形”身材的人比“梨形”身材的人存在更多的健康危险因素,因为“梨形”身材的人的重量都在臀部和大腿上。

男女健康体重表

身高	男性	女性
4 英尺 10 英寸		91—119 磅
4 英尺 11 英寸		94—122 磅
5 英尺		96—125 磅
5 英尺 1 英寸		99—128 磅
5 英尺 2 英寸	112—141 磅	102—131 磅
5 英尺 3 英寸	115—144 磅	105—134 磅
5 英尺 4 英寸	118—148 磅	108—138 磅
5 英尺 5 英寸	121—152 磅	111—142 磅
5 英尺 6 英寸	124—156 磅	114—146 磅
5 英尺 7 英寸	128—161 磅	118—150 磅
5 英尺 8 英寸	132—166 磅	122—154 磅
5 英尺 9 英寸	136—170 磅	126—158 磅
5 英尺 10 英寸	140—174 磅	130—163 磅
5 英尺 11 英寸	144—179 磅	134—168 磅
6 英尺	148—184 磅	138—173 磅
6 英尺 1 英寸	152—189 磅	
6 英尺 2 英寸	156—194 磅	
6 英尺 3 英寸	160—199 磅	
6 英尺 4 英寸	164—204 磅	

## 明天保持健康: 达到或保持你的理想体重

尽管减轻体重的饮食方法有成千上百,但是控制体重的最佳策略是制定一个终生的合理可行的饮食计划。今天,我们知道食物减肥并不管用。当前的研究指出,“悠悠球”减肥法(体重忽上忽下)损害健康,甚至让每一个减轻体重的持续努力更加困难。

节食减肥不奏效是因为大多数节食者没有达到他们的节食目标。毕竟,节食代表剥夺进食,我们大多数人在感情上很难接受。此外,你的身体会将节食减肥法看做是饥荒,会降低你的整体新陈代谢率,减轻对你身体的剥夺影响。节食越厉害,你的身体就越拒绝减轻重量。对于那些体重有明显降低的人来说,95%以上的人保持该体重甚至都不会超过一年,他们最后又会放弃节食。这就是玩悠悠球,随着每一次新的节食,保持身体健康所需的能量便会减少一些,从而更增加了控制体重的难度。

你最好保持适度的体重增加,而不要为了减去同样的 10 磅体重反反复复地节食。这道简单的数学题是,为了避免体重增加,你必须消耗超过所摄入的热量。理想的结合是少吃一点点,多锻炼一点点。如果你减少食物中的脂肪含量,也有可能吃相同数量的食物,或者甚至吃得更多。

控制体重的最佳方法是每天减少 100 卡食物摄入热量,并且每天通过锻炼去燃烧掉 100 多卡热量。这就意味着,每天少吃一片面包,每天比你现在的运动量多走一英里路,从现在开始,一年以后就会轻 20 磅!

节食只不过是眼前的权宜之计;控制体重却是一生的生活方式大事。处理这个问题意味着需要你承诺采用低脂肪烹饪法,坚持不懈地选择低热量低脂肪食品,满足于摄入较小的膳食份量。

提供良好的营养教育和切实可行的锻炼目标的计划项目,可以帮助你作出一生的承诺。例如,慧丽轻体——最著名的项目之一——提倡多吃蔬菜,减少脂肪摄入量,以及增加锻炼活动量。它还提供行为改良项目并为之提供一些支持。这个项目在大多数城市都有分支机构,查阅你的电话号码簿或者当地网站,便可以找到方便的分支机构地点。提供教育和支持项目的其他机构包括饮食过度者匿名会、YMCA、YWCA,以及许多健康保险项目、地方学院和社区中心。

优秀的控制体重计划项目强调改变行为，从而加强体重控制，譬如以下行为：

- **缓慢进食。**一小口一小口地吃，真正享受你所吃食物的颜色、口味和纹理。当你吃完一顿饭菜以后，请记住要用 20 分钟时间让下丘脑——大脑中控制食欲和饥饿的部位——提示你吃饱了，并且向你的大脑提供已经吃饱的反馈信号。
- **集中思想进食。**专心吃饭。吃饭时不要看书或看电视。把吃饭当做自己的主要活动，这样你才能够知道口味、颜色和份量。
- **进食有规律。**有些研究表明，每天吃 3—5 顿少量饭菜的人更有可能成功地控制他们的食欲和体重。这也许是因为这些人不会饿过头，也不会饮食过量。习惯于吃早饭的人可以消耗较少热量，能够保持更健康的体重，也会减少患心脏病的危险。研究成果还指出，食用健康早餐的人每天消耗较少的总计热量。
- **控制份量。**份量通常是以半杯为单位。只要份量符合一派莱克斯蛋奶糕焙杯的 4 盎司容量，你可以想吃什么就吃什么。
- **心情烦躁时不要进食。**用一种愉快活动取而代之，例如散散步，给一个朋友打打电话，或者从事某种业余爱好。
- **生气时不要进食。**给惹你生气的人写一封信（但是不要寄出），或者去慢跑，或者做点园艺。如果你一定要吃点什么，应该确定吃的东西是胡萝卜或无糖口香糖。
- **疲劳时不要进食。**去睡一会儿或者洗个热水澡。你也许会惊讶地发现，散散步或骑骑自行车甚至更能让你重新充满活力。
- **焦虑或抑郁时不要进食。**锻炼一下身体，去看场电影，找个朋友聊聊，或者找个法子去处理导致焦虑或抑郁的问题。

## 明天保持健康：限制或避免咖啡因

咖啡、茶、巧克力、可乐和某些药物可能咖啡因含量很高，而咖啡因可能会导致兴奋、紧张、入睡困难和肠胃不适。如果你饮用常规咖啡，即没有去除咖啡因的咖啡，那么美国医学协会建议你每天的咖啡因摄入量限制为 200 毫克，或者饮用 1—2 杯过滤咖啡。

饮料和巧克力中的咖啡因含量		
饮料或巧克力	每份(盎司)	咖啡因含量(毫克)
现煮常规咖啡	8	80—135
现煮去除咖啡因咖啡	8	5—10
速溶咖啡	8	65—100
现泡红茶	8	35—40
速溶茶	8	15
绿茶	8	15—30
罐装冰茶	12—16	9—50
可乐饮料	12	35—55
热巧克力	8	5—15
黑巧克力	1	5—35
牛奶巧克力	1	5—10

### 明天保持健康:适度饮酒或滴酒不沾

作为缓解压力的一个工具,酒精也具有令人烦恼的副作用——它会降低人们对现实的精确感觉。尽管有些研究指出,一天一杯酒能够延年益寿,但依赖酒精去处理日常生活是个危险的做法。含酒精饮料热量高营养低。过度摄入酒精会消耗维生素 B,改变血糖,升高血压,并破坏身体内部关系。如果你喝酒的话,限制自己小饮一两杯即可。

### 明天保持健康:每天服用一粒多种维生素片

20 世纪 90 年代初,美国国家科学院食品与营养品委员会承担了修改推荐膳食标准(RDAs)的任务,于是便诞生了膳食参考摄入量(DRIs)。DRIs 包括推荐膳食标准(RDA)、适当摄入量(AI)和容许上限摄入量标准(UL)。旧版推荐膳食标准(RDAs)现在被称为膳食参考摄入量(DRIs)。DRIs 是根据年龄和性别所推荐的每日营养摄入量,并且按照不同的水平

定量,以满足健康人群的需要。这些推荐量包括了因人而定的量。在维生素产品和营养品的说明标签上你也可以看到基于 RDA 的每日量值(DV)。

有必要少量摄入维生素和矿物质,否则会削弱新陈代谢功能。因为我们并不能做到每天完全按照推荐摄入量进食,一粒多种维生素片可以当做一份“保险单”。但是,服用维生素并不能代替合理饮食。在我们尚未认识清楚的食物中,无疑含有多种化合物,它们在维生素和矿物质正常维持新陈代谢方面有着重要辅助营养价值。

多种维生素片可以为你提供额外的维生素 B,缺乏维生素 B 与压力有关,而维生素 A、E、C 似乎具有抗癌特性。多种维生素片还可以补充在饮食中被纤维素钝化的任何矿物质。维生素之所以被推广为“压力表”或“压力公式”,意味着服用维生素是用于身体压力,而不是用于心理压力。然而,补充维生素和矿物质时,并不是多多益善,请注意这一点。

脂溶性维生素可能有毒,因为其积聚于肝脏之中。新的证据表明,超剂量服用水溶性维生素可能也有毒。我们确实知道,如果连续每天服用超过 3 克剂量的维生素 C,会增加患肾结石的危险。维生素和矿物质之间是相互关联的:维生素 C 增强铁质吸收,维生素 D、钙和磷共同工作行使骨骼新陈代谢功能;而维生素 B 则需要作为燃料,去燃烧体内的葡萄糖。如上所述,维生素和矿物质之间是相互关联的,因此,增加一种维生素或矿物质的摄入,往往会导致另一种维生素或矿物质的不平衡。由于毒性危险,补充各种维生素或矿物质的剂量,不应超过容许上限摄入量标准(UL)。

膳食参考摄入量(DRIs)(为个人推荐的摄入量)				
	男 性		女 性	
年 龄	31—50	51 +	31—50	51 +
蛋白质(g)	63	63	50	50
脂溶性维生素				
维生素 A(μg/d)*	900	900	700	700
维生素 D(μg/d)	5	10	5	10
维生素 E(μg TE/d)	15	15	15	15

维生素 K ( $\mu\text{g/d}$ )	120	120	90	90
水溶性维生素				
维生素 C ( $\text{mg/d}$ )	90	90	75	75
维生素 B <sub>1</sub> ( $\text{mg/d}$ )	1.2	1.2	1.1	1.1
核黄素 ( $\text{mg/d}$ )	1.3	1.3	1.1	1.1
烟酸 ( $\text{mg/d}$ )	16	16	14	14
叶酸 ( $\mu\text{g/d}$ )	400	400	400	400
维生素 B <sub>12</sub> ( $\mu\text{g/d}$ )	2.4	2.4	2.4	2.4
* $\mu\text{g/d}$ = 微克 / 天				
矿物质				
钙 ( $\text{mg/d}$ )	1000	1200	1000	1000
铜 ( $\mu\text{g/d}$ )	900	900	900	900
碘 ( $\mu\text{g/d}$ )	150	150	150	150
铁 ( $\text{mg/d}$ )	8	8	18	8
镁 ( $\text{mg/d}$ )	420	420	320	320
磷 ( $\text{mg/d}$ )	700	700	700	700
硒 ( $\mu\text{g/d}$ )	55	55	55	55
锌 ( $\text{mg/d}$ )	11	11	8	8

黑体 = RDA, 常规字体 = AI (美国国家科学院, 2004)

## 自我评估

### 饮食日记

如果你有兴趣在自己的饮食习惯方面进行显著的改变,那么值得花一点时间去坚持记录一下自己在未来三天所摄入的任何食物和饮品。请确保记下食物摄入份量。这样做的结果是,你会准确发现自己对某些类食品有多忽视,对其他的有多沉溺。你将会惊讶地看到多少糖和脂肪悄悄地进入自己的膳食中。你将会看到你的吃喝、你的感情和你的膳食环境之间的重要联系。你可以用自己的饮食日记去比较本章的导则,制定一个计划,追求营养更加平衡的饮食。你也许希望定期重复这个练习去测量自己的进步。

在你开始行动之前,请浏览一下莎朗的日记样本。请注意,除了记下她吃的所有食物以外,莎朗还记下了自己进食时的环境以及进食期间的感觉。当你记录自己的每日进食情况时,也应该这样做。

参照莎朗的日记和“‘我的金字塔’饮食计划”,去填写你日记上的“食物种类和份数”栏目。莎朗的日记样本告诉你如何计算份数。下面是一些需要记住的具体导则:

- 注意低脂牛奶算为一份牛奶和一份脂肪,因为脱脂牛奶才是推荐饮用的牛奶。食用原味酸奶或淡酸奶,以避免果料酸奶中的糖分。
- 所有的酒类、小甜饼、蛋糕、油炸甜甜圈、冰淇淋或小甜面包都算为随意小吃,请记下这些食品的热量。所有含脂肪或加糖的犒劳食品都算进可以随意享用食品类。
- 注意薯条至少含有三茶匙油(等于三份脂肪)。
- 沙拉酱是每一到两大汤匙算作一份脂肪。使用橄榄油和醋作为健康调味品。

现在,多复印几份空白的“饮食日记”表格,用于记录至少三天的饮食情况。请确定记下你的进食时间和地点、当时的情景和与你共餐的人,以及你的感觉。饮食经常与一些内部和外部线索联系到一起,循着这个信息也许会为你为何有现在的饮食方式提供一些线索。



莎朗饮食日记样本					
膳食	食物	数量	食物种类和份数	环境	感觉
早餐	燕麦	1/2 杯	1 份谷类	厨房, 独自用餐	饥饿, 匆忙
	低脂牛奶	1 杯	1 份牛奶 + 1 份脂肪		
小吃	油炸甜甜圈	1 个	240 卡热量	咖啡馆	开心, 交际
	咖啡	2 杯	2 份咖啡因糖:		
	加糖	2 茶匙	36 卡热量		
午餐	三明治:			在办公桌旁 一边独自用餐, 一边工作	忙碌, 有压力
	金枪鱼	3 盎司	2 份肉类, 鱼肉		
	全麦吐司	2 片	2 份谷类		
	蛋黄酱	1 大汤匙	3 份脂肪		
	健怡可乐	12 盎司	1 份咖啡因		
小吃	苹果	5 盎司	1 份水果	咖啡室	紧张, 头痛
	葡萄	中串	1 份水果		
晚餐	汉堡包:	6 盎司	6 份肉类	与家人一起 在家用餐	疲劳, 脾气不好
	全麦小面包	1 个	2 份谷类		
	生菜和番茄		1 份蔬菜		
	蛋黄酱	2 茶匙	2 份脂肪		
	薯条	4 盎司	1 份蔬菜 3 份脂肪		
小吃	石板街冰淇淋 <sup>①</sup>	1/2 杯	250 卡热量	独自看电视	疲劳, 厌烦

① 一种里面夹杂了坚果、棉花糖和巧克力的冰淇淋。



莎朗的饮食日记汇总表					
食物种类和份数	第一天	第二天	第三天	日平均量	每天 2000 卡路里的 “我的金字塔” 建议 份数
面包和谷类 一份等于一片面包, 1/2 杯米饭、 谷类或通心粉	5 份	6 份	7 份	6 份	6 份
水果 一份等于 1/2 杯 或一只小苹果、 小橘子	1 杯	1 杯	2 杯	1.3 杯	2 杯
蔬菜 一份等于 1/2 杯 或一个 4 盎司的 土豆	1 杯	3 杯	2 杯	2 杯	2.5 杯
牛奶、奶酪、酸奶 一份等于 1 杯牛奶 或 1 盎司硬奶 酪	1	2	3	2 杯	3 杯
肉类、家禽、鱼	9 盎司	6 盎司	8 盎司	8 盎司	5.5 盎司
脂肪和油 一份等于 1 茶匙 油或 1 大汤匙沙拉 酱	7	4	6	5.6 大汤匙	6 茶匙
咖啡因 1 份等于 8 盎司	3	2	4	3	0—2 份
随意摄入热量 (包括酒类)	526	350	450	442	270 卡 0—1 份

饮食日记汇总表

食物种类和份数	第一天	第二天	第三天	日平均量	每天 2000 卡路里的 “我的金字塔” 建议 份数
面包和谷类 一份等于一片面包, 1/2 杯米饭、谷类或通心粉					6 份
水果 一份等于 1/2 杯 或一只小苹果、小橘子					2 杯
蔬菜 一份等于 1/2 杯 或一个 4 盎司的土豆					2.5 杯
牛奶、奶酪、酸奶 一份等于 1 杯牛奶 或 1 盎司硬奶酪					3 杯
肉类、家禽、鱼					5.5 盎司
脂肪和油 一份等于 1 茶匙油 或 1 大汤匙沙拉酱					6 茶匙
咖啡因 1 份等于 8 盎司					0—2 份
随意摄入热量 (包括酒类)					270 卡 0—1 份

## 饮食日记汇总

在你记“饮食日记”的每一天里，汇成各类食品的份额总数，填写在你的“饮食日记汇总表”的适当方框里。再计算出三天内摄入各类食品的平均数。把平均数填写到各类食品的“日平均量”那一栏中。然后，你便可以将各类食品摄入平均数与汇总表第六栏中列出的理想份数进行比较。参照“莎朗的饮食日记汇总表”，使用你“饮食日记”表格中的个人数据继续填写空白“饮食日记汇总表”。

## 为你的营养健康负责

食品指南金字塔结构图提供了一个日常食品选择目标。重温你的“饮食日记汇总表”，将各类食品平均份数与理想份数进行比较。在你的平均份数低于建议值的食品类别的页边空白处打一个勾号。在你的平均份数超过建议值的食品分类旁边的页边空白处画一颗星。

重温本章中介绍的实例之后，你的饮食结构更像典型的美国人饮食结构，还是更像“‘我的金字塔’饮食计划”中建议的饮食结构？很有可能你的饮食中脂肪和糖分摄入量很大，而水果、蔬菜、粮食、面包、谷类摄入量很小。

莎朗在重温了自己的汇总表以后，坐下来填写了目标设定表。她制定的方案也许提出了一些积极步骤，你也可以运用这些步骤。

莎朗的目标设定表		
食物类别	存在问题	解决方案
水果	离目标有点距离	晚上吃水果代替冰淇淋。
蔬菜	我不喜欢吃蔬菜，所以没有达到吃3杯蔬菜的目标，而且我没有选择任何绿色蔬菜或颜色鲜亮的蔬菜。	多吃沙拉，每个月新增加一种蔬菜。
肉类、鱼类	份量太大	每星期称量一下份量。

咖啡因	咖啡因太多	改饮养生茶，或者工休时散步。
随意摄取的热量	热量太高	上午工休时吃水果或淡酸奶。

现在，应该填写下面你自己的积极饮食目标表了。完成目标以后，再次返回你的“饮食日记”，重温你的进食环境。请记住你进食环境方面的任何细节，那些细节也许是养成不健康饮食习惯的根源。例如，我们从莎朗的日记样本中可以清楚地看到，在办公桌边一个人吃饭等于没有工间休息，当下午她的紧张程度增加时，可能导致工作效率降低。

与一个朋友共进午餐，或者起码换个不同的地方，情景都会有所改观。她在咖啡馆里休息，那里的高脂高糖小吃是永恒的诱惑。如果她提前做好计划，带一片水果或一些淡酸奶去咖啡馆，她依然可以受益于那里的社交环境，并将明显改善工间休息的营养价值。

## 立即制定你的个人积极饮食目标

在饮食环境方面，你希望进行什么改变或改善？

---



---



---

现在，回顾一下你在“饮食日记”中记录的感受。请记住养成不健康饮食习惯的任何感受。例如，翻阅一下莎朗的饮食日记，你可以看到，当她产生消极情绪和感觉时（紧张、头痛、厌烦、疲劳），她便摄入安慰食品<sup>①</sup>，设法让自己感觉好一点。有氧锻炼、社交活动或者放松练习可能对缓解这些症状已经产生了更好的效果。当她知道自己可能会情绪低落时，也可以事前做好准备，为那些时段准备一些自己喜爱的低热量替代食品。当她夜晚感到厌烦或疲惫时，早点就寝也许可以防止想吃点东西的欲望。如果提早入睡导致第二天早起的话，她便

<sup>①</sup> 吃后让人感觉舒服的食品，尤其是高糖分的食品。

可以有时间不急不忙地享受一顿早餐。你的情绪如何影响自己的进食？你可以进行什么改变？

---

---

---

改变你的饮食习惯需要经过一段时间。每次把注意力集中在一到两个目标上，最少坚持一个月。当你已经把这些新的饮食习惯融入自己日常生活里的时候，再制定一到两个目标。根据你希望改变的习惯数量，在一到六个月之后，你应该可以享受到一种健康的生活方式。一次进行很多改变可能会产生压力，因此，徐徐图之才能确保水到渠成。请注意，你在饮食方面作出的改变也需要注意口味，否则你会觉得若有所失，难以坚持自己的计划。

## 结 语

你有能力改变自己的饮食习惯，说到做到将产生积极的改观。你只需心里牢记积极饮食十二步骤，并逐步改变自己的食品选择即可。在冰箱上贴上一份“我的金字塔”饮食计划”作为提醒，当你采购食品时牢记于心。到当地书店看看烹饪书籍区有无能够为你提供启示的低脂烹饪新书或杂志。如果你需要一个个性化营养计划，可以向你诊所的注册营养师咨询，或者查询电话簿黄页寻求专业人士帮助。如果你有营养方面的问题，请尝试浏览一下美国饮食协会网站。食物是生活中的必需品，也是一种乐趣，因此，请选择积极健康的食品！

## 网 站

美国营养协会：[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

DASH 饮食：[www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/new\\_dash.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/new_dash.pdf)

美国人饮食指南(2005)：<http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005>

膳食参考摄入量(2004)：[www.iom.edu/CMS/3788/3969/18495.aspx](http://www.iom.edu/CMS/3788/3969/18495.aspx)

享用民族美食时注意健康饮食:

[http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/lose\\_wt/eth\\_dine.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/lose_wt/eth_dine.htm)

外出就餐时注意健康饮食:

[http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/lose\\_wt/dine\\_out.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/lose_wt/dine_out.htm)

膳食摄入模式: [www.mypyramid.gov/downloads/MyPyramid\\_Food\\_Intake\\_Patterns.pdf](http://www.mypyramid.gov/downloads/MyPyramid_Food_Intake_Patterns.pdf)

膳食金字塔: [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)

膳食金字塔热量摄入标准:

[http://www.mypyramid.gov/downloads/MyPyramid\\_Calorie\\_Levels.pdf](http://www.mypyramid.gov/downloads/MyPyramid_Calorie_Levels.pdf)

膳食金字塔个人饮食跟踪: [www.mypyramidtracker.gov](http://www.mypyramidtracker.gov)

对你来说足够了(关于膳食份量): [http://win.niddk.nih.gov/publications/just\\_enough.htm](http://win.niddk.nih.gov/publications/just_enough.htm)

低脂肪、低热量的替代选择:

[www.bhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/lose\\_wt/lcal\\_fat.htm](http://www.bhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/lose_wt/lcal_fat.htm)

梅奥诊所: [www.mayoclinic.com](http://www.mayoclinic.com)



# 20 通过锻炼来减压

在本章中,你将学习以下内容:

- \* 通过锻炼降低压力反应
- \* 应用三种锻炼去创建一个平衡的计划
- \* 监测你对锻炼的反应
- \* 激励自己开始行动,坚持自己的锻炼计划

## 背景知识

锻炼是用于压力管理最简单、最有效的方法之一。人体结构是为了运动而生的,因此,如果我们想要维持自己的生活平衡,则需要保持身体处于活跃状态。任何形式的锻炼都会抵消你身体方面的自然压力反应。

## 锻炼如何减轻压力?

通过释放压力反应期间积聚的自然化学物质,锻炼可以使你的身体恢复到其正常平衡状态。锻炼可以通过不同的方式改善你对压力的适应力。下面列出了锻炼的一些好处。锻炼可以有以下功能:

- 将内啡肽释放到你的血流中,造成一种状态良好的感觉。(有的人称此为身体的“自然兴奋”。)
- 减轻因情绪压力造成的肌肉紧张,使你的心身都产生放松反应。

- 增加大脑中的  $\alpha$  波活动,让你清理思绪,这样更容易集中注意力。
- 排出你身体内的毒素。
- 改善你的整体灵活性和体态,从而缓解由压力造成的任何脊椎僵硬或疼痛现象。
- 减轻压力产生的消化不良和慢性便秘。
- 缓解疲劳,改善整体体能水平。
- 抵抗由压力引起的失眠症,改善睡眠质量。
- 为你的日常压力提供一个自然出口,使你能够更好地应对现代繁忙生活中的压力。
- 增强心肺功能,从而改善你的整体生理适应水平和健康状况。
- 增强你静息代谢或能量支出,可以帮助你减轻体重;这样,你的形象和感觉都会很好,可以除去压力造成的负面自我形象。
- 帮助你认识到,如果自己可以改变对锻炼的态度和行为,那么你便可以改变自己管理生活压力的能力。
- 提高流向大脑的血流量,这种血液用所需要的氧气滋养大脑,有助于清除废物。
- 为那些因压力而生病的人减少危险。“该依据正在呈上升趋势,而且前所未有地令人信服!各个年龄段通常不爱活动之人,通过有规律的、强度适中的积极活动,便可以改善他们的心身健康状态。”(CDC 网站:<http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/importance>)

单单这最后一段叙述,应该就足以激励你选择锻炼作为缓解生活中压力的一种基本方法了。

## 依据是什么？

循证医学<sup>①</sup>(EBM)——你也许听过这个说法。当讨论到保健选择方案时,你的主要保健医生也许引用过 EBM。不过,你没有必要从一个保健医生的角度去评价通过锻炼缓解压力的依据。迄今为止,某些研究表明,身体锻炼不仅可以缓解压力,而且能够延年益寿。锻炼堪比青春的源泉。这里是过去 10 年中收集到的一小部分依据:

1. 1996 年冬的《行为医学杂志》上,M.H.阿沙尔等人合写了一篇文章,跟踪调查了 10 周的有氧锻炼和渐进式放松训练计划对急性压力反应的效果。他们总结说,有氧锻炼是应对急性压力的一种有效手段,因为它有助于降低作业心率和心脏收缩血压,还有一个好处就是可以在目标运动任务方面产生较好的表现。
2. 在 1997 年发表的论锻炼和放松的一篇文章中,R.J.谢泼德总结说,急性压力可能会抑制免疫功能,慢性压力可能会易使人们产生一些小毛病,而这些小毛病会“导致预期寿命大幅缩短”。这篇文章建议选择一项锻炼运动,该运动并不要求竞争,强度适中,可以在愉悦的环境里进行,以便获得最适宜的放松反应。
3. 昂格尔、约翰逊和马克斯的文章的成果则建议人们进行身体锻炼和社会活动,以便延缓人们步入中老年以后的功能性衰退影响。
4. M.M.肯尼迪和 M.牛顿的研究表明,高强度的有氧锻炼可以增加活力,同时可以减轻紧张、抑郁、疲劳和愤怒。
5. 杜克大学医学中心的一项研究证明,压力会增加糖尿病患者的血糖水平,从而更易患糖尿病长期生理并发症。
6. 事实已经证明,名为“太极拳”的中国古老锻炼方式,可以通过降低血压去抑制由于压力而产生的负面影响(《科学日报》,1998 年)。

---

<sup>①</sup> 循证医学(evidence-based medicine, EBM)就是正确地运用最佳证据为病人作出个性化的医疗决策的医学,即决策来自医生的专业经验、病人的要求和经过系统研究获得的科学的临床证据整合。

## 锻 炼 类 型

锻炼分为三大类：有氧 / 心血管类、拉伸 / 灵活类和健美 / 增强类。假如你希望做一个完全平衡的锻炼计划，这三种类型的锻炼都必须考虑进去。

### 有氧 / 心血管类锻炼

有氧锻炼具有重复性和节奏感。有氧锻炼包括持续地运动身体大肌肉群，特别是四肢大肌肉群。有氧锻炼的目标是增强心血管系统功能和整体耐力。有氧锻炼可以产生更多的纯肌肉，从而改善身体结构，让你更加健康。为了产生这种效果，你需要选择一项可以让你达到目标心率的活动。在下面“锻炼计划范例”一节中，给出了确定目标心率的指导说明。

广受欢迎的有氧锻炼运动包括跑步、慢走、快走、游泳、骑自行车和跳舞。范围广泛的选择为具有各种生活方式和不同身体条件的人群提供了合宜的选择方案。你也许每天都会进行一定量的锻炼活动，譬如散步、爬楼、打扫房间、购物和园艺。为了确定自己每天做了多少活动，请使用计步器。你可以把计步器夹在衣服上，记录一天之内走的步数。把计步器随身带一个星期（做有氧运动的时候要取下来），记录你每天走了多少步。2000 步左右相当于 1 英里。如果每天行走不到 2 英里的话，你应该视自己为一个不太活动的人，需要慢慢地开始自己的锻炼计划。为了让你的锻炼计划更加完美，应该保证加入拉伸和健美锻炼。

#### 有氧锻炼锦囊妙计

**频率：**每周几乎天天都锻炼

**持续时间：**不间断地连续锻炼 30 分钟

**强度：**你最高心率的 60% —75%

## 拉伸和健美锻炼

拉伸和健美锻炼不够剧烈,持续时间也不够长,不像有氧锻炼那样能够产生足够的心血管增强作用。不过,拉伸和健美锻炼被用来加强肌肉力量和灵活性,并且保持关节健康。如果你素来有久坐不动的生活习惯,或者如果你的身体状态不好,拉伸和健美锻炼将有助于让你为有氧锻炼做一些准备活动,同时将心血管应变的风险降低到最小程度。

拉伸锻炼动作缓慢、持续、放松。为了保证效果,拉伸锻炼需要坚持至少 30 分钟。拉伸锻炼做起来很方便,因为你不需要准备专门的衣服或器械,在室内或室外都容易做。拉伸锻炼可以缓解肌肉紧张,改善血液循环,在做有氧锻炼之前或之后进行热身或放松期间,进行拉伸锻炼可以有助于预防身体受伤。缓慢、持续进行拉伸运动,有助于你在集中注意力从事某种活动时,身心放松且感觉良好;你将会发现当天的忧虑顿时消散而去。你甚至会发现,就寝之前做一下拉伸会有助于安睡。瑜伽是一个有很好平衡性的拉伸锻炼的例子。

### 拉伸锻炼锦囊妙计

**频率:**在做有氧锻炼之前和之后进行拉伸锻炼,即,在你做热身和放松锻炼期间。无论何时你觉得有压力、紧张、僵硬或疲劳,都可以做一下拉伸锻炼。

**持续时间:**开始时先保持拉伸姿势 30 秒钟。拉伸动作不要大起大落。在头几个星期,逐渐将拉伸时间增加至 2 分钟。保持均匀地呼吸,并观察身体放松情况。

健美锻炼对需要收紧的目标肌肉重复运动次数较多,所使用的哑铃较轻。健美锻炼的一些优秀范例是仰卧起坐锻炼腹肌,下蹲锻炼大腿肌,抬脚跟锻炼小腿肌,俯卧撑锻炼臂肌和胸肌。肌肉强化是肌肉健美的下一步骤。强化锻炼使用的哑铃较重,重复次数较少,这样可以克服阻力,增强自己的肌肉力量。增强肌肉力量有三种方法:向心锻炼法、静力锻炼法、离心锻炼法。

1. 向心锻炼法是通过一系列的运功,抵抗阻力,缩短肌肉。使用负重器械、弹力绳、抗阻力负重器械都是最普遍的向心锻炼方式。向心锻炼可以用于增大肌肉,或者仅仅是为了健美。肌肉越大,就能够提供更大的力量、更好的耐力和更快的速度。经过健美锻炼的肌肉可以获得看起来更加结实的形体,对于保护关节很重要。向心锻炼是练就并保持瘦型身体质量的好方法,可以帮助你的身体去承受日常生活中的压力。
2. 静力锻炼法是收缩以抵抗阻力,并不改变肌肉纤维长度。例如,你可以把双手合在胸前对推,这时会感到你的胸肌绷紧。静力锻炼不会增大肌肉体积,但确实会增强肌肉力量。
3. 离心锻炼法是通过一系列的运功,抵抗阻力,拉长肌肉。例如,走下楼梯需要离心拉长四头肌(前大腿)肌肉群,而走上楼梯时,同样部位的这些肌肉则必须向心缩短。

### 健美锻炼锦囊妙计

若是目的在于健美,而不是希望增大肌肉体积的话,应该少做抗阻力锻炼,多进行重复运功。使用重量适中的哑铃,做3组举重锻炼,每组重复10次,这是一个不错的经验法则。

如果想增大肌肉体积,则应该多做抗阻力锻炼,少进行重复运功。使用重量级哑铃,每组运功重复8—12次,这也是一个不错的经验法则。

### 整体锻炼项目锦囊妙计

2006年总统健康和运功委员会的建议

([www.fitness.gov/challenge/stayactiveandbenefit.pdf](http://www.fitness.gov/challenge/stayactiveandbenefit.pdf))

**第一阶段:**作为每日例行工作的一个组成部分,增加体育活动,开始每天进行一些运动。

**第二阶段:**开始散步,或者进行其他任何低强度的活动,以便锻炼耐力。

**第三阶段:**根据年龄和健康状况,以合适的强度和持续时间进行锻炼。

- 每星期几乎每天都做 30 分钟左右的拉伸锻炼和一些轻度有氧活动。
- 每星期安排 3—4 天,每天做 20—30 分钟的高强度有氧活动。
- 每周安排 2 天,进行所有大肌肉群的强化锻炼(每次 1—2 组,每组重复 8—10 次)。

**第四阶段:**享受各种体育运动的乐趣。

## 症状缓解效用

定期锻炼是缓解由压力引起的慢性肌肉紧张的最佳选择。如上所述,通过锻炼获得较大的灵活性和保持较好的姿势,可以缓解压力引起的腰痛。另外,定期锻炼还有一个益处是可以改善新陈代谢功能,从而可以减轻由压力造成的消化不良和慢性便秘症状。再者,锻炼可以抵御压力产生的疲劳和失眠现象。最后但并非最重要的一点是,锻炼是摆脱易激怒、抑郁和焦虑等情绪的最佳方法之一,因为当你集中思想专心进行例行锻炼活动时,你的情绪重心便自动退居次要位置。

## 掌握技能所需时间

制定一个未来八周的日程表,每周至少锻炼三次。请对自己约法三章,遵守该日程表。坚持记日记(与本章后面描述的日记相似)将为你提供这个初始阶段的进展情况。在八周结束时,你将会惊讶地发现自己的感觉有多好!

## 制定锻炼计划

希望你现在已经认识到锻炼的诸多裨益。如果你已经开始锻炼，便可以跳过下一节。如果你还尚未开始，是什么原因在妨碍你？以下原因有听起来似曾相识的吗？

- 我太累了。
- 我没有充足的时间。
- 肩负的责任让我抽不出充足的时间。
- 我工作的时候等于已经锻炼够了。
- 我身体不在状态。
- 天气太糟糕了。
- 在其他人面前锻炼，我觉得太难为情了。
- 我不希望看起来像个健美运动员。
- 锻炼将使我胃口大开，因此我会增加体重。
- 我年纪太大了。
- 锻炼枯燥无味。
- 我担心自己看起来很傻气。
- 我有更重要的事情要做。
- 我太胖了，锻炼不动。
- 我担心会伤着自己。

你为自己不想锻炼所找的借口威力很大。这些借口如此理直气壮，以至能够成功地阻碍你满足自己的某个基本锻炼需求。勇敢地面对自己的借口是克服懒散生活方式的一个基本步骤。对于你来说，如果缓解压力是一个重要的优先选择，那么你便会抽出时间去锻炼。选择自己认为有乐趣的锻炼项目，你便更加可能一直有动力将身体保持在活跃状态。开始锻炼时，应该坚持每天记“见缝插针锻炼日记”，这个习惯将帮助你发现在自己的日程表上什么时间有空进行定期锻炼。每次你至少有 10 分钟空闲去散散步或者进行一些其他锻炼



活动时,便应该在日记上作个记录。另外,应该把拖自己后腿或者让自己找借口不锻炼的想法也记下来。继续在日记上记录自己不想锻炼的借口;当产生这些想法时,描述一下自己会如何处理这些借口。

下面是“见缝插针锻炼日记”的一个范例:

### 安吉拉的“见缝插针锻炼日记”

时间	锻炼机会	愿意锻炼和拒绝锻炼的理由
7:45	将狗放到院子里。	我要迟到了,因此今早不能遛狗了。
8:15	开车去上班。	步行太远了,我的自行车轮胎没有气了。
10:00	和同事一起开车去三个街区以外的地方出席特别会议。	我本来可以步行的,但我无法张口谢绝主动邀请我搭顺风车的朋友。
12:00	开车去吃午饭。	我想节省时间。此外,看来要下雨了。
1:00	打电话给同楼不同楼层的人。	打电话效率较高。
3:00	步行去邮局。	我需要拉伸一下双腿。
5:00	瘫倒在家里的沙发上。	我可以去慢走,但是我筋疲力尽,身体不在状态,因为圣诞节增加了5磅体重。




- 翻阅日记,查看你对自己所说的话。关于为什么没有进行对身心健康非常重要的锻炼,这些借口确实站得住脚吗?
- 对于你来说,如果锻炼真的很重要,那么你就会在自己的生活中创造一个锻炼空间。请记住这一点,对于一个大忙人来说,锻炼是释放日常压力一个特别重要的出口。如果不进行锻炼,你对忙碌生活中每天产生的压力的应对能力便将受到危害。锻炼将给予你能量,让你的身体保持健康、强壮,能够应对你遇到的任何压力。
- 即使你认识到锻炼很有好处,但也许还是会固守一种久坐不动的生活方式,那是因为你从负面的角度看待自己。这种想法使你很难主动地开始实施锻炼计划。为了消除该负面观点,你可以报名上一个班,加入一个锻炼组,或者和一个已经开始定期锻炼的朋友一起锻炼,这位朋友也会鼓励你进行锻炼。请谨记这一点:不管是什么年龄段和身体状况的人都可以进行锻炼。

你也许担心会弄伤自己。如果存在这种担心的话,书籍、培训班和有经验的专业人员可以为你提供一些知识,告诉你如何安全锻炼,在锻炼过程中期望达到什么效果,以及如何应对你遇到的任何困难。

### 安吉拉对不去锻炼的原因的反应

不去锻炼的原因	反应或者措施
要迟到了……不能遛狗。	早晨我难得有时间遛狗,因为起床不够早。我会将闹铃提前 15 分钟,闹铃一响马上起床。

不能骑自行车去上班……车胎瘪了。	这不是“不能”的问题：我只是不想骑自行车去上班。但是我可以补好车胎，那样周末就可以骑了，周末我喜欢在乡村骑自行车。
没能谢绝搭朋友的车。	我的“不能”太多了。显然我可以说“不”，但是有时候我选择不说。我以后会请求朋友和我一起步行去参加会议。
开车去吃午饭节省时间。	一个小时的时间足够步行去吃过午饭再走回办公室。
因为看上去要下雨，所以开车去吃午饭。	这是最牵强附会的借口！那么如果是阴天怎么办？假如我对天气很关注，我可以带上一把雨伞，或者在楼下餐厅吃饭。
打电话效率比较高。	不错，但是面对面接触更有价值。我有时间亲自走访。
我太累了，身体不在状态，体重超重，不能慢走。	这些都是缺乏锻炼的迹象，也正是我应该锻炼的理由。
天黑以后社区不安全。	我可以让丈夫陪我一起散步，或者做些室内锻炼，或者加入一个健康俱乐部，或者计划好白天早一点去锻炼。
我头疼。	可能是缺乏锻炼和压力积累的另一个迹象。
也许明天再遛狗吧……	我最喜爱的逃避锻炼的策略！我立即就去遛狗！

当安吉拉浏览自己的锻炼日记时，她非常仔细地阅读自己选择不去锻炼的原因。因为她知道这些原因是阻止她去做自己需要做而且也想做的一些事情的障碍，于是她便抽空写出了克服这些障碍的方法。

## 为自己选择最佳锻炼方式

如果无法确定自己愿意尝试哪一种锻炼,那么下面有若干关键问题,可以帮助你作出决定。请仔细考虑你的回答。应该诚实待己,因为对这些问题的回答可能决定你的锻炼计划成功与否。

1. 你现在的健康状况如何? 1 指的是“我的身体确实不在状态”,5 指的是“我偶尔锻炼”,10 指的是“我非常健康”。在描述健康状况的数字上画圈,并且写上你愿意写的评语。

1            2            3            4            5            6            7            8            9            10

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. 通过该锻炼计划你期望获得什么效果?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. 你愿意每天花多少时间进行锻炼? 每星期呢? 你喜欢每天在什么时间段进行锻炼? 这个时间适合你当前的日程吗? 将锻炼纳入自己的固定日程表,你需要作什么样的改变?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. 你愿意外出锻炼的距离有多远?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. 你愿意在锻炼装备、培训课或者俱乐部会费方面花多少钱?

\_\_\_\_\_

---

6. 你尝试过并喜欢的与你尝试过但是不喜欢的锻炼 / 活动是什么?你曾经想要尝试的锻炼 / 活动是什么? 例如,竞赛型体育运动、进阶式培训课与自发性计划、单独锻炼与结伴锻炼、室内锻炼与室外锻炼?

---

你对这些问题的回答将赋予你一种感觉,使你能够判断出适合自己的活动种类。如果你人到中年,体重有点超重,或者天性怠惰,开始锻炼最适宜的方法可能是散步。游泳对严重超重或者骨头 / 关节有点毛病的人有好处。如果你整天与大家一起工作,你也许会偏爱自己一个人可以完成的锻炼,譬如散步、骑自行车或者游泳。另一方面,如果你一天大部分时间都是独自一个人埋头工作,你也许更愿意与朋友相约一起去锻炼,或者参加位于社区里的某个班,譬如基督教女青年会等等。

也许紧张是你日常例行生活的一部分,你需要锻炼身体,那样将有助于你释放紧张情绪,譬如跆拳道或武术,或者像篮球或网球之类的竞赛型体育运动。如果在一天工作结束时,你仿佛觉得“自己的杯子空了一半”,那么应该做一套凝神聚气的锻炼活动,像瑜伽或者太极拳,那也许正是你需要的活动。下面的锻炼清单着重标出了各种锻炼活动的典型利弊,将有助于你选择适合自己的最佳锻炼形式。

## 制 定 目 标

现在你准备制定目标并作出计划,准备增加一天的运动量。请保证你制定的目标具体、有度、现实、可达,还需要考虑自己的整体健康状态、目前健康水平、医生建议、年龄、可利用资源、时间限制,以及个人兴趣。写下你的目标,贴在自己每天都可以看到的地方。

制定目标时,你会希望选择自己最方便的时间。一旦确定了最理想的锻炼时间,就应该坚持遵循自己的时间表。每星期制定一个短期目标,牢记以下注意事项:

- 早晨锻炼的好处是天气凉爽和人少。
- 中午锻炼天气比较暖和,但是人比较多。
- 黄昏锻炼时,天气又凉下来了,但很有可能大多数人都会出来锻炼。
- 在寒冷的日子里,确保多加几件衣服,戴上帽子,以防热量流失。
- 在炎热和潮湿的日子里,锻炼期间要多喝热水,应该了解中暑的征兆:眩晕、周身无力、头脑发飘或者疲劳过度。在这样的日子里,你应该多出汗。如果停止出汗的话,你的体温便会高得危险。那就是为什么你应该保持水合状态的原因。
- 如果根据你的时间表,你应该夜晚在城市街道上锻炼的话,应确保穿上反光服,在灯光明亮的街道上行走,带上身份证、声音响亮的哨子,还有手机。这是与朋友一起锻炼的绝好时间,那样你就不必夜晚只身外出锻炼了。
- 计划饭前锻炼,或者饭后至少过两小时再进行锻炼。
- 许诺坚持自己的计划,两个月内每周至少锻炼三次。把锻炼计划告诉你的朋友、家人和同事。他们可以给予支持和鼓励,帮助你持之以恒锻炼下去。
- “多样化是生活的调味品”这话一点也不错,所以建议选择不止一种锻炼活动,以便尽量减少感到枯燥厌烦的可能性。

### 有氧锻炼种类

锻炼项目	优点	缺点
篮球	有挑战性 很好的全身锻炼	不能一个人打 需要场地
骑自行车(户外)	景色变化增加骑车的兴趣 骨头/关节没有压力 很好地锻炼双腿和心脏	需要置备自行车和头盔 需要知道如何修补轮胎 交通状况有危险 遇到恶劣天气需要备选方案 手臂得不到锻炼

骑自行车（固定式）	不受气候或交通情况影响 不会爆胎	需要有一辆固定健身车 可能单调乏味
跳舞	很有趣，特别是如果你喜欢音乐的话 可以是一项优秀的全身运动	如果在非木质硬地板上跳舞，可能会造成骨头和关节受伤
徒步旅行	使你到户外呼吸新鲜空气和亲近自然	需要徒步运动鞋 如果在遥远或不熟悉的地区徒步旅行，可能需要其他装备或者防范措施
武术	具有挑战性 很好的全身锻炼	需要掌握技能 通常需要一个伙伴或班级 需要空间
壁球	很好的全身锻炼	需要去球场 需要一些技能 需要一个伙伴 对于初学者可能太费力
跳绳	经济而方便 器械小巧便于携带 可以一个人完成 几乎在任何地方都可以跳绳	需要一些技能
划船	可以让人非常放松 带滑动座位的小划艇提供很好的全身锻炼	需要一条船和水域
划船（固定式）	可以在室内进行	需要到有设备的地方去 可能会单调乏味
快跑或慢跑	你可以欣赏风景的变化 你仅需要一双跑鞋 你可以一个人跑或者与其他人一起跑 锻炼双腿和心脏的良好运动	可能增加关节磨损和拉伤 如果运动不当可能造成伤害 对于初练者或超重者可能太困难 比其他形式的锻炼花费更长的时间去学习和体会其中的乐趣



滑冰（旱冰或真冰）	可以一个人滑或者与其他人一起滑	可能会擦破膝盖和双肘 需要一些技能 需要装备并需要去溜冰场
滑雪（越野或障碍型）	享受大自然的好办法	需要一些技能 需要装备并需要去雪地
滑雪（在滑雪机上越野）	可以在室内完成	需要一些技能和协调能力 需要去有设施的场馆
爬楼梯	不需要技能	可能会非常单调乏味
游泳	享受清凉的好办法 对关节疼痛或肌肉无力有益 对手臂、双腿和胸部的大肌肉群有益	需要会游泳并需要去游泳池 如果你对氯过敏，则不是一个好的选择
太极拳	低碰撞性运动 增强平衡性 增强力量和灵活性	需要教练 需要经过锻炼去掌握技能
网球(单打)	很好的全身运动 可以与其他人一起打球	需要一些技能 需要装备并需要去网球场 不能一个人打
快走	任何时候任何地方都可以做 仅需要一双鞋	要比其他形式的锻炼花费更长的时间才能达到你的目标心率
举重	突显肌肉轮廓的好方法	需要去装备自选重量器械或负重器械的场馆
瑜伽	改善力量、平衡和柔韧性	需要教练 需要通过锻炼才能掌握技能

## 锻炼计划范例

### 准备锻炼热身活动

开始锻炼时,始终必须首先进行轻度热身拉伸活动,以免对你的身体突然施加太大的压力。热身练习可以为你的肌肉、心脏和肺输送更多血液,从而增强新陈代谢能力,升高体温。它们可以让你的身体准备进行更有活力的锻炼,降低让你受伤或抽筋的风险,并且能够缓解全身肌肉酸痛。

- 时间长度:开始健身锻炼之前,做 10 分钟的拉伸和 / 或轻微的有氧活动。

### 热身以后进行有氧锻炼

最简单、最方便、随时可以进行的有氧锻炼形式是快走或慢跑。因此,本节采用快走和慢跑为例,来阐明有氧锻炼的原理。你可以使用类似的循序渐进的方法去跑步、骑自行车、游泳、越野滑雪、跳绳,或者进行你所选择的其他有氧锻炼。

当你进行锻炼时,身体上的大骨骼肌有节奏地一张一弛,刺激血流流过动脉、静脉、心脏和肺。这时,你的心率特别重要。就像汽车上的速度表显示你的驾驶速度有多快一样,你的心率会显示锻炼刻苦程度。如果汽车开得太快,你应该减速;同样,如果你开得太慢,则应该加速。

正如你的车速以每小时的英里数测量一样,你心脏的工作速率以每分钟的跳动次数来测量。你可以轻轻按压自己的脉搏去测量心脏跳动速率。静坐时,可以测一下自己的脉搏。在左臂上佩戴一块带摆动秒针或数字秒针的手表。把右手掌心转向你的身体。左手食指和中指的指尖紧紧按在右腕拇指与手腕连接的骨头附近。你将感觉到自己的脉动。要确定你每分钟的心率,只需测出 10 秒钟的脉搏跳动次数,然后乘以 6 即可。你也可以参照下表测量你每分钟的心率。下面用圆点标出的“长度”代表锻炼应该花费的时间。

- 初级锻炼时间长度:10—20 分钟
- 中级锻炼时间长度:20—40 分钟
- 高级锻炼时间长度:40—60 分钟

### 每 10 秒与每分钟的心率

如果你 10 秒内 心率为 此数	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
那么这 就是你 每分钟 的心率	60	66	72	78	84	90	96	102	108	114	120	126	132	138	144	150

视你的身体健康水平而定,正常静态脉搏可以为每分钟 40—100 次。为了从有氧锻炼中获益,心跳速率必须达到并保持在自己的目标心率范围之内至少 20 分钟。当心脏以最大速率的 60%到 75%之间的心率跳动时,你便达到了这个目标范围。对于你来说,这是最安全的锻炼范围,以这种速率锻炼可以刺激放松反应。下表列出不同年龄组人群的估计心率。

### 所选年龄组人群的估计心率

年龄(岁)	平均最大心率 (心跳次数 / 分钟)	目标心率 (最大心率的60%—75%)
20—24	200	120—150
25—29	195	117—146
30—34	190	114—142
35—39	185	111—138
40—44	180	108—135
45—49	175	105—131
50—54	170	102—127
55—59	165	99—123
60—64	160	96—120
65—69	155	93—116
70+	150	90—113

以目标心率进行锻炼可以给你的心脏施加适中的压力,这是一种积极的压力,能逐步增强心肌,改善心肌效率。在锻炼期间检测心率,并与自己的目标心率进行比较,你便会立即得到反馈,知道自己是锻炼过度还是不足。如果你的当前心率高于自己的目标心率,则应该减少运动量;如果你的心率低于自己的目标心率,则应该加大运动量。

如果你的身体不在状态,快走可能增加脉搏跳动,超过你那个年龄组人群最大心率的60%。当你的心肺状况得到改善时,必须再加把劲,走得更快一些,或者慢跑,以达到自己的目标心率。下面有三个简单测试,为了达到目标心率,你可以作一下测试,以便确定自己的步行或者慢跑速度。

**测试 1** 以舒适的步速行走 5 分钟。立即测一下自己的脉搏，因为这时心率会立即下降。如果脉搏速度低于你这个年龄组的目标心率，继续往下进行第二个测试。如果你已经达到自己的目标心率，则可以每隔一天继续以这个步速行走，直到心率降到自己最大心率的 60% 以下，然后继续第二项测试。

**测试 2** 以充满活力的步速行走 5 分钟。立即再次测量脉搏。如果心率没有达到自己最大心率的 60%，便继续第三项测试。如果脉搏速度在自己的目标范围之内，则应该每隔一天继续以这个步速进行有氧行走，直到脉搏速度低于自己的目标心率，然后继续第三项测试。

**测试 3** 慢跑 1 分钟，再快走 1 分钟，交替进行 5 分钟，然后测一下脉搏。如果依然没有达到自己的目标心率，则应准备每隔 1 天继续进行慢跑锻炼。如果已经达到自己最大心率的 60%，则需要每隔 1 天交替慢跑 1 分钟再快走 1 分钟，直到你的脉搏低于目标水平为止。然后，当你减少行走时间时，增加花费在慢跑上面的时间。

你将需要频繁检查自己的脉搏，直到发现一个步速，这一步速会使心率保持在目标值范围之内至少 20 分钟。此后，每星期检测一次脉搏变化情况，以确定自己一直保持目标心率。

当你已经变得比较习惯时，便会发现自己将需要逐步增加时间进行慢跑或者甚至快跑，以保持心率位于自己的目标心率区内。经验规则是继续慢跑，直到觉得跑不动为止，然后放慢脚步，改为快走大约 1 分钟。假如你在锻炼时还能唱歌的话，说明你锻炼得不够刻苦。但是，有一点请注意，当你慢跑时，应该能够与别人交谈，而不会感到呼吸过度短促。如果不能交谈的话，则说明你跑得太快了。

## 平静下来，结束锻炼：让身体安全地恢复到锻炼前的状态

结束锻炼之前，平静一段时间有助于降低新陈代谢和体温，并且让你的心率放慢。同样，平静一段时间有助于防止肌肉酸痛。当准备结束慢跑或快跑时，始终应该慢走 5 分钟。

步子拉大，舒展双腿。让你的两臂轻松地摆动，抖动双手。你用于热身的拉伸活动和健美锻炼也可以用于平静放松。

- 时间长度：锻炼以后进行 10 分钟的拉伸或轻度有氧运动。

## 特殊注意事项

### 避免受伤

下面有几条建议，可以降低你的受伤概率：

- 体检。在开始一个定期锻炼计划之前，由你的医生或主要的保健顾问检查好身体。假如你上了年纪、身体不在状态、肥胖、正在重病或手术之后的恢复期，或者正在采取需进行定期体检的药物治疗，这一点特别重要。
- 遵循你的医生或保健顾问建议的任何特殊注意事项。
- 慢慢地开始锻炼，逐渐增加强度。稳步推进。
- 制定切实可行的目标，并监测自己的进展情况。
- 每周均匀地进行锻炼，而不是仅仅在周末锻炼。
- 在你的目标心率范围之内锻炼。谨记，在锻炼期间，你应该能够轻松自如地交谈。如果你感到喘不过气来，则需要放慢速度。
- 在达到你的目标心率之前，总是要进行热身锻炼；达到目标心率之后，总是需要平静一段时间再结束锻炼。
- 饮用大量饮料，以便补充大运动量锻炼期间的水分损失。
- 如果你觉得身体不适，请勿进行锻炼。你的身体需要休息，以便恢复到健康状态。
- 饱餐之后不要进行锻炼，因为输送到大肌肉的血流量有限。
- 如果你的腰疼或者膝部或脚踝有毛病，请勿让脚踝或手臂负重。负重会增加背部和

关节的压力。

- 穿舒适的跑鞋,以便很好地支撑你的双脚和脚踝部位。每次跑到 400 到 600 英里以后或者每隔六个月就要更换跑鞋。
- 穿几件舒适、轻便、宽松合体的衣服。作好准备,在热身和有氧运动期间体温升高时,可以脱去衣服,而当平静放松期间体温降低时,可以添加衣服。
- 使用建议使用的防护装备。
- 倾听你的身体反应。尽管在头几次锻炼以后,你也许会觉得身体有点疼痛,但是不应该感到剧烈或明显疼痛。
- 你一旦开始锻炼,如果出现以下症状,应该联系你的医生或者保健顾问:
  - 你的心率变得不规律,并且开始跳跃性搏动
  - 你的心率要花 15 分钟以上才能平静下来
  - 你感到胸部、肩膀、胳膊或颈部紧张、有压力或者疼痛
  - 你感到眩晕或者恶心想吐
  - 仅仅稍微活动之后,你便觉得呼吸极其短促
  - 锻炼结束以后很长时间,你还是觉得疲劳不堪
  - 无论何时你只要一锻炼,便感到浑身剧烈疼痛

## 持之以恒

当开始某个锻炼计划时,有两个需要克服的主要障碍。第一个障碍是立即开始行动。第二个障碍是持之以恒。如果你已经遵循了前面各节中的指导说明,你便逾越了第一个障碍。第二个障碍也许更难克服一点。选择你喜爱的锻炼活动并且交叉训练,那样你便可以有更多的选择余地。可视化未来的成功情景,坚持你的锻炼计划,直到它成为你每天的一项例行活动为止。

祝贺你!通过选择定期按时锻炼,你正在向着缓解生活压力之路迈出重要的一步。

复印几份“锻炼日记”,一天一天地坚持填写几个星期,直到锻炼成为你日常生活中的家常便饭为止。

## 锻炼日记

第几周: \_\_\_\_\_

目标心率: \_\_\_\_\_

切记热身和平静放松。

日期	活动内容	地点	距离或持续时间	评价、想法、感觉
星期一				
星期二				
星期三				
星期四				
星期五				
星期六				
星期日				



## 网 站

美国退休人员协会:

[www.aarp.org/health/staying\\_healthy/stress/a2003-03-12-stressresources.html](http://www.aarp.org/health/staying_healthy/stress/a2003-03-12-stressresources.html)

[www.aarp.org/health/fitness/work\\_out](http://www.aarp.org/health/fitness/work_out)

美国运动医学学会: [www.acsm.org](http://www.acsm.org)

美国心脏协会: [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

国家衰老研究所:

[www.niapublications.org/agepages/exercise.asp](http://www.niapublications.org/agepages/exercise.asp)

[www.nia.nih.gov/HealthInformation/Publications/ExerciseGuide/chapter01.htm](http://www.nia.nih.gov/HealthInformation/Publications/ExerciseGuide/chapter01.htm)

[www.niapublications.org/exercisebook/ExerciseGuideComplete.pdf](http://www.niapublications.org/exercisebook/ExerciseGuideComplete.pdf)

总统健康和运动委员会:

[www.fitness.gov](http://www.fitness.gov)

[www.fitness.gov/challenge/stayactiveandbenefit.pdf](http://www.fitness.gov/challenge/stayactiveandbenefit.pdf)

形塑美国: [www.shapeup.org](http://www.shapeup.org)

拉伸软件: [www.stretchware.com](http://www.stretchware.com) (销售提醒你在一天中进行拉伸活动的电脑软件)

## 远距离活动训练资源

雅芳抗击乳腺癌之旅: (800) 510-WALK, [www.avonwalk.org](http://www.avonwalk.org)

国家抗击艾滋病马拉松训练计划: [www.aidsmarathon.com](http://www.aidsmarathon.com)

白血病与淋巴瘤协会“团队训练”计划(跑步、骑车、游泳):

(800) 955-4572, [www.teamintraining.org](http://www.teamintraining.org)

# 21 遇到阻力时,不要为之所困

这本书介绍了许多关于缓解压力和紧张的技术。实质上,这些技术替代了你的那些压力性的旧习。你应该已经发现,只要练习新技巧并观察其积极效果,便可以让自己革除旧习。例如,你或许已经发现,练习缓慢的深呼吸,而不是短促的收缩式呼吸,便可以产生一种健康的放松感。来自你身体的这种正反馈可能已为你提供了足够的动力,让你改掉容易触发焦虑的浅呼吸旧习。不过,如果你像大多数人一样,从熟悉的旧习惯改变为新习惯过程中的某些时候,也许会遇到一些困难。本章探讨了旧习惯为什么难以革除——甚至在这些旧习惯显然是造成你产生压力的原因时。对于你如何应对自己对改变的抵触,本章也提出了一些建议。

如果你发现自己跳过了应该约束自己去做的某次练习,或者你意识到对自己来说练习就像受罪,则可以问自己以下一些问题:

1. 我为什么要进行这些练习?我期望得到什么结果?
2. 这些理由对我的确很重要吗?
3. 如果不进行这些练习,我会做什么或者我会喜欢做什么?
4. 对于我来说,这项替代活动比练习更加重要吗?
5. 我能够规划自己的生活,从而使自己能够进行练习和这项替代活动吗?
6. 如果我现在不想进行练习,以后到底在什么时候、什么地方我会进行练习?
7. 如果我坚持练习下去,将必须放弃哪些东西?
8. 如果我坚持练习下去,将不得不遇到什么事情或什么人?

第16章“目标设定和时间管理”涵括了许多主题，可以帮助你运用以下方法做到练习得法：(1) 明确对自己最重要的东西；(2) 制定目标；(3) 制定行动计划；(4) 评估自己如何花费时间；(5) 克服拖拉习惯；(6) 组织并安排好时间优先顺序；(7) 应对过度刺激。

## 为你的决定承担责任

当一开始你对自己所作的努力给予的奖励也许微不足道时，你很难主动去学习养成新习惯。当出现精力分散的现象时，你应该决定是打算绕道而行，还是想继续坚持自己所选择的道路。如果你决定选择绕行的话，那么，请权衡利弊之后，再头脑完全清醒地去逃避练习。在准备逃避练习之前，请与自己约定下一次练习的时间和地点。你可以用这种方法，对自己的决定承担责任。这样，如果你是有意识选择不按照原定计划练习，你也许会少几分内疚。

你跳过练习计划为自己找的借口是什么？典型的借口是：“我今天太忙了”，“我太累了”，“少练习一次没有什么害处”，“戴维需要我帮忙”，“这没有什么用”，“这很腻味”，“我今天觉得很轻松，而且感到没什么压力，就不需要练习了吧”，或者“我今天感觉太糟了，无法练习”。这些借口都很诱人，因为它们部分上都是真实的。也就是，你也许真的很忙或者很累，某人可能需要你帮忙，少练习一次也许无甚大碍。而不真实的部分则是一些暗示：因为你很忙或很累或有人需要你帮忙，所以你不能进行练习了。更加真实的说法也许是：“我累了。尽管我可以练习，但是我选择不去练习。”或者：“虽然我可以进行练习，但是我选择去帮助戴维，而不选择去练习。”这里的重点是，你选择一种活动优先于另一种活动，而不是假装自己是某些情况的被动受害者，譬如你累了、戴维的请求，或者让你忙碌不停的任何其他优先事宜。你对自己的这一决定负责。毕竟，是你掌控着自己生活的平衡。

## 勇敢面对你的借口

你为自己逃避练习所找的借口，可能与你多年来将自己封闭在一个压力性环境里所用的借口相同。这些借口建立在有缺陷前提的基础上。例如，一个忙忙碌碌的管理者坚信，在

完成自己的所有工作之前，她没有权利放松休息。她认为，如果她为自己忙里偷闲，她的部门便不能达标，便无法达到每年她承诺取得的成果。年复一年，她变得既焦虑又抑郁，难以维持各种关系，并且滋生出一些躯体症状。她一贯奉行完美主义信念，必须在亲自监督她所管辖部门的所有工作都完成以后，才让自己有时间自由放松，久而久之便逐渐导致她的能量损耗。实际上，永远有做不完的工作，因此她也永远别想放松。

然而，她忽视了自己与生俱有的权利（有人称之为责任），即放松和再补充自己生命能量库的权利。这个女人将自己的优先顺序定义为“工作第一”和“自己第二”，她没有考虑到通过放松片刻和暂时离开压力性活动来保持身心健康的重要性。假如你像这个女人一样对自己说“地球离开我就不转了。重要的事情离开我就完成不了，甚至可能一发不可收拾……”，那么你就应该考虑将自己的身心健康放在优先顺序清单最靠前的位置上了。保持工作效率和健康的关键是建立你生活的平衡体系。

如果你是一个精力充沛的人，喜欢提前完成工作，那么当进行这些练习时，应放慢自己的速率。凡事必须证明自己的能力或者需要别人催促只会为自己制造压力。满腔热情可能会促使你立即进行过多的练习，或者练习时间太长。当运动量太大、速度太快时，便会潜伏着让你可能累垮和失去兴趣的风险。此外，当你的早期热情降温时，对自己没有坚持所制定的严格计划，你可能会感到内疚。不久，你就会找到种种理由完全逃避练习（“在生活的这许多方面我已经够忙的了。我为什么还应该增加自己的负担？”）。另外，当你开始体会到做放松和减压练习带来的旺盛精力时，可能会感到困惑不解。抵制诱惑，别把这额外获得的精力再投入到自己的工作中去，而是应该养精蓄锐，用来更好地休息和娱乐。

如果你发现自己日复一日地说“我只是觉得今天不愿意练习，也许我明天愿意练习……”，你应该好好地敲打一下自己的脑袋，或者找它“谈一谈”。在做某件事情之前，必须有做事的动机，这纯属无稽之谈。动机经常是需要靠行动擦出火花。例如，如果你快走10分钟，快走的结果可能让你感觉不错，并且愿意继续下去。这时应该告诉自己，你必须只练习5分钟或者10分钟。常常是你一旦投入一项活动，其势头便会让你一鼓作气，不完成不罢休。

用不着一丁点儿动机，你至少也可以每天坚持做5分钟或者10分钟的练习，直到这项练习完成为止。有时候，缺乏动机是抑郁的一个症状。不过，当你的情绪变得比较积极时，抑

郁往往可以得到改善。请告诉你自己：“你当然觉得不想练习。那又怎么样？无论如何都要去做！”

## 面对压力管理和放松的障碍

假如你仅仅是阅读这本手册，而没有去做任何练习，你可能就像是蜻蜓点水一样。从字面意义上来说，你看到了练习的价值，但是，在某种意义上，你从来没有跨越对练习进行思考的阶段；或者你确实做了一些练习，但是从来没有将之应用到日常生活中。对于蜻蜓点水者而言，这只不过是叙述某些有趣观点的另一本书，而不是倡导以经验学习的新方法对应压力的一本手册。

有一些人被新奇的经验吓怕了，他们的恐惧成了成功道路上的障碍。你一时也许会被放松技术的副作用所吓倒，譬如四肢疼痛。然后，遗憾的是，你也许会停止练习，而不是继续坚持下去。如果坚持下去，你便会发现这种疼痛不会造成伤害，而且会随着时间的流逝而消失。你可能会由于练习中的某个因素便停止练习，而没有设法改变练习方式去适应自己的需要，也许还有可能会放弃整个练习计划。也许你不理解说明书中的某个步骤，没有即兴尝试一下，而是把整个步骤给放弃了。你可以自己一个人，或者找一位愿意为你解释并与你一起练习的朋友，去设法解决这些疑难，那或许不失为一段有价值的成长经历。

## 当症状顽固不去时

有时候，尽管做了定期放松和减压练习，压力症状依然顽固不消。如果你是一个勤勉的人，并且还一直坚持定期练习，存在这种情况确实令人沮丧。在下面的部分中，你会发现为数不多的几种最常见的原因，解释你为什么会出现这种现象。

### 你容易受暗示吗？

有些人高度受他人暗示，一听说什么症状，便开始经历他们听说的每一种症状。例如，

一个神经非常紧张的警察，加入了一个放松练习小组，以便克服当自己处于压力之下时的换气过度倾向。他开始经历其他组员描述的所有身体症状：周期性偏头痛、腰疼、心跳过速等等。作深呼吸或者运用应对技能训练可以帮助他克服这些倾向。

## 你会从这些症状中受益吗？

有很多人难以摆脱他们的症状，这个人群的数量之大令人吃惊，其症状往往带有某个非常明确的目的。例如，头疼症状可能会让你摆脱自己想回避的人际关系情境，而不必承担让别人感到失望的责任。坚持写日志，记录你第一次出现某些症状的时间，以及围绕这些症状所引起的活动（或者未来的活动），这时，你便立即可以判断这些症状是否能够使你摆脱比较不愉快的经历。假如你怀疑这些症状会以这种方式为你提供“继发性获益”，则请参阅第17章“建立自信心训练法”。这个训练应该可以为你提供鼓励 and 工具，让你学会更直接地说“不”，而不是只好对压力症状产生的不适屈从认命。

## 你的症状是需要改变什么事情的提示吗？

你的紧张症状也许是一个信号，说明你应付自己生活中的某些事情不力，还说明你在掩饰自己的情感。例如，你也许对自己的家人生气，但是并没有与他们分享这个事实，即，你并没有让家人知道你在生他们的气。你也许岔开话题避免谈到一个特别的冲突，因为你想不出任何办法让矛盾有所缓和、改善。例如，有个护士，她那个宠爱过度、颐指气使的继女每隔一个周末就会前来看望一次。当护士结婚时，她同意了这个安排，但是现在她却觉得是一种束缚。在长达三年多的过程中，这个继女的看望导致她患上了周期性偏头疼的痼疾。为了缓解这个症状，最终她与自己的丈夫谈判，达成了一个新协议，允许她星期天离开家一人独处，让丈夫与他女儿一起过星期天。

你周围的人也许能够非常清楚地觉察到，你内心埋藏着充满压力的情感，觉察到你有什么事情不对劲。但是，他们无法看穿你的心思，因此也不可能过来救你。其实，只有你自己最明白自己的需求。另外，也应该敞开心扉，让别人了解你的感受和需求，创造条件让他们

帮助你作出某些改变。

## 你能找到其他方法照顾你自己吗？

当你觉得无法直接寻求帮助或者受到额外照顾时，你的症状也许是让别人照顾你的方法。如果你累了或者头疼得厉害，别人便只好去做饭、打扫卫生、保持房间安静。请问你自己一下，你第一次开始出现某些症状是什么时间。你的生活里发生了也许会导致这些症状的什么事情？有个退休女人患了周期性腹绞痛，原来她的童年生活里有这样一段回忆，当她的孪生弟弟出生时，她便开始腹部痉挛。在她的记忆里，忙碌的母亲唯一一次抱着她摇晃就是当她出现腹绞痛早期症状时。成年以后，她注意到只有当她丈夫晚上出门在外、将她一个人留在家里时，她才容易出现腹绞痛症状。

## 你应对压力的方法会使你想到自己生活里的其他人吗？

另外，有可能出现这样的情况：你出现的压力症状也许与自己生活里的某个重要人物的压力症状相似，成为你对此人的认同的一部分。例如，你也许不仅从你父亲身上学到了努力工作和争取成功的品质，而且应对压力的方法也与他相同。例如，你下巴紧张时，有可能就像自己的父亲一样，会达到咬牙切齿的地步。因为典型的压力应对方式通常是习得性的，所以自问一下，在你的家庭里是谁与你具有相同的症状。通常，在亲人身上比在自己身上能更容易看到应对压力的无效。下一步骤是进行观察，看看是否你也是这样。

如果你在缓解自己生活中的压力方面依然有困难的话，应该考虑找一个专家进行咨询。你也许对进行一对一的心理咨询有兴趣，或者有兴趣参加一个放松减压小组。你的医生、公司健康计划、社区健康组织、当地社区大学和成人教育项目都不错，可以开始向其寻求专业帮助。

## 坚持不懈，终有回报

最后一个建议是，千万别放弃。你的放松能力、学习应对压力的能力和自愈能力可以说是无比强大。改变也许并非总是能轻易做到——你也许在充满压力的旧习里感到阻滞不前——但是你一定能做到。一切都需要耐心，需要坚持，需要自律……也需要时间。



[General Information]

书名=放松与减压手册

作者=(美)玛莎·戴维斯等著

页数=367

出版社=译林出版社

出版日期=2010

SS号=12464780

DX号=000006842975

URL=<http://book2.duxiu.com/bookDetail.jsp?dxNumber=000006842975&d=515396E9B635B83B15C832F35E375A46>

封面

书名

版权

前言

目录

1如何应对压力

2身体意识

3呼吸练习

4渐进式放松

5冥想放松法

6可视化练习

7应用性放松训练

8自我催眠

9自律训练法

10简明综合技术

11集中注意力

12驳斥非理性观念

13直面担忧和焦虑

14如何应对恐惧

15消解愤怒

16目标设定和时间管理

17建立自信心训练法

18工作压力管理

19营养和压力

20通过锻炼来减压

21遇到阻力时，不要为之所困