

各位好，今天我们讲一本非常实用的小书，叫作《焦虑自救手册》。昨天我见到一个朋友，他就有焦虑症。他说你们不是讲过两本关于焦虑症的书了吗，而且讲得都很好，为什么还要再讲一本？我说因为大部分读者的焦虑症还没有缓解，只要有读者的焦虑症还没有缓解，我们其实就应该继续地探索这方面的话题。为什么呢？因为这本书的作者告诉我们，对于焦虑的治疗来说，一个非常重要的原理就是不断地重复。就是我们要一而再、再而三的重复，直到很多患者逐渐走出焦虑症的阴影为止。如果三本书能够帮助大家治疗好焦虑症，那简直太划算了，所以我们再讲一本不算多。这本书给我最大的感受就是作者笔调非常轻松，有种举重若轻的感觉。这本书让我们能够重新系统地认识焦虑症发生的原因，以及相应的症状，还有怎么解决它的问题。首先，我们看看“认识焦虑”这一章。焦虑是什么？焦虑就是恐惧，这两者是一样的。一定程度的恐惧会带给我们安全和正确的判断。假如你横穿马路的时候你一点恐惧心都没有，肯定会非常危险；假如你带孩子一点恐惧心都没有，你肯定会乱来。但是如果你有适当的恐惧，你知道自己要看看左右，要看看有没有车，要读一些关于怎么样教养孩子的书，你可能是合理范围内的焦虑，这是没问题的，而且对我们是有助益的。因为早在远古时代，人类在进化的过程当中，就逐渐养成了这种自我保护习惯。你看很多人在生气、愤怒、焦虑的时候，脸色会发白。各位知道这是为什么吗？因为这时候血液需要到四肢上去。这跟我们过去讲的“战逃效应”是一模一样的，就是人遇到了焦虑的状况，或者遇到了恐惧的事情，第一反应就是打或者逃。我们心里会想：我是跟他拼，还是赶紧跑？无论是打还是逃，你的血液都需要到四肢去，所以这时候脸色变得苍白。而我们从原始人发展到今天，其实身体依然不是很成熟，这个并不成熟的身体无法区分恐惧和愤怒。因为恐惧和愤怒对我们身体的要求是一样的，都是战斗或者逃跑。所以在日常生活当中，很多人很难分清恐惧和愤怒。有一种症状叫作述情障碍，我们在别的书里边曾经讲过，就是你明明很关心这个人，但是你要对他发脾气。为什么？因为你关心他，你担心他出问题，这种担心是一种恐惧，但是它和愤怒的情感很接近，所以你分辨不清，就变成了一股愤怒，你会骂他怎么这么不小心。这就是述情障碍的来源，根上都在于恐惧。大概有 1/3 的女性和 1/5 的男性会有焦虑障碍，有 1/10 的人偶尔会出现惊恐发作。什么是惊恐发作？有一次我在国航的候机室，有一个空姐过来跟我讲了半个小时的话，讲她如何通过听我们的书来治疗心理疾病。她就患有惊恐发作，曾经有一天她在开车上班的路上，在机场高速上突然惊恐发作，就是本来好好开着车，突然觉得自己要死了，像心脏病发作一样受不了，停在路边喘气。从此以后，她不敢值班，不敢开车，什么都干不了，害怕得要死。这种状况叫作惊恐发作，就是生理上出现了巨大的冲击。有 1/7 的人有社交恐惧症，他们不愿意见人，不愿意公开演讲，不愿意跟陌生人聊天。有 1/30 的人有广场恐惧症。基本的焦虑分类的第一种，叫广泛性焦虑症。患者会无时无刻地担心，总觉得会有坏事发生，一天到晚想象自己会干出一些很出格、可怕的事。这是第一种焦虑分类，叫广泛性焦虑。第二种焦虑，就是我们刚才讲的惊恐障碍。除此之外，还有恐怖性焦虑、广场焦虑、社交焦虑、健康焦虑。健康焦虑多发于老年人。你会发现很多老年人，不是一两家老人，我认识特别多这样的老人，就是人老了以后天天想要去医院，没事就告诉家里人自己今天这儿不舒服，那儿不舒服，一天到晚觉得自己要生大病，但实际上这是焦虑症，他并没有那么多的病。这是焦虑症大概的分类。那焦虑症的原因是什么？我们先说核心原因，焦虑症的核心原因是焦虑症患者更多地关注未来，而非自己和过去的连接。这样讲有点儿绕口。比如说，如果你能够更多地关注自己和过去的连接，你会想自己已经拥有了这么多的东西：你这么多年奋斗下来，买了个小房子；你这么多年奋斗下来，有了孩子，工作取得了这么多的成绩……你会觉得这很好。但是大部分的人往往是拥有了这些东西以后就当作没有了，认为这些东西都不重要了，他们会觉得这些有什么了不起，他们想要远处的那个东西。我们整天只关注未来，而不是看重我们和过去的联系，这是焦虑症产生的最根本的、从思维方式上的原因。从大脑的角度讲，焦虑的人就是杏仁核太发达。书里就

讲到要让孩子的杏仁核不那么敏感，要让他的的大脑皮层发育。这本书里也一样，作者说焦虑症患者的杏仁核过度活跃。当压力袭来时，我们一般分泌两种激素来应对压力。应对短期压力，我们会分泌肾上腺素。比如老板骂你了，让你赶紧干活，你会分泌肾上腺素；有人打你，需要赶紧反击，你会分泌肾上腺素。但是应对长期压力，我们会分泌皮质醇，就是我们会分泌皮质醇来应付长期覆盖在身上的那种压力。第三个角度是二氧化碳。我为什么要讲这本书？也是因为了解这个知识点对我们来讲非常重要。“血液中的二氧化碳水平也属于前文提及的危险信号。”如果我们体内的二氧化碳含量高，我们就会被憋死。所以，原始人遇到二氧化碳含量高的情况，他就会紧张、焦虑。“高浓度的二氧化碳会激活杏仁核产生恐惧，这一点所有人都是如此。但如果由于早年的生活压力杏仁核本来就特别敏感，那么即使是低浓度的二氧化碳（比如由于呼吸频率加快所导致的）也能将其激活。所以，如果有人因儿时经历而对压力过于敏感，当过多的空气进入肺部时也能使他感到焦虑。对于这样的人来说，正常生活是一件十分艰难的事情。”然后是性格。性格和焦虑之间的联系并不明显，因为人的性格是会变的。这个作者说，行为会塑造性格。你想成为一个什么样性格的人？作者说最好的方法就是你假装你是那样性格的人，时间越长，你就越有可能成为那样的人。这就是行为对于我们性格的塑造。有一种状况叫作人格障碍。作者说人格障碍不在他的讨论范围内，因为那是很极端的状况，有的人就有焦虑型人格障碍，但那是少部分的人。还有我们童年学会的焦虑。人学东西有三种来源：第一种是教授式学习，有人手把手教你；第二种是借鉴性学习，比如你看到你的朋友摔了一跤，你就知道那个地方有个坎，自己要小心，这是借鉴性学习；第三种是非常常见的学习方法——条件反射，就是外部环境发生变化给你带来的影响，并且持续地作用，从而产生条件反射。这里有一种叫作操作式条件反射，就是巴甫洛夫（俄国生理学家、心理学家、医师）用狗做实验使用的方法，就是通过操作外部的条件给你造成一种新的条件反射。这种操作性条件反射跟焦虑症最有联系的一个现象，叫作习得性无助。那本书只是说我们习惯于不幸福，我们就觉得人生没法找到幸福。但是我们从焦虑的角度来看，习得性无助更可怕。作者讲了一个习得性无助的实验，挺恐怖的。把一个老鼠放在一个笼子里边，如果它按压一个按键，就会出来食物，它就能吃到东西。但是这些做实验的人故意操作外部的环境，让老鼠按了按键以后有时候出，有时候不出。然后他们把这只老鼠放出来，放在屋子中间，再找来一只猫，结果他们发现这只老鼠不跑，就是呆呆地蹲在那个地方，即使被猫吃掉，它也不跑。心理学家解释为什么会这样，其实老鼠放弃逃生非常重要的原因就是，在之前长时间的训练当中，它知道自己的行为对外部环境没有影响，自己做什么都没用，这就是习得性无助。这个发现对于我们人类来讲有什么影响？就是从实验的角度证明了童年阴影为什么可怕。为什么我们会说一个人的童年对人的一生影响很大？“孩子需要通过学习了解到世界是可预测、可控的，他的行为能产生一定的作用和影响。如若不然，他学会的将是无助和恐惧。你甚至都不用冷酷无情，只需要反复无常、难以预测就会造成这样的后果。”“生活中（尤其是儿童时期）体验到的负面学习经历会使人对事物产生扭曲、失真的看法。”如果长期下去的话，孩子会有潜在的严重抑郁症患者身上的负性认知三联征。什么是负性认知三联征？就是对自身、世界和未来的负面看法——对我自身否定，对于世界不可预测，对于未来没希望，这就是负性认知三联征。“如果总是从最坏的打算出发，你就会害怕和逃避许多事物，会预想最糟糕的后果，还会把小问题看作一场大灾难。”现在大家理解为什么大部分的人会焦虑的原因了，因为我们从小就认为世界是失控的，是完全没办法改变的。这就是习得性无助和童年阴影之间的关系。大家知道为什么要再讲一本关于焦虑症的书了吗？因为它跟别的焦虑症的书不一样。还有理想和现实的差距，这就是我们讲的认知失调。我们也在很多书里讲过认知失调这个概念。比如当我们在一些自媒体平台，看到大量的炫富视频的时候，很多人一天到晚讲他们多有钱，几天挣了几百万，但是生活当中的绝大部分人一辈子也挣不了几百万，所以每天看着那些不知道真假的视频，就会焦虑，

因为认知失调了。本来你可能觉得一个月挣一万块钱挺好的，这已经算不错的收入了，可以过很好的生活了，但是当你看到别人都是 100 万，你就会觉得难受。这种认知失调的状况，会给我们的身心带来大量的扭曲。有的人会用那种方法安慰自己——告诉自己这些都是骗人的，视频都是假的，这是个很好的方法。但是也有人不会选择这样简单的方法来安慰自己，他会不断地给自己增加压力，说：“我也要成为那样的人，我的人生目标就是一夜暴富，然后我就是……”焦虑情绪就开始蔓延。还有一个焦虑来源，是变化。因为人生活在这个世界上，不变是不可能的，变化就是我们生活的主题，而变化本身就能够带来压力。一旦我们在这些微小的压力面前开始屈服，不小心进入恶性循环，我们就很容易得焦虑症。所谓的恶性循环包括：回避焦虑的问题，酒精，药物依赖，安慰依赖。可能很多人不懂什么叫安慰依赖，我说一个人你就理解什么叫安慰依赖了，这个人就是祥林嫂，她就是典型的安慰依赖。当她第一次跟别人讲说“我真傻，真的，我只知道冬天里会有狼……”当她开始讲这段话的时候，她感受到了安慰，从此以后她就出不来了，她就见人就讲，这就是安慰依赖的表现。以上是产生焦虑症的根本原因。那么焦虑症到底是结果还是源头？它到底是别的原因所导致的一个结果，还是说因为焦虑才导致了生活中很多坏的状态。作者说很难区分，包括健康问题。就是当你觉得你不舒服的时候，你确实就是不舒服。你去医院，医生没检查出来，很有可能是临界值没到。你很难区分焦虑和身体健康之间的因果关系。比如你很可能就是因为背疼所以才焦虑，但是在有些医生的眼中，他认为你是因为焦虑才背痛。然后精神问题，包括双向情感障碍、精神分裂症，还有极端人格，这些都会带来焦虑。焦虑症和抑郁症有时候非常接近，你会说焦虑是精神类疾病引起的结果，但是也有可能是因为焦虑，所以导致了各种精神类的疾病。这里有一个重点，作者说虽然我们搞不清楚因果关系，但是我们要知道一件事，就是长期的焦虑会给身体带来伤害。“长期处于过度焦虑中会给身体带来危害。比如，血压和血糖会上升，肝脏会释放脂肪进入血液，胃酸水平上升，肠道变得越发活跃并最终引发炎症。……此外，应对压力而产生的行为（比如退缩孤僻、缺乏锻炼以及过度摄入食物和酒精），又会反过来加剧这些身体变化。由此可见，长期严重的焦虑是心脏疾病、中风、2 型糖尿病、胃溃疡和肠易激综合征等疾病的主要诱因。同样，克罗恩病（一种非常严重的肠道疾病，很难治）和类风湿关节炎也对焦虑水平的上升非常敏感，且患有此类疾病又极易引发焦虑，从而形成一个恶性循环。”作者认为精神与身体、心理与生理之间其实并没有明确的分隔，万物都是相互连接的，尤其在我们体内。所以最有效的方法是什么？提前学会降低焦虑水平。我们每个人在还没有得焦虑症的时候，在还没有被焦虑所掌控的时候，我们需要慢慢地学会降低焦虑水平，这个是可以训练的，是可以学会的。接下来这章特别有趣，你们说有没有人从来不焦虑？这章叫“那些从不焦虑的人”。你就设想一个轴，这个轴的左边是从来不焦虑的人，右边是极度焦虑的人。那么处在左边这头从来不焦虑的人，就是冷血精神病患者。冷血精神病患者的特点是杀人不眨眼。你说这种人适合干吗呢？有人说适合上战场、打仗。错了，军队会非常担心把这种人招进来，因为这种人会杀自己的长官，因为他无所谓，他就是看谁不顺眼就直接开枪了。这种人从来没有焦虑的状况。右边另一头是极度焦虑的人。从某种角度来看，我们似乎可以认为，有焦虑的人往往是比较善良的人。因为他喜欢担心，喜欢操心，他既操心自己，也操心别人，他什么都操心。你没发现家里的老人容易出现这个问题吗？因为他需要照顾的人多。那么这个轴的两头都不好，咱往中间走走。比冷血精神病患者好一点的，叫作“无拘无束、自私或者固执的人”。大家见过这样的人吗？比如有的人说：“别人的事我一概无所谓，我自己痛快就行。老婆孩子不重要，我每天出去喝酒开心就行。”这种人不焦虑，因为他自私、固执，而且无拘无束，什么事都是自己一个人说了算。他可以随时随地跟别人发脾气，可以随时随地掀桌子，他觉得只要你对他不利，他就跟你对着干。这不属于冷血精神病，但是他只考虑自己，这种人焦虑的程度非常低。然后再往中间走一点，叫作“看起来很酷的人”。你们有没有见过一些人看起来好像很酷。比如我，你们见到我，

会发现我好像永远都显得无所谓，感觉挺好的、挺酷的。作者说这些看起来很酷的人，实际上可能比看上去焦虑得多。但是你不要忘了一件事，行为会改变性格，所以这些人如果长期假装看上去很酷，这是有好处的，他很可能慢慢地就真的变得这么酷了。所以你要训练自己，你要让自己看起来淡定一点，看起来无所谓，什么事都能够罩得住。这种举重若轻的感觉，你得先开始行动起来，才能慢慢真的做得到。第三格，再往右一格，叫作“有禅心的人”。什么叫“有禅心的人”？作者是西方人，他说有禅心的人的特点就是善于进入平静的状态。一个有禅心的人，他的焦虑状况是比别人轻很多的，而且他还能兼顾着去照顾别人，关心别人。他没有丢弃这种关怀，但他自己同样能够进入平静的状态。你想想特蕾莎修女、一行禅师，这些大德们就是真的具有一颗禅心。再往右走就是焦虑的普通人，然后再严重就是焦虑症患者。这就是一个关于焦虑的轴。我希望大家多往中间靠一靠，不要做冷血精神病患者。接下来，焦虑症应该怎么办？第一步，先做一些小事。你要想改变焦虑的症状，可以先从一些力所能及的小事做起，这个不需要治疗，小事就可以。第一件事，一日一锻炼，每天至少练上半个小时。我现在是每周跑三次步，那是大运动量的，每次至少跑5公里以上。那不跑步的那一天，你至少要走路，走上半个小时或者一个小时。或者你跳绳，跟孩子打乒乓球，或者做其他运动，总之每天锻炼半个小时。为什么要这样做？因为一日一锻炼能够消耗我们的肾上腺素，让下丘脑恢复平静，在头脑中分泌内啡肽。多巴胺让我们进取，内啡肽让我们成功。你能够真正分泌内啡肽，你才能够幸福，才能够开心，才能够成功。每天的运动就能够给你带来这样的感觉。这个我们深有体会，就是跑完5公里以后感觉很累，但你有没有觉得心情很好？绝大部分人都会这样，你跑完了5公里，你会觉得很开心，但是不知道为什么开心，实际上就是因为体内分泌的神经递质发生了改变，仅此而已。一日一锻炼，你可以做得到。第二件事，你也可以做得到，叫作随他去。曾经有一个人问一个高僧，说：“我每天很烦恼，你能不能教我修习佛法？”高僧说他修习不了佛法，他这么忙，这么累。高僧教会他一招，说他只要把这一招练好了，跟念佛是一样的。这人问是什么方法，高僧就念这么一个口号——随他去。无论发生什么事，口中念出一句“随他去”，就这样随他去就够了。作者不是高僧，但是他推荐的第二个方法也是随他去，找到自己的平衡。你和其他人一样重要，焦虑症患者往往认为别人比自己重要。焦虑症患者会天天担心这个人的情绪，担心那个人的脸色，担心别人不高兴，担心别人不舒服，担心没有照顾到别人的话，别人会怎么看自己，等等，所以他会焦虑。实际上你跟别人一样重要，当你认识到你跟别人一样重要的时候，你就可以口念“随他去”这句话。然后调整好你的日常作息，让自己的睡觉更健康。要事优先，就是把今天必须完成的重要的事，优先安排大块的时间去做，然后再用中间穿插的零散的时间去看手机，去干点那些小事。我们很多人是被那些小事占据了大量的时间，然后等到要做重要的事的时候，发现时间不够了，然后开始熬夜。所以要事优先，这能够有效地让我们的日常作息变得更健康。第三件事，别上咖啡因和酒精的当。有很多人为了能够减少焦虑去喝酒，酒是一种镇定剂，确实有它的镇定效果，但酒是最糟糕的镇定剂。为什么呢？因为一旦你喝起酒来，它的量就要不断地增加，它不可能维持在一个定量上就能够满足了，你的量是不断地往上增加的，而且会给你的身体造成大量的负担。咖啡因的摄入也最好有节制，因为咖啡因也会成瘾，量也会变得越来越大。这两个你要小心，别依赖咖啡因和酒精来减少你的压力状况。第四件事，学习练习放松。你们此刻坐在这儿，我让你们感受一下，感受一下你们的肩膀，看看是紧张的还是放松的。绝大部分的人在不注意的时候，肩膀都是紧张的。这是因为动物在跟别的动物打架的时候，它一定要把肩膀耸起来，因为这样显得更大，个头大就代表它很厉害，动物界就是拼大。为什么人总是肩膀酸，一天下来不知不觉就感觉肩膀酸痛？就是因为你整天耸着肩，你整天都是这种紧张的状况。所以人要学会放松，你晚上睡觉前也可以放松，或者早上起来清醒的时候放松。有很多关于放松的练习，这本书里有一章，专门教大家一步一步地放松。方法就是你坐在那儿，想象自己的头皮开始放松，然后一

层一层地放松到眉毛、鼻子、嘴巴，想象着自己一点点放松，你的意识要跟随着放松的地方，你真的会觉得放松，一直放松到脚底。放松是可以学习的一门技术。我们曾经讲过很多跟放松有关的书，凡是讲心理学的书，几乎都有放松这一招，所以大家有机会去学一学。或者练一练瑜伽、呼吸、普拉提，这些都是很好的办法。第五件事，“三步法”克服失眠。作者还写过一本关于失眠的书，他说改善失眠有三步：第一步是固定作息；第二步是光线要暗；第三步是不要在床上工作。焦虑的人会觉得周围的事很多，有这么多事都要处理，觉得很烦。怎么办呢？要学会一件一件解决问题。有这么多事，我们先干一件，因为我们同时干不了那么多事。即使你焦虑，你也干不了事，焦虑并不解决问题，所以找出一件能干的事情，先把它做完。做完后，你至少感觉好一点。在你实在没啥事好干的时候，打扫家务都是可以的，打扫家务是很有效的减压的方法。如果你把家里收拾得干干净净的，地板擦得很干净，你的心情会好很多，因为你的自尊水平提高了，你干了自己能力圈范围之内能干的事。还有，不要对自己提过高的要求，我就一件一件干，我不要求自己一下子全干好，慢慢来，不要对自己提过高的要求，我不是超人。不用回避问题，尝试着去解决一些困难的问题。焦虑特别希望我们回避，如果你把焦虑症想象成一个人的话，想象成你体内的一个共存的朋友，你会发现这是个坏朋友。他老让你焦虑，他想要回避。他遇到什么问题都说别弄了，就拖着吧，就往后放，以后再说。但是你不需要，如果你能够尝试着去解决一些问题，哪怕努力地进步一点点，也是成功的。就像冉求讲的：“非不说子之道，力不足也。”孔子说：“力不足者，中道而废，今女（同“汝”）画。”力不足的人是“死”在半道上的，他是干到一半干不了，这才叫力不足者，而你今天根本就没动，你压根就没出发。我们可以稍微出发一点，尝试一下。还有，不被消极的想法牵着走。怎么能够做到不被消极的想法牵着走？这里边有个绝招。你们不要害怕，要给大家一个震撼。作者说你自己找一个空旷、非常安静的房间，然后拿起一个东西使劲地摔在地上，听那个巨响，并且请你在脑海当中记住那个声音。以后你再胡思乱想的时候——因为焦虑症的人喜欢胡思乱想，坐在那儿就开始想各种画面、各种糟糕的事情——你要立刻想到那声巨响。假如你舍不得摔东西，你可以试试这样，在安安静静的、没有人的时候，“啪”猛拍一下桌子，而且你要记住自己猛拍桌子的声音——“梆”的一声响，这叫当头棒喝。过去的禅宗师傅为什么要当头棒喝？就是打断你的意识。因为人的头脑当中一旦产生奇奇怪怪的联想，那是停不下来的，他就是不断地在折磨自己，想象出很多有的没的这些事。这时候就需要“梆”的一声响，记住“梆”的这一声响，然后把意识打断。这是一个让你不被消极想法牵着走的有效方法，是一个新招儿。还有小心过度依赖安慰，就是我们刚刚讲过祥林嫂的问题，不要见人就诉说。有的人会觉得我有一个痛苦，我讲给你听，咱俩一人分担一半。其实不是，你讲给他听，你的痛苦可能增加了一倍。当然，你可以寻求帮助，你要找可靠的人给你提供帮助，你要找有能力给你带来帮助的人提供帮助。你不能够找那些毫无训练经历的，跟你一样焦虑的人寻求帮助，你跟他讲完了，他焦虑得更厉害了，然后你也很痛苦。这是我们从小事开始给的一些建议，这都是可操作的，随时随地都可以操作。如果你通过这些小事养成了习惯，你的生活可能会好一些。接下来你要做的就是再往上迈进一步，改变我们的一些想法，因为焦虑一定是跟我们的想法有关的。那么改变哪些想法呢？第一个需要改变的想法，就是我们要接受恐惧，而不是总想要战胜它。大家总觉得我很脆弱，我很糟糕，我一定要战胜它，我要成为一个强者。没有人能够战胜恐惧，就算是英雄也无法战胜恐惧。英雄是内心恐惧，但如果需要他做什么他依然能够挺身而出去做的人，这才叫作英雄。英雄不是具有冷血人格障碍的人，不是说“我根本毫不在乎”，而是“我知道这事要做”，虽千万人吾往矣，这就是英雄。所以你学会跟恐惧和谐相处，即使我有恐惧，但不影响我接着做事，不影响我做我的工作。第二个想法，不要期望自己成为社交小天才。没有必要非得那么八面玲珑，没有必要非得获得所有人的赞誉，减少对自己的价值评判。什么叫价值评判？比如你对自己说你很糟，你不像样，你没有自控力，你是一个没出息的人……凡是给你

自己下定义的，叫作价值判断。如果你认为“这件事情我没有做好”，这是没问题的。但是如果你认为“我是一个失败者”，这就是价值判断。我们尽量不要给自己做价值判断，也不要轻易给孩子、给家里人做价值判断。第三个，别被“假警报”吓到。有的人有身体恐惧症，比如他的心脏难受了一下，他就会觉得完了，要出事了，会不会是心脏病……很多人会有这样的这种“假警报”，不要被它吓倒。第四个，减少毫无帮助的检查。有的人去医院检查的次数过多，当然我们不是说你不要去检查，但是如果你已经被医生劝了，说你不要来得这么频繁了，这时候就不要再去做更多的检查了。第五个，要学会重讲自己的故事。我们在讲一个故事的时候，会出现一种情况，举例子来说，很多人上台演讲会觉得焦虑，为什么？因为我们会讲三重故事：第一重是未来的故事。比如今天这个演讲没讲好，完了，未来没希望了，职称也评不上了，这是对于未来的过度的想象。第二重是观众的想法：大家会怎么想？大家会怎么看我？大家会怎么评价我？第三重是对于自己过去的后悔：我如果能够再放松一点，如果能够再……给我们施加压力的就是来自过去、未来和对他人的考虑，这就是三重奏。我们要想重讲这个故事，你好好想一下，如果是你坐在台下，看台上那个人讲坏了，你是什么感觉。其实无所谓。你如果能够真的重新讲关于过去、关于未来、关于观众的故事，你就会放松：演讲不算好，也不算糟，至少我完成了，至于它将来能够产生什么影响，未必是这一个演讲就能够判断的，而且也会有观众觉得挺好，还不是所有人都觉得不好。所以你如果能够重新看待三重故事的话，你感受会好很多。第六个，我们要知道有焦虑症并不可耻。有的人有焦虑症或者有抑郁症，不敢跟别人讲，他总觉得很丢脸。其实并不可耻，这是很正常的现象。第七个，在生活当中，你要毫不费力地表现。举重若轻是装出来的，但是作者说鼓励你要装作举重若轻，你要表现得毫不费力。作者知道这个道理，因为他打高尔夫球的时候，有一个严重焦虑症患者，是顶级的高尔夫球手。那个人在作者的帮助之下，后来就慢慢学会一件事，球上了果岭（高尔夫球运动中的一个术语，是指球洞所在的草坪）也依然淡定。一般人如果球上了果岭，就开始紧张了，会想那一杆能不能把球推进去？而这位高尔夫球手，无论那一杆推进还是推不进，他永远都面无表情，觉得无所谓。一般人要是没推进会生气，甚至还有砸杆等各种各样的表现。那个人就是被作者训练了，一定要装作若无其事，没推进也云淡风轻，过去再加一杆就可以了。所以你只有不断训练自己，就像我们前面讲的很酷的那种人——你做不了有禅心的人，至少你要做一个很酷的人——表现得毫不费力，逐渐地，事情就会变得毫不费力。第八个，要学会发现机遇，人要乐观一点。埃隆·马斯克（特斯拉首席执行官）曾经做了一个演讲，他说悲观者可能赢在现在，但乐观者赢在未来。一个悲观的人总是正确的，他们总是说这事不行、那事不行、那个多丢脸……悲观的人总是评论别人。悲观的人永远待在当下，哪儿都去不了；乐观的人才能够创造未来，才能够不一样。我们如果想要战胜焦虑，需要变得笑呵呵的，有点乐观——要对未来有一些信任和想象，并且愿意去创造一些事情，这样你的眼睛才会盯着好的东西，盯着机遇去看。而如果你天天担心糟糕的事会发生，比如现金流没有了、员工要离职、公司要破产……那八成慢慢就会出现这样的状况，因为你没有找到新的机会。所以，发现机遇很重要。第九个，即刻行动，不求完美。我们之前讲过，Done is better than perfect（完成好过完美），只要你做了，比你做得完美要重要得多。有很多人天天不做事，总是焦虑的原因是，他总想做一个完美的事情，他认为自己一旦出手，就要做出很好的东西。王朔写过一篇特别有名的小说，叫《我是你爸爸》，大家看过那篇小说吗？小说里讲，爸爸每天晚上吃完饭，在写字台上铺一沓稿纸，拿一支笔，开始准备写作。但一辈子一个字都没有写过，永远坐在那儿，看着那沓稿纸。他儿子就特瞧不上他，跟他吵架。原因是什么呢？他爸爸觉得还没有酝酿好，他要构思一个完美的东西。实际上，大量的文学名著都是急就章。但是我们总是想要做到完美，所以我们什么都不做，我们宁可什么都不做，就等着要做到完美为止。还有一个很重要的想法，就是“你也一样重要”。我们前面提过了，就是你和其他人一样重要。另外一个很有禅意的想法，作者讲：“他

强由他强。”什么叫他强由他强？就是外部环境再怎么糟糕，那是它的事，我们管不了，我们尽量在力所能及的范围之内，去做自己该做的事，他强由他强。你唯一可以避开的是什么？并不是说所有东西都不能避开，不是让你见了危险都要上，你可以避开讨厌的人。如果你有一个很讨厌的人，他让你产生焦虑的情绪，你是可以避开他的，你不一定非得跟这些人较劲。这是作者所提供的一些看法。我们如果能够建立这样的看法，就会觉得自己的内心会感受好一点。那么接下来就更深入到疗法中，介绍一些强效的心理疗法。这里边被验证过有效的，排第一个的疗法叫 CBT，就是认知行为疗法。其实就是要通过我们行为和认知之间的互动来调整，通过做一些事来改变我们对这件事的看法，因为改变了看法，进一步改变我们的行为，这是一个互动的过程。这种疗法需要找专业医生来帮你设计，专业的医生会给你制定认知行为疗法的任务，比如你今天要去做一件什么样的事。比如说有人患有幽闭恐惧症，没办法坐飞机。一般来讲，专业医生会说咱先去趟机场，不用买票，咱们进机场逛一圈，适应一下机场里的环境，看看机场里边的人来人往，这么多人都要过安检，都是要坐飞机的人，这是第一招。然后第二招，买张短途的机票，也不花太多钱，进机场到登机口晃一圈，不上去飞机。然后逐渐让你一点点地去了解，一点点地去体验，最后改变自己对于飞机的看法。再去读一些关于飞机的文章和书。慢慢地，你开始参加短途飞行，有人陪伴，然后逐渐到长途飞行，逐渐到没人陪伴的飞行，就是通过行为的调整来改变你的认知，然后再通过认知的改善进行下一步的行为，这是一个被验证有效的疗法。第二个疗法是正念疗法。这个疗法的发明人是卡巴金教授。正念疗法的核心就是，你要知道学着活在当下，问题就会消散。我相信你们今天来录像的时候，每个人一定还会有些没处理完的问题，因为每个人都会有问题，我也会有问题，大家都会有一些没有处理完的问题。但是当咱们此刻坐在这儿听这本书的时候，认认真真录像的时候，有问题吗？没有问题。既没有身体的疾病，也没有担心的事情，你就集中在当下，你会发现其实也很好。卡巴金教授发明了正念的疗法，他是从东方的哲学里边找到一些方法，后来变成一个门派。这里边的核心，简单总结就是两点，第一个叫作真正地存在于当下。你学会真正地存在于当下，你能够感受到这个桌布，你能够感受到你说话的声音，你说出来的话你自己能够听到、能够思考，这叫存在于当下。你发现有的人在讲话的时候都不在当下，讲了一串话，但不知道自己说了什么。你们过去演讲过吗？参加过演讲比赛吗？我参加过演讲比赛，站上去演讲，演讲完了以后不知道自己说了什么，回头把录像拿出来看，不禁怀疑这是我说的吗？不知道，因为我根本没有处在当下。所以，你要能够学会真正地存在于当下，这是正念的第一个要求。第二个要求是停止对抗。我们的痛苦和纠结都是来自我们想要对抗一些根本对抗不了的东西，比如说容颜的老去，你说你怎么对抗？但是大量的女性会为容颜的老去而痛苦。如果你能够活在当下，那就接受一分一秒这么过去就好了。第三个疗法，樊登的书友肯定很熟悉，叫 ACT（接纳与承诺疗法）。接纳承诺疗法的核心，第一步就是 A（accept，接纳）。你首先要能够全然地接纳你所在的世界，接纳你这个人以及你的生活。然后接下来你需要能够去承诺自己做一些事，并且一步一步地去实现。它结合了认知行为疗法和正念疗法的好处，这叫接纳承诺疗法。还有一些探索性疗法，探索性疗法就是要找到你的根源，比如你童年时候发生了什么事。甚至有人会用催眠的方法，有人跟你深度地访谈，然后让你躺在椅子上，用弗洛伊德式的这种疗法，这些也会有效。就是让你找到早年间所出现的状况，然后想办法去重新认识它、调整它。我也见过这样的疗法。最后一种叫各式各样的替代疗法，比如说像大家都听说过的家庭系统排列。作者说得非常中肯，他说形形色色的替代疗法很有可能会有效，但是证据太过薄弱。你把它当作一个科学来对待的话，它还不能够像认知行为疗法或者正念疗法那样，能够写成科学论文发表，被大家所接受。但是急就章的时候，比如帮一个人从焦虑当中出来，从失恋当中走出来，从丧亲的痛苦当中走出来，它又往往有可能会有效。这是我们说强效的各种各样的心理疗法。关于药物治疗咱不能多讲，因为讲了也没用，这些药物全都是处方药，你必须要去医院，让医生



开给你。所以就算我们把这个药物讲明白了，对大家来说大家也没有用。但是有一句话需要叮嘱一下，很重要。作者讲：“如果心理疗法对你有用，那就不要尝试药物；但是如果焦虑已经严重到无法有效地参与心理治疗，那么适当用药可能会很有帮助。”什么意思呢？作者的观点是认为药物是用来帮助你接受心理治疗的，如果你没法接受心理治疗，你已经几天几夜不睡觉了，天天跟人吵架、打架，那你应该去吃药，吃药让你冷静下来，然后接受心理治疗。吃药的目的不是让你一直被药物所控制，而是为了让你达到可以接受心理治疗的状态，能够逐渐恢复正常就好了。当然这不是所有心理医生的观点，我也见过有的心理医生说吃药就行，终身服药就行了，只要他吃药，肯定不出问题。这也是一种流派。争论很多，这里真讲起来话就多了。所以大家兼听则明，我们没有定论。接下来这章是关于酒精依赖。有很多人向我提过，说能不能讲一本关于酒精依赖的书，我觉得没必要专门讲一本酒精依赖的书，读这一章就够了。这章里边讲酒精，说：“酒精能在短期内减轻焦虑，但长期大量饮酒只会加重病情。”我们过去经常讲一醉解千愁，就是短期内酒精能够减轻焦虑的症状。如果你已经对酒精产生依赖，那么戒酒会导致焦虑在短期内加剧。如果你有严重的酗酒习惯……各位知道怎么界定严重的酗酒习惯吗？标准是每周摄入超过 50 酒精单位，就是每周摄入 500 毫升以上的纯酒精。500 毫升以上的纯酒精换算成葡萄酒的话，大概是 4 瓶，如果是烈酒的话，是两瓶 700 毫升的酒。如果你每周都要喝一斤多白酒，就属于酗酒习惯。我见过有人每天晚上自己喝四两，他不是商务宴请，他就是自斟自饮，每天晚上来四两。他说少喝一点不要紧，每天晚上四两，一周下来两斤多，这就是严重的酒精依赖。“如果你有严重的酒精依赖的话，那么在戒酒时应该寻求医疗帮助，因为靠自己突然戒酒可能会产生危险。但如果你只是慢慢戒掉酒精，或者把饮酒量降到健康水平（大概每天一小杯），那么 1~3 个月里你的焦虑水平可以回落到过量饮酒之前的状态。如果你同时患有焦虑障碍和酒精依赖，首先需要应对的是依赖问题。即使先患上焦虑障碍并因此酗酒，也是如此（就是首先要解决酒精依赖问题）。如果患者继续过量饮酒，那么任何一种焦虑障碍疗法的成功率都几乎为零。”我们前面讲的认知行为疗法、接纳与承诺疗法，或者是正念疗法，在一个酗酒的人面前都是没有用的，他只要一喝又回到原来的焦虑水平去了，所以一定要先把酗酒的问题解决掉。“同时，在那些成功治愈了酒精依赖症的患者中，大约有 50% 同时也解决了焦虑障碍。”就是 50% 戒酒的人，自动地就把焦虑症治好了，所以请先治疗你的酒精成瘾问题。我们也奉劝大家，最近有很多研究报告，包括《柳叶刀》发表了一篇文章，呈现出的结果是任何剂量的酒精都对身体不好。所以最好是滴酒不沾，不要喝就好了。最后一章总结了一些“来自患者教会我的事”，书中把这些患者叫作来访者（来访的这些焦虑症的患者）。这些患者长期地跟医生互动，让医生总结出来了一些经验。这些经验每一条都很简单，跟大家念一下就知道了。第一条，主动寻求可靠的帮助。你不要憋在心里，跟谁都不说，焦虑症并不丢脸。你要去找到可靠的人诉说。什么是可靠的？比如说你可以找医生，你可以找你身边认为比较理性的知识分子，能够给和你的视角不同的建议的人，其实最后往往都会导向到要去寻求专业人士的帮助。第二条，选择适合你的方法。我们前面讲了那么多方法，我们分了三个层次：从小事，到思想，到疗法。选择其中对你有效的，因为每个人病情的强弱程度不一样。第三条，过去无法预测未来，这条很重要。什么叫过去无法预测未来？我们有很多人会说“我是个垃圾”“我不行”“我这辈子都是失败”，所以我未来也没有希望。实际上你只不过是前半生不够幸运，谁知道你后半生会怎么样，今天会发生什么事都不一定，如果我们经常通过过去来预判未来，就特别容易焦虑。我们一看到我们过去不够成功，就预判未来不够成功。实际上不一定，因为过去无法预判未来。塔勒布写了那么多的书，就是为了证明这一点。如果你知道了过去无法预测未来，有什么好处？有两个好处，第一个就是乐观，第二个就是不迷信。我个人非常受益于这一条价值观，我常年相信过去无法预测未来。所以当我看到一个家长带来一个孩子，说这孩子好难搞……我就会说，你怎么知道他不是一个宝藏？你怎么知道他不会成为一个伟大



的作家？如果你能够接受这一点，你也能够接受第四条建议，就是生活中可以适当冒一些险，适当做一些不靠谱的事。人不能总那么靠谱，做一点点不靠谱的事，发现机遇，去找到可能性。当然我提醒一下，注意反脆弱，注意低风险创业，把这些事先搞清楚。第五条，不在自动扶梯上奔跑。你们有没有见过在自动扶梯上跑的人？你有没有见过倒着跑的人？我见过有人在自动扶梯上倒着跑，他就是想要脱离自动扶梯。作者说人生就像站在一个自动扶梯上，自动扶梯会把你带向一个地方，它有它发展的规律，但是如果你非得跟它对抗，你非得跳出去，你非得一下子在这自动扶梯上横着跳，那就会受伤，同时也让自己造成很多困扰。你掌控不了你全部的命运，你要知道有一些事情是随机的，要学会接受随机性。这跟迷信不是一回事，迷信是不接受随机性，迷信是说“我知道前面是什么，因为我已经预测到了”。但人生不是这样，人生是有随机性的，而你不能改变随机性。如果你能够接受自动扶梯把你带向一个地方，你可以享受生活，然后改善你周围的微环境。如果你非要跟它对抗，在自动扶梯上奔跑，你就会给自己和周围的人带来危险。第六条，让假装照进现实。我们过去讲要让理想照进现实，这本书讲用假装照进现实。当你没有自信的时候，假装自信；当你没有淡定的时候，假装淡定；当你没有成功的时候，假装一点成功。不用太过分，但最起码你应该显示出内在的自信，这时候你才有可能越来越像这样的人。第七条，吃一堑，长一智。这就是终身成长的心态，如果你遇到了挫折，遇到了困难，你要从中去反思，这个很重要。糟糕的人不是去反思，而是骗自己。我们遇到了一件事，遇到这事之后想“那不怪我，那是怪……”结果下次又会遇到这个事。因为我们总是文过饰非，这时候我们没有办法进步。“吃一堑，长一智”意味着你遇到了状况，你知道自己该做什么反思，该做什么调整，让你下一次会变得更好。成长型的心态，会有助于减少你的焦虑。总之，焦虑就是要多做事，而不要胡思乱想。一个人总是胡思乱想，什么也不做，就会越来越焦虑。但一个人如果做事多，想得少，反而会越来越好。稻盛和夫讲过，工作是治愈一切的良药。为什么？因为工作就是多做事，少想。杨绛先生也给人回信说，你所有的问题都在于读书太少，而想得太多。我们如果没事做，读书也是做事。第八条，接纳自己最初的样子，这时候能够减少认知失调。就算我没有突然暴富，就算我没有成功地成为一个什么样的人，但是我也接纳我自己。因为人生的指标不是一个单一维度的，不是只拿金钱来衡量的，不是只拿美貌来衡量的，不是只拿社会地位来衡量的。人生是难以衡量的，人生是一个多维度、复杂的世界。所以如果你能够接纳自己最初的样子，就能够减少认知失调，就能够减少焦虑的症状，反而你的生活会过得更好、更从容。第九条，不求改变等于原地踏步。这两条其实不矛盾。我们经常说要接纳自己，又说你要努力，这怎么解释？接纳了自己才能很好地努力，不接纳的努力往往是瞎折腾。当你整天抱着对自己的批评，感觉焦虑和痛苦，每天都在骂自己去做的事，这些往往都是动作变形的，会导向一个糟糕的方向——被别人的指标所控制的方向。我们这个社会缺少的是，更多的跟别人不一样的人。但是反过来，好多人都在努力想要跟别人一样，导致的结果是你更难赚钱，你更难被别人看到。我们都希望别人有个路径借自己用一下，但是能够用到的别人的路径，对我们来讲基本上就是错误的路径，它就是一个陷阱。因为所有成功的创业都是一场原创。第十条，其他人对于焦虑症患者有一个原则，叫作关心却不过分在意。这个度很难拿捏。要关心焦虑症患者，要对他表达关心。但是不要把焦虑症当成八卦，不要天天追着人家，不要天天去了解人家的隐私，比如问人家你今天痛苦不痛苦，你吃药了没有……不用一天到晚地问人家，只需要适当地关心他，当他需要你支持的时候，你愿意站出来支持他就够了。第十一条，多对幻想提问。什么是幻想？担忧就是幻想。我们绝大部分人每天都在幻想，不是只有小孩子才会幻想，我们的担心其实就是幻想。作者本人也得过焦虑症，他跑去找一个心理医生咨询的时候，讲出了自己很多的担忧。然后那个医生就问他一个问题，说：“你为什么会有这么多的幻想？”这个问题一下子就让他冷静下来了。所以作者总结出来说要多对幻想提问：你为什么会产生这样的幻想？你为什么会产生这样的担忧？你把担忧这

个词换成幻想这个词，更有力量。因为那个担忧是你幻想出来的。第十二条，殊途同归，你只需要自己活得精彩就够了。这话特别具有安慰效果。什么叫殊途同归？纵使千年铁门槛，终须一个土馒头。你活得再精彩又会怎么样，最后你也是个土馒头，最后也是一个尘归尘、土归土的境界。如果你真的想通了这件事，你就知道为什么好多人会有一颗禅心，因为有禅心的人已经想明白了。我们看起来有巨大的差别，但是到最后其实是一样的，过了几十年以后都是一回事。你能够提醒自己殊途同归，你只需要负责自己活的精彩也就够了。第十三条，追求良好表现，但是不要苛求完美，就是追求良好胜过苛求完美。你只需要自己在进步就够了，每天不浪费时间，在做正向的积累，不要去追求完美。最后一个建议，消消气。作者说得特别逗：“消消气。”人生当中总会有很多让你不舒服、不适应的东西，这是常态。没有人说我赚了一大笔钱，这辈子都一直高兴；没有哪家公司上市了，这辈子一直高兴。所以你作为一个普通人，你能够学会消消气，你知道生气时间长了会伤害你的身体，这会对你有莫大的帮助。最后总结一下，作者说：“一切终将过去。”实际上咱们的人生都很短促，我们小时候觉得活到50岁简直不可想象，什么时候才能到50岁？转眼就快50岁了。即使你们年轻点，也是转眼就50岁了。然后到60、70、80、90岁，差不多该再见了。所以，人生是一切终会过去的。你如果用焦虑来陪伴你度过这七八十年，你很可惜，你会过得不尽兴、不愉快。所以我们啰啰唆唆讲这本书，讲这么多的方法，一层一层地跟大家分析，就是希望我们能够活得稍微洒脱一点。祝愿大家能够开开心心地面对生活当中层出不穷的变化，并能够以此为乐，你的生活就乘风破浪了。好了，又看完一本书。点赞关注还有更多好书，也可以点击“分享”按钮，把这本书免费分享给你的家人朋友。恭喜你，又学到了一点！