

Harnessing the Power of the Most Misunderstood Emotion

如何用焦虑给自己赋能

后浪

好焦虑

Good
Anxiety

[日]铃木温迪

[英]比利·菲茨帕特里克 著

陈汐 译

Dr. Wendy Suzuki

《纽约时报》《华尔街日报》《华盛顿邮报》畅销书

焦虑让你精神内耗，也能让你遇见更好的自己

多奖加身的神经科学家带你解锁焦虑背后隐藏的天赋

助你提升复原力、表现力、思维力、注意力、创造力和社交力

贵州出版集团
贵州人民出版社

谨以此书纪念我的父亲铃木三雄和我的弟弟铃木大卫。

感谢你们！想念你们！爱你们！

医疗免责声明

本书仅代表作者的观点和想法。出版它的目的是，为本书所讨论的主题提供丰富、有用的信息。购买本书时请知悉，作者和出版方不参与提供书中所提及的医疗、健康或任何其他类型的个人专业服务。读者在采纳本书的任何建议或从本书得出的推论之前，请先咨询医疗、健康或其他相关领域的专业人员。

书中信息的任何应用均由读者自行决定，并由其独自承担相关责任。

书中的一些名字和身份信息已做了相应的处理。

前言

我们生活在一个充满焦虑的年代。焦虑已经成了一种常态，仿佛四处弥漫的毒气，而我们对此也习以为常；焦虑成了这个世界上无法改变的现实。从全球性疫情，到崩溃的经济，到平日家中那些紧张的挑战，我们有太多合情合理的原因让自己焦虑了。永不停歇的新闻从早到晚循环播放，社交媒体上的信息不断更新，这些也加剧了我们的不安；我们周遭有太多需要过滤的信息，也有太多无法让我们放松下来的信息。日常生活中的压力似乎不可避免。但是，我们也无法避免让自己感受到它吗？

这样说的确没错，但是，这件事也并不像我们所想的那样。

我早期对这个课题的研究和写作始于我在纽约大学担任神经科学家时的实验室。在那个时候，我从来没有真的觉得自己是一个焦虑的人，直到我开始注意到我的被试者、朋友、实验室成员、同事甚至我自己用下面这些词语来形容我们的感受。

“忧虑”。

“烦躁不安”。

“压力大”。

“心烦意乱”。

“无聊”。

“悲观”。

“缺乏动力”。

“紧张”。

“快要崩溃了”。

“充满戒备”。

“受到惊吓”。

“无法入睡”。

这些词是不是听上去很耳熟呢？

一项谷歌的搜索结果显示，28%的美国人——超过9000万人——都在遭受着某种焦虑障碍的折磨，包括惊恐障碍(panic disorder)、创伤后应激障碍(PTSD)和广泛性焦虑症(GAD)。然而，相对于焦虑真正影响的人数而言，这些数字所代表的临床诊断人数只是九牛一毛。全世界有数以亿计的人经受着焦虑的折磨，这种焦虑虽然因为程度低而没有达到临床水平，但是顽固持久，一样让人心力交瘁。我们大部分人都曾在某个时候经历过这种焦虑。你经历过那些即便你精疲力竭也依然让你彻夜难眠的担忧吗？你的待办清单上是否总有办不完的事情，让你感觉永远也没法好好喘口气？你是不是经常心烦意乱，以至于无法专注地读完一篇杂志上的文章，更别提好好思考问题了？你身上有没有一种疏离感，使得你没办法用你喜欢的方式和亲友相处？也许你对以上某一种或所有感觉颇为熟悉，我称这些感觉为“日常焦虑”(everyday anxiety)。没错，在我们的生活中，焦虑有很多种表现形式。即便你不感到焦虑，可能也会承认，现代生活几乎总是充满了压力。

最近的一些估算表明，90%的人在生活中会经历焦虑并受其影响——这个数字颇为惊人。面对焦虑，除了接受之外，我们别无选择，很多人（包括我自己）都是这样想的。无论焦虑以什么形式出现，多多少少都将成为我们生活中不可分割的一部分。焦虑会消耗我们的精力，制造不快，把我们变丑，还会使我们的性欲减退，甚至会让我们难以和朋友及所爱之人建立真正的联系。也许我们会经历一段美好的时光，焦虑似乎会消失一阵子，但迟早我们会再一次陷入恐惧、忧虑以及无穷无尽的“假如……会怎么样”的担忧中。

并且，由于人们并不觉得这些症状非常严重或会导致失能，日常焦虑通常得不到治疗——即便它的副作用极大地影响了我们的日常生活和人际关系，影响了我们完成工作的能力，影响了我们体验快乐和享受自我的能力，影响了我们接受新鲜有趣的事物、事业和变化的意愿。日常焦虑成了我们生活的强盗。

压力是生活中不可避免的一部分，我们当中有太多人抱持着这种想法。似乎持续不断的紧张、失眠、分心和恐惧才是我们对自己所生活的世界的正常反应。事实上，有些人感受不到自己心中的焦虑，但是他们会将焦虑视为他们外部整体压力的一部分，仿佛如果他们不奋力奔走的话，焦虑就会像一朵马上要下雨的乌云，让他们避无可避。

当我开始对焦虑感兴趣的时候，我想将我在“锻炼与大脑”（我第一本书的主题）方面的开创性研究用于帮助人们更有效地管理焦虑。这一举动旨在解决我所看到的周遭的焦虑危机——这些焦虑危机存在于我所工作的纽约大学校园中，存在于我的一部分研究所进行的高中校园里，存在于我那些才华横溢、努力工作的朋友和同事中，还存在于我在世界各地旅行期间所观察到的、反映了我所读到的统计数据的事物中。我相信锻炼、适当的营养以及冥想可以减轻和缓解焦虑，我自己的研究也证实了这一点。但是一开始，我并没有意识到焦虑有多么复杂；也没有意识到，**倘若我们只是将焦虑视作需要避免、摆脱或抑制的东西，那么我们不仅解决不了问题，事实上还会失去一个利用焦虑的原动力的机会。**

随着研究的深入，我发现了焦虑全然不同的一面：当然了，焦虑的确令人不快，但是它并非必然如此。极端焦虑（指未严重到临床水平，但是我们生活中最具挑战性和压力最大的时刻都是其带来的那种焦虑）破坏性十足——这一点毫无疑问。但是大多数人，包括科学家、医生和治疗师在内，都会经常忽略一个事实，即我们人类所感受到的焦虑其实对我们的生存至关重要。换句话说，焦虑对我们来说亦敌亦友。

这种矛盾以一种非常个人化的方式吸引了我的注意力。快40岁的时候，我撞上了一堵墙，它就是众所周知的中年危机。我对自己的生活极度不满。我的体重比正常体重多了25磅（约合11.34千克）。我从早到

晚地工作，日日如此。我感到沮丧和孤独，也对将自己从乏味的生活里拯救出来感到力不从心。问题的答案总是科学，我开始向我最为了解的东西求助，我决定在自己身上做实验，我不停地重复，还使用了我在实验室里的黄金法则——随机对照研究。最后我发现，锻炼、改善营养和冥想不仅是减肥、提高效率、增强记忆力和集中注意力行之有效的方法，并且这些身心干预（“策略”在科学领域的说法）真的能改变大脑，更具体地说，能改变我们与焦虑的关系。

能够测量这些大脑的变化，这是此项研究一个真正令人满意的结果。此外，我还收获了另一个额外的惊喜：在改变了生活方式之后，我感觉好多了。我变得更开心、更乐观了，我的焦虑也更少了。我得承认，一开始我只是想减肥，希望有个更好的身材。我并没有预料到自己整体的心理健康水平和幸福感会有如此大幅的提升。我所做的改变将我之前的负面感受悉数除去，还把我带到了一个新的高度——我从未想过自己会如此快乐、沉浸和满足。

于是，我怀着焦虑的心情回顾了之前的数据，我想更仔细地研究一下，在消极情绪转变成积极情绪的背后，到底暗藏着什么玄机。当我将自己新的跨学科分析和之前的数据做了同步研究后，我发现了真相，没错，我最初的挫败感和不适感其实是焦虑在神经生物学和心理学上的表现。从本质上讲，我们可以这样来解释焦虑：当遇到负面刺激或压力时，我们的大脑和身体会被唤醒和激活，这就是焦虑。大脑和身体在本质上是互相联系的（事实上，这种相互联系正是我使用“脑—体”一词来代指整个系统的原因）。当我开始追踪焦虑与更积极的态度、自信的提升和幸福感的增强之间的关系时，我发现我在大脑和身体上的唤醒（即焦虑）并没有突然消失；相反，我从一种消极的状态，转向了一种总体上更为积极的状态。

的确，身处一个严肃并充满竞争的行业当中，我的焦虑似乎不可避免。但是我开始将焦虑视作一种神经上的唤醒或刺激，这对我的生活产生了一系列不同的影响。就像一种能量一样，焦虑的唤醒的影响可以是积极的，也可以是消极的，这取决于个体如何应对特定的压力源或外力。我意识到，在消极想法的促使下，我选择了锻炼、健康的饮食和冥

想，这些方法引起了我在神经生物学上的反应，最后变成了我所经历的那些积极感受；而那些消极想法是由我们对以前的压力源（太多的截止日期，太多天没有喘口气或长时间休息，太多高糖、高脂肪的晚餐，几乎没有运动的生活方式）的消极反应引起的。我的焦虑驱使我在生活方式上做出改变，而这些现在成了我最大的快乐之源。

从这个角度来看，焦虑本身并不是坏事。我们究竟如何感受这种唤醒，这取决于当遇到外部压力源时，我们（或我们的脑—体系统）如何对其进行理解和处理。外部压力源也许会引发焦虑，并以担心、失眠、分心、缺乏动力、恐惧等形式呈现出来。但是，外部压力源也能引发积极的反应。例如，有一些人在当众讲话前会变得焦虑；而对另一些人来说，在人群面前侃侃而谈是非常刺激和让人兴奋的。而某种反应方式不一定就比另一种更好，它只是更准确地反映了一个人基于自己的过往经验并针对特定情形做出反应的方式。如果一个人对压力源的反应方式是根据认知而变化的，那么我们就有可能真正控制我们的反应。

※※※

焦虑是动态、多变的，这一想法让我大吃一惊。诚然，焦虑是生活中不可避免的一部分，没有人能不受其影响。但是，当我用这种无奈的态度去理解焦虑的时候，我和焦虑和解了。我不再将我的感受看成需要避免、压抑、否认或击败的东西了；相反，我学会了如何用焦虑来改善我的生活。我终于松了一口气。像所有人一样，我总是会和焦虑不期而遇。但是现在，当那些消极想法像一个令人讨厌的室友一样突然跑进我脑海里的时候，我知道自己该怎么做了。我会识别出它的踪迹，然后做出调整，这会让我的焦虑徐徐离开，让我的身体平静下来，让我的头脑冷静下来，这样我就会再次变得思路清晰、精力集中。这对我的生活可真是莫大的恩赐啊，无论是个人生活、职业生活，还是情感生活。在工作中，我的满足感和意义感更强了。我终于实现了生活和工作的平衡，对以前的我来说，这一点似乎遥不可及。我也更能享受自我了，不仅有时间去找不同的乐子，还能放松下来，思考对我来说什么是最重要的。这也是我对你的希望。

我们倾向于将焦虑视作负面的东西，因为我们只把它和负面、不适

的感受联系在一起，这些感受给我们带来的只有失控。但是，只要我们打开自己，对其潜在神经生物学过程有更客观、更准确和更全面的理解，我们就能用另一种方式来看待焦虑。的确，当我们不注意的时候，要想掌控支配我们的思想、感觉和行为的反应模式，我们还面临着一定的挑战。如果你一想到要当众讲话就感到焦虑，你的脑—体系统或多或少会受这种反应支配——除非你有意识地对其加以干预和改变。但是，我看到了相反的证据：对焦虑状态本身而言，我们既可以进行干预，也可以做出积极的改变。

压力和焦虑之间的这种动态的交互作用对我来说非常有意义，因为它将我带回了我在神经科学研究的主要领域：神经可塑性 (neuroplasticity)。大脑的可塑性并不是说大脑是由塑料构成的，它的意思是，大脑可以适应环境（以增强或损害的方式）。我对改善认知和情绪的研究就基于这一事实——大脑是一个适应性极强的器官，它依靠压力来保持活力。换言之，我们需要压力。如同一艘帆船要有风才能前进一样，脑—体系统也需要外力来促其成长、适应，而不至于死亡。如果风力太大，船可能会迅速陷入危机，失去平衡，然后沉没。当遭受了太多的压力时，脑—体系统也会开始消极应对；但是如果没有足够的压力，它又会停止成长，并像船一样搁浅。在情绪上，这种停滞可能表现为觉得无聊或无趣；在身体上，它可能表现为躯体增长的停滞。当脑—体系统面临足够的压力时，它的功能才能发挥到最优；当它没有压力的时候，只会停在原地，就好像一艘没有风吹动的帆船。

和身体的其他系统一样，我们与压力的关系也会受到内稳态 (homeostasis) 的驱动。当我们压力太大的时候，焦虑会驱使我们做出调整，让我们重归（内在）平衡。当生活中的压力恰到好处的时候，我们就会感到平衡——这正是我们一直在追求的幸福品质。这也是焦虑在脑—体系统中发挥作用的方式：它是我们的生活是否存在压力的动态标示。

当我开始改变生活方式，开始冥想、健康饮食、定期锻炼时，我的脑—体系统也做了调整，并慢慢适应了我新的生活方式。与焦虑相关的神经通路被重新校准了，这种感觉棒极了！那么，我的焦虑真的消失了

吗？并没有！但是，当它出现的时候，已经换了一副面孔，因为我应对压力的方式变得更积极了。

这正是焦虑的变化，它从某种我们试图避免和摆脱的东西，摇身一变，成了某种对我们有益的东西。至于具体如何做到这一点，我正在学习。在我的实验和我对神经科学的深入理解的支持下，我不单单学会了如何用各种不同的新方式——锻炼、睡眠、饮食和新的身心练习——来促进我的心理健康，还学会了从自己的焦虑中退后一步来安排自己的生活，以使自己适应甚至尊重那些处于我焦虑状态核心的东西。这正是焦虑对我们有益的方式。我在纽约大学进行了一项研究实验，在实验中，我开始知道何种干预措施（包括锻炼、冥想、小睡、社会刺激）不仅对降低焦虑水平，而且对增强受焦虑影响最大的情绪和认知状态（包括专注程度、注意力水平、抑郁状态）的作用最大。

那么，焦虑究竟是如何起作用的呢？朋友们，我们对这个问题的认识就是本书的主题——也是我对你们的承诺：在本书中，我会带领大家理解焦虑在大脑和身体中是如何起作用的，并告诉大家如何利用这些知识让自己感觉更好、思路更清晰、做事更高效、表现更出色。在本书前面一部分内容中，你将学到更多关于如何利用焦虑、担忧和一般情绪不适背后的神经生物学过程来**建立新的神经通路**，创造新的思考、感觉和行为方式，从而改变自己的生活的知识。

我们与生俱来的适应能力会为我们提供改变的力量，并引导我们的思想、感觉、行为，以及我们与自身和他人的互动。当你采取那些利用焦虑的神经网络的策略时，你就打开了一扇门，这扇门会让你的脑—体系统在更深、更有意义的层面上被激活。我们受焦虑摆布的感觉就会被“我们可以用具体的方式来控制它”的感觉取而代之。焦虑会变成一种工具，以各种方式给我们的大脑和身体施压，这会在各个方面给我们的生活带来影响——无论是情绪上，还是认知上，抑或是身体上。这就是我称之为“焦虑的超能力”所涉及的领域。你的生活方式将会变得更高级、更充实，你的生活也将从平凡普通变得非同寻常。

利用我们所了解的关于可塑性的一切知识来创建一种个性化的策略，以调整我们对生活压力的反应，并将焦虑作为一个警示信号和机会

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

文档名称：《好焦虑：如何用焦虑给自己赋能》(日)铃木温迪.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/2837.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

