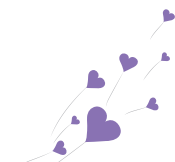




第♥章



你的约会思想

Are Your Thoughts About Dating Holding You Back?



麦迪逊和伊桑是在送孩子们去参加日间夏令营的时候遇到彼此的，他们当时谈起了周末计划安排，麦迪逊说，她要带孩子们去动物园，伊桑即将开始半程马拉松比赛的训练。

麦迪逊是一位 39 岁的单亲妈妈，她有两个孩子，自从她一年半前离婚以后，一直没有约会经历。她的丈夫约翰在与她分开几个月后，便开始重新谈恋爱了，而且近期与他的约会对象结了婚。因为他行动如此迅速，这么轻易就再婚，麦迪逊觉得自己被背叛了。

伊桑是个单亲爸爸，而且没有结过婚。他认为麦迪逊是个好妈妈，而且既有趣又迷人，所以每次看见麦迪逊都会找话题与她聊天。

麦迪逊与伊桑聊天时，内心很愉悦，她很想和他进一

步交往。但是这样的思想出现时,她会下意识谴责:“荒谬!真不靠谱!伊桑只不过是表示友好。他才不会想和一个离过婚的单身母亲约会。”

伊桑说:“希望你们在动物园玩得开心。你应该查查马拉松的信息,考虑一下注册参加,和大家一起训练的感觉很不错。”

麦迪逊感觉不太自在,心跳也开始加快。她不确定现在是什么情况,伊桑邀请她只是出于礼貌,还是想找机会与她共处?她不想往深处去想,认为最好还是别为此事费心,以免因为看上去迫不及待,或者误解了他的本意而使自己难堪。于是,她敷衍地说:“哦,好的,可以考虑一下。”然后就急忙转身离开了。

虽然麦迪逊被伊桑深深吸引,但是,她常常一想到约会就会心生疑虑,这些思想在他们谈话期间就已经涌上心头。

- 没有人愿意接受我,离婚让我的精神受到了极大伤害。
- 世界上就没有什么好男人,即便是那些看上去善良的人也只会伤害我。
- 我不知道自己是否还能再次找到爱情,我和我前夫的尝试失败了。也许,爱情并不适合我。

因为麦迪逊丢不掉这些思想，而且行动也受其牵制，所以她的回应没能使她和伊桑向朋友或恋人方向发展，她选择了逃避。尽管伊桑满怀信心，坚持不懈，但是，他最终得到了这个逃避信息，就不再设法去了解她了。



你對自己、對約會以及對別人的看法，會在極大程度上妨礙你獲得愛情。這一章將幫助你換一種方式應對自己的這些思想，你將學會與這些思想拉开距離，從新的視角去審視它們，而不是視其為絕對事實。

什么是焦虑思想

我们的思想其实是一些话语，给我们周围的世界赋予意义，帮助我们理解自己的经历。它们就是在我们每一个人大脑中不断滚动的注释。

焦虑和羞怯的影响之一，表现为你的思想过于苛刻、过于警觉，有时候还出现扰乱效果。焦虑也会使你的思想变得极端，认为事情非黑即白。也有时候，焦虑的思想是理性的，但通常情况都不是。困难在于，这些焦虑思想似乎非常有道理，会引起恐惧感，而且这些思想带有的威胁

让人感觉非常真实。所以，“这次我不能去约会”这样的焦虑思想可能就会引起非常强烈的感觉，以至于你真的相信你不能去约会。

克服焦虑的关键之一就是你要明白：你心里的思想并不总能准确反映外界事实。这些思想只是对所发生事情的一种理解，好比时事评论员对政治辩论的解说。评论员的政治立场不同，做出的评论也不尽相同，同样的道理，你的思想依据是你过去的经历，难免会带有一点偏见。一旦焦虑思想无孔不入、非常强势，控制了你对不同情况的反应，这些思想中带有的偏见就会成为问题所在。

解离焦虑思想

“认知解离”（cognitive defusion）是认识这些思想并让自己的意识从中分离的一个过程，目的在于使自己的行为不受这些思想的控制，如果是消极思想，则使其不能制造或加剧消极感受。解离过程中，你可以把自己的大脑看作生产思想的机器，站在这个角度，你不必赋予这些思想过多意义，或把它们当作事实来看。

解离的一个重点是你意识到，你不一定能改变焦虑思想所表达的内容。无论你怎么努力阻止，它们可能还是会冒出来。比如，“我不该那样说的”“我不能和她相处

融洽”“我配不上她”“来这里真是大错特错”“我不能应付团体活动”“我真的讨厌约会”，等等。但是，你能控制你对这些焦虑思想的反应。你会相信？会不安？会按其行事？换句话说，你的焦虑思想是否会导致焦虑行为？

当你感到极度焦虑时，很容易把这些思想与真实情况混为一谈，意识不到它们仅仅只是“思想”而已。比如说，你在约会网站上认识了一个喜欢的人，决定给她先发个邮件。可你一点击“发送”，立刻就想“噢，天呐！我发的信息太愚蠢了，一定会惹她讨厌的，我搞砸了”。而这只是一个思想，可能成为事实，也可能不会，也许这并不是她看到你的信息后会做出的准确反应。但是，如果你总抱有这样的思想，仿佛对方的确看了你发的电子邮件，而且回答说“确实是愚蠢的信息。你就是搞砸了”，你就会产生相应的情绪与感受。同样，如果你正遭受惊恐发作，并始终有“我犯了心脏病”这样的思想，你将体验到的恐惧程度与真的要死于心脏病发作时是相同的。

如果你能意识到你的思想与它们所指的事件是分离开的，你就更容易接受那些思想的本质：一闪而过的思想而已，仅仅如此，这就是认知解离。这一章的练习就是让你学习认知解离的操作方法。

焦虑症状引起的焦虑思想

关于身体上呈现出的焦虑症状的思想，尤其是关于别人会不会看出这些症状的思想，会占据人的思想，并使人为此分心，比如，“我是不是脸红了？”“我的声音发抖了吗？”“我的手掌开始出汗了”“我的焦虑真的开始显现了”。另外，你不断观察周围的情况，寻找一些表示你将陷入不堪的信号，比如，“是否只有我不能和大家相处融洽？”“我能融入大家吗？”“他现在一直避免和我说话，是因为我的表现让他觉得尴尬吗？”这样一来，焦虑症状就会加重。

密切关注身体上的焦虑症状，如脸红、出汗、声音发抖、心跳加快等，这是可以理解的。你可能希望这样做能避免焦虑加剧，不幸的是，事实正好相反：持续不断的监控会放大原本细小的焦虑迹象，出现频率也可能更高，使你更加焦虑。这就像从山上往下滚雪球，一个焦虑的思想引发了另一个焦虑的思想，发展势头越来越猛，总体焦虑越来越严重。



练习：做一个远距离观察者

要解决对焦虑症状过度关注这个问题，一个有效方法就是在监控自我思想的同时观察自己（Hayes 2005）。作为



一个远距离观察者，你不会用更多的焦虑思想来回应你关于约会的思想，当你开始注意到自己的焦虑症状时，你会意识到这种注意，同时不被焦虑思想所困扰。本练习将帮助你培养这样的观察方式，下次注意到身体上的焦虑症状以及因此而产生的紧张感时，你可以试试这一做法。下面，我们就以脸红为例。

当你感觉自己脸红时，通常来说，你可能有一种思想，比如“我的脸通红通红的，这太糟糕了，人人都知道我难为情了”，而现在，你要像一个旁观者一样观察自己的反应，对自己说：“我正在想，脸红且让大家知道我难为情很糟糕。”你不要去评价自己的症状（脸红不好，不应该让人们发现我难为情），只需注意。脸红只是一种现象——没有好坏，既不是我所希望的，也不是我讨厌的，仅此而已。

无论什么时候注意到自己的焦虑思想，你都可以用这个句式“我正在想，_____。”例如，“我正在想，他在评判我”或者“我正在想，我不应该有这样的感觉。”这一措辞在你自己与你的思想之间拉开了一定的距离，这些思想引起焦虑的情况会因此减少，你也会记住相信某种思想与有这种思想之间的区别（Luoma & Hayes 2003）。

你也许还注意到，当你有一个思想但并非对其深信不疑时，你与别人的交往体验就会有所不同。你会感觉更加自在，说自己真正想说的话，做自己真正想做的事，因为

你不再那么担心被焦虑自责的思想所缠绕。以前，脸红可能会让你进入退缩，而采用认知解离的方法，你就不会过于看重脸红引起的一些思想，可以继续和对方从容地交谈。

这个技巧对各种思想都有帮助，我建议多练习用这一方法应付困难情绪，直到习惯成自然。



练习：观察焦虑“雪球”

这是另一个帮助你和自己的思想拉开距离的练习，是我开发的一种冥想技巧，帮助你把观察思想在大脑中产生的情景形象化。

088

1. 当你发现焦虑思想形成连锁效应时，请对自己说“这就是焦虑‘雪球’”，把自己与这些思想之间的距离适度拉开。

2. 请观察“雪球”的发展变化，例如，“我能看见焦虑思想越积越多，发展迅猛”或者“现在我看见‘我的心都要跳出来了’这个思想成为了‘雪球’的一部分”。

3. 请继续观察“雪球”，每次用一个简单的词语总结新出现的思想，如“焦虑”“评价”或是“无聊”，把每个思想添加到“雪球”上。

4. 请观察哪些思想会使“雪球”变大，不要试图通过