

NEW

When Panic Attacks

焦虑情绪 调节手册

[美] 大卫·伯恩斯医学博士◎著

DAVID D.BURNS,M.D.

李迎潮/李孟潮/徐维东 译



改变生活的全新心理疗法

THE NEW, DRUG-FREE ANXIETY THERAPY THAT CAN CHANGE YOUR LIFE

学林出版社

When Panic Attacks

焦虑情绪调节手册

改变生活的全新心理疗法

〔美〕大卫·伯恩斯医学博士◎著 (DAVID D.BURNS,M.D.)

李迎潮/李孟潮/徐维东 译

学林出版社

著作权合同登记号 图字:09-2008-021

图书在版编目(CIP)数据

焦虑情绪调节手册:改变生活的全新心理疗法/(美)

伯恩斯著;李迎潮,李孟潮,徐维东译. —上海:学林出版社,2009.1

ISBN 978-7-80730-593-4

I. 焦... II. ①伯... ②李... ③李... ④徐... III. 焦虑—防治—手册 IV. R749.7-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 107282 号

When Panic Attacks: The New, Drug-Free Anxiety Therapy That Can Change Your Life

Copyright © 2006 by David Burns

All Rights Reserved

This translation published by arrangement with The Doubleday Broadway Publishing Group, a division of Random House, Inc.

焦虑情绪调节手册

改变生活的全新心理疗法

策 划 / 万语文化

执行策划 / 徐维东 郑 燕

作 者 / [美]大卫·伯恩斯

译 者 / 李迎潮 李孟潮 徐维东

特约编辑 / 金 浩

责任编辑 / 钱丽明

装帧设计 / 琪 米

出 版 / 上海世纪出版股份有限公司

学林出版社(上海钦州南路 81 号)

发 行 / 学林图书发行部(上海钦州南路 81 号)

电话:64515012 传真:64844088

印 刷 / 启东人民印刷有限公司

版 次 / 2009 年 1 月第 1 版

印 次 / 2009 年 1 月第 1 次印刷

开 本 / 1/16

字 数 / 440 千

印 张 / 25.75

书 号 / ISBN 978-7-80730-593-4/B·37

定 价 / 45.00 元

本书评论

这是一本绝无仅有的真正伟大的心理治疗书。《焦虑情绪调节手册》告诉你如何处理各种各样的焦虑以及其他的情绪问题。清晰易懂，文字迷人。

——艾尔伯特·艾利斯博士（理情行为疗法创始人，畅销书《理性生活指南》*A Guide to Rational Living* 作者 Albert Ellis, PH. D.）

本书作者的第一本书《好心情：情绪治疗新法》帮助了数百万心理自助者，这是又一本杰作。为帮助成千上万在焦虑中挣扎的人们，伯恩斯博士以一流的写作风格、热情和幽默，将所谓的治疗技术转化成了可理解的、具有实践性的和成效显著的心理自助工具。

——汉尼·威斯特拉博士（约克大学焦虑临床研究中心主任 Henny Westra, PH. D.）

伯恩斯博士以极富魅力的文字介绍了当前最流行的焦虑循证疗法，体现了他独特而非凡的能力。本书好读，最重要的是——有效。读者将学会以迅速见效的练习来掌握伯恩斯博士在书中呈现的概念和策略。我相信本书将会改变许多人的生活。

——杰奎琳·B·皮尔森博士（旧金山湾区认知疗法中心主任暨加州大学伯克利分校临床副教授 Jacqueline B. Persons, Ph. D.）

循循善诱，平易近人，《焦虑情绪调节手册》讲述了希望拥有好心情的读者所需要做的一切。

——《图书馆杂志》(Library Journal)

大卫·伯恩斯(David Burns)博士的其他著作——

《好心情：情绪治疗新法》
(*Feeling Good: The New Mood Therapy*)

《好心情手册》
(*The Feeling Good Handbook*)

《十天改善自尊》
(*Ten Days to Self-Esteem*)

《十天改善自尊——指导者手册》
(*Ten Days to Self-Esteem: The Leader's Manual*)

译 序

李孟潮

徐维东拿着这本书要找我翻译的时候,我的第一反应是拒绝。

因为我的理智告诉我,这是一本普及性书籍,而我只会对专业书籍感兴趣的。

因为我的直觉告诉我,负责这本书策划的徐维东同志想要做的事情太多,结果必然是没有一件事情做得好,包括这本书的出版。

结果是很高兴地发现,这次本人理智和直觉统统出了差错。

首先,我发现这本书吸引了所有人,不仅仅是我,我推荐过这本书给无数来访者、心理咨询师和治疗师看过,几乎每个人都觉得这本书非常好。

其次,徐维东同志居然能够从她日理万机的日程中抽身而出,完成此书的翻译和校对,也算是对我的预测的一次愉快的打击。

我想,这次我之所以出错的根源有一部分还在于中国知识分子界的“士大夫传统”和心理治疗的“匠人传统”的冲突。

中国的学界一直有很强的“士大夫传统”,具体表现在,写文章一般是知识分子们专业素养的体现,职称晋升的主要依据。无论是医生、大学老师还是心理咨询师都是这样。

这个传统大概和中国传统的文化体制有关系,从古代中国一直到几十年前,阶级流动的唯一方法就是学习考试,然后一篇文章写好了金榜题名,一个农村的孩子就会受到全村人的敬仰和崇拜,因为他要远离这片穷山恶土,从此他远离了贫困和自卑,有了生活的希望和人际的面子,这个希望就是做官。

一直到如今解放几十年了,很多农民见到大学生、见到有文凭的人还是心存畏惧,回到家就开始打孩子,要他好好学习、努力学习,通过学习赚回他们整个家族被践踏的尊严。

所以对中国的知识分子来说,写作以及学习一般来说总是和一个具体的、功利的目标相联系的,比如说要晋升职称。

一个精神科医生、一个心理治疗师或者咨询师晋升的依据基本上和他治疗了多少来访者、治疗效果如何没有什么关系,而是和他写了几篇什么文章,发表在什么级别的杂志上有关;一个大学老师的晋升依据也是大同小异,对学生的教学质量不是太重要的,重要的是学术研究成果。

所以，在医院里或是在大学里，埋头做临床工作大概是最“愚蠢”的一批人，做多错多，做事的不如看事的，看事的不如闹事的。稍微有些头脑的，都会知道最重要的是赶快在国际重要期刊发表几篇文章，把职称搞定，然后做官。

在这种士大夫传统和官场文化的熏陶下，基本上人们也是以他在核心期刊上发表了几篇文章或者写了几本书来衡量心理治疗师的水平。我有个朋友，是在美国工作的心理医生，怀着一腔报国热情回来准备传道、授业、解惑，结果发现广阔的中华大地上真正愿意沉浸在临床案例的人实在是屈指可数，大为失望之下，在一次讲座交流中昂首问天：如果你的外科医生告诉你，他已经十年没做阑尾炎手术了，但是他发表了很多阑尾炎手术的研究文章，你放心让他给你做手术吗？

这就是一个典型的“匠人传统”的视角，在这种“做事者”(doer)目光的审视中，心理治疗是一门技艺，就如花匠种花、木匠打家具一样，它需要的是不断地练习和实践，需要的是对这门手艺的热爱、投入和浸泡，它和上课读书、背课文写论文这种传统不一样。在国际期刊上发表了上百篇论文论述景泰蓝烧制过程各种化学原理的教授，可能一个景泰蓝的瓷器也烧不出来。但是研究景泰蓝的教授和烧制景泰蓝的师傅在这种文化下的地位是不可相提并论的，前者是“士大夫”，是形而上谓之道；后者是“匠人”，是形而下谓之器。

中国的心理治疗几次起落犹如坎坷人生，最近几年这波“牛市”要想持续下去，必然需要一批投入的、植根于每天与来访者交流的心理“匠人”的出现。但是从历史规律来看，这批“匠人”只要积累到一定程度，就要去做“士大夫”，因为“匠人”总是被人看不起的，总是受苦的，总是起得比鸡早，睡得比狗晚，吃得比猪差，干得比驴多，而且还受不到同事的尊重——“何以如此愚蠢”，所以在一线工作几年后大部分的人就要去做官的。

这一波心理治疗的浪潮也正涌现出这样的特征，当年那些心理治疗的急先锋们是否革命的热情已经开始减退？不过这一次有所不同的是，以往“匠人”们只有做“士大夫”一条路可以提升社会地位，现在还有另外一条路乌鸡变凤凰——讲课赚钱变老师。

对心理治疗界来说，其实最根本的是“匠人”的身份和地位能够得到环境和“匠人们”自身的尊重和承认。

临床话语和大学话语的二元对立 in 伯恩斯那里解决得比较好。此人在美国就是以专门写科普书籍闻名于世的，同时他也是大学教授。他的书《好心情》和《好心情手册》是现在运用最广泛的心理自助书籍，而且，有不少随

机对照研究证明他的书对抑郁障碍治疗的作用可以和面对面治疗媲美。他的书也是我在临床上最常推荐给来访者看的。不过以前只有针对抑郁障碍的，这下终于有了一本针对焦虑障碍的。

这本书不用看完你就会真正知道什么叫做“工匠精神”，一个人只有常年地浸泡在心理治疗一线，才会把一个技术的原理、运用钻研得如此细致，才会在会谈的过程中如此游刃有余。

人们提起认知疗法和技术的运用总是会有一个刻板印象，以为这个治疗师必然就是冷酷无情的，把来访者当作一块肉，自己挥舞起技术的大刀砍过去。伯恩斯的案例提供了很好的说明，让各位读者也开开眼，见识一下什么叫做“人技合一”，其实心理治疗技术的运用既可以在一个理解温暖的关系下发生，也可以在友好幽默的氛围中进行，后一种氛围尤其在男性治疗师的治疗中容易见到。

本书由李迎潮、徐维东完成全书初稿的翻译，我负责二稿校对。在此过程中，林紫心理咨询中心实习咨询师闻锦玉，上海理工大学出版印刷与艺术设计学院的研究生赵维嘉、武婷对本书的翻译与编辑校对亦有贡献，特此鸣谢。

感谢作者写了这么一本好书。

我们所有译者都要特别感谢我们的家人对我们花了很多时间来做翻译这种出力不赚钱的事情的理解。

最后要感谢这本书的读者和所有心理咨询的来访者，祝你们远离焦虑，身心愉悦。

李孟潮

林紫心理咨询中心心理咨询专家，
精神科主治医师，复旦大学心理咨询中心临床督导。

原中德心理医院门诊部主任。

作者按

AUTHOR'S NOTE

本书中的治疗思想及技术并非用于取代心理卫生专业工作者所进行的咨询或治疗。书中涉及的人名及身份都经过了掩饰，如果同任何现世及去世的人有相似之处，则纯属巧合。书中提及的多数案例都是具有同样问题的很多来访者的故事合成。我这样做的初衷是出于对病人隐私的保护。然而，我也尽力在书中留住我与来访者共同工作中的精神。希望书中所提及的这些案例让你有似曾相识之感，并让你有所共鸣，想到自己的一些个人经历。

致 谢

ACKNOWLEDGMENT

我要感谢女儿西更·伯恩斯(Sigen Burns)，她对本书的创作作出了巨大贡献。如果缺少了她出色的编辑和工作精神，这本书会完全不同。在一年多的时间里，我们共同致力于本书的工作，这是一段充满欢乐，但有时又让人惭愧的创作历程。因为西更的反馈意见总是直来直去，毫不隐晦。我们共享了创作带来的无尽快乐，很多时候，工作中自由自在的欢笑时光一直延续到深夜，直到思想灵感好像已被抽空。

我也要感谢艾米·赫茨(Amy Herts)。她让我有机会来创作这本书，并同她新的出版机构摩根路图书公司(Morgan Road Books)进行合作。十多年以来，我一直在斯坦福大学潜心致力于学术研究及临床教学。现在治疗焦虑症和抑郁症方面取得了很多新的进展，我一直希望能与同行们及普通大众来分享这些研究成果。我还要特别感谢摩根路图书公司的副主编马克·海林格(Marc Haeringer)先生。感谢他出色的编辑，以及在完成本书手稿中的合作。

我也要感谢我的很多杰出的同事们，他们用其富有创造性及开拓性的工作，为本书提到的治疗方法的开发及其卓有成效的应用作出了很大贡献。当然，理情疗法创始人艾尔伯特·艾利斯(Albert Ellis)和认知疗法创始人阿伦·贝克(Aaron Beck)两位博士是最早在这方面进行探索的学者，但这最终还是一个团队努力工作的成果。全世界数以千计的临床治疗师及研究者共同致力于认知行为治疗法的工作，最终使这一方法被广为接受。

最后我还要感谢斯坦福大学医学院的精神病科住院医师们。在过去几年间，他们一直参加我在每周三晚上举办的心理治疗专题研讨会。这一活动不管是对我个人还是我的专业都起到了很好的推动作用，虽然我是老师，但同时我也是学生。每一周我都从他们那里获益匪浅。他们的积极、慈悲及热情是不可思议之天赐礼物。

引 言

INTRODUCTION

心理自助书籍真的会有治疗效果吗？在过去的十五年中，来自阿拉巴马医疗中心大学的福雷斯特·斯可金(Forrest Scogin)博士及其同事们进行了一系列颇具创新性的实验来解答上述问题。研究人员把六十名重型抑郁症发作的患者随机分成两组。他们告诉两组患者必须等上四个星期才能去看精神病医生。与此同时，研究人员把我写的第一本书《好心情：情绪治疗新法》分发给其中一组的每个患者，并鼓励他们在等待期读一下这本书。而第二组的患者则不发此书。一名研究助手每周都去拜访所有这些患者，并用广泛使用的测验进行了两次测试，以跟踪这些患者抑郁的变化情况。

研究所获得的结果让这些研究人员很吃惊。当四周等待期结束时，读了《好心情》这本书的患者，有三分之二的人病情显著好转甚至康复，尽管他们一直都没有进行任何药物或心理治疗。事实上，他们康复的程度是如此令人满意，以至于都没有必要进行进一步的治疗。

与此形成对照的是，没有得到《好心情》这本书的那些患者病情却未见好转。然后，研究人员把这本书分发给这些人，并请他们在接下来的又一个四周的等待治疗期内读一下这本书。结果，这些人中有三分之二得以康复，且不需要进一步的治疗。而且，读了《好心情》后病情好转的患者，不仅没有复发，他们因读此书获益已持续了三年。

这可不是糊弄人的不可信的研究，而是在顶级心理学和医学杂志上发表的针对专业工作者的研究报告。研究人员作出结论，对于多数身患抑郁的患者而言，《好心情》图书疗法(Bibliotherapy)应成为他们的一线选择疗法。因为这种方法比起药物及心理治疗见效更快。而且，它的投入一效益比好，并完全没有精神科药物所带来的副作用的困扰，如体重增加、失眠、性功能降低或上瘾。

我在《好心情》这本书中所提出的疗法被称作认知行为疗法(Cognitive Behavior Therapy, CBT)。因为在书中，你要学会去改变一些对自己的负性思维——或者说“认知”——正是这些思维导致了抑郁，和让你进退维谷的自我挫败的行为模式。斯可金博士的开拓性研究清楚表明，对于很多人而言，在自助模式下的CBT疗法效果同样显著，即使没有药物或者治疗

师的指导¹。

很多已经发表的研究报告指出,治疗师在其治疗过程中使用 CBT 时同样具有效果。其短期疗效至少与最好的抗抑郁症药物持平,而长期疗效甚至更佳。比如说,宾夕法尼亚大学和范德比尔特(Vanderbilt)大学最近在门诊进行了一个很有意义的研究,二百四十名患有中度到重度抑郁症的病人被随机分配为用 CBT、帕罗西汀以及安慰剂来进行治疗,以便能够分别在短期或长期内对这几种疗法的效果进行比较。这一研究的结果最近发表在权威精神病学期刊《普通精神病学档案》(*Archives of General Psychiatry*)中的两篇重要论文上²。此研究结果又一次确认了 CBT 疗法在短期内疗效至少同抗抑郁症药物持平,而其长期疗效则更好。

宾夕法尼亚大学心理学系主任罗伯特·德-鲁拜斯(Robert DeRubeis)博士对此解释说,CBT 疗法之所以疗效更持久是因为它提供了患者所需的能够处理他们问题和情绪的工具。他作出结论说,中度到重度抑郁症患者的首选治疗法应该是 CBT,而不是药物。他说,“抑郁症患者常常被其生活中的一些事件弄得不知所措,而仅靠药物治疗是不能解决问题的……认知疗法之所以会成功是因为它教会了患者一些技能,帮助他们来应对生活中的问题³。”

在针对焦虑症的治疗中,CBT 也同样显现出其疗效。事实上,来自加拿大安大略省多伦多市约克大学的亨利·魏斯彻(Henry Westra)博士和来自新斯科舍省哈利法克斯市道好塞(Dalhousie)大学的雪莉·斯图尔特(Sherry Stewart)博士在对全世界的学术文献作出回顾之后得出结论:

- CBT 是针对各种焦虑治疗的最佳选择。
- CBT 比其他任何心理及药物治疗法更加有效。事实上,无合并药物的 CBT 疗法比起合并药物的 CBT 疗法似乎更加有效⁴。

我个人的临床治疗经验与这些结论一致。但现在的问题是:CBT 图书疗法对于焦虑症是否也有效?如果你深受下列症状的困扰:胆怯害羞,长期担心,惊恐发作,恐惧,公众演讲焦虑,考试焦虑,创伤后应激障碍,强迫症,那么这本书对你会有帮助吗?一些令人鼓舞的研究结果表明,其答案也许是“是”。来自伦敦大学精神病学研究所的伊萨克·马克斯(Isaac Marks)博士指出,很多患者在没有进行面对面的心理或药物治疗的情况下,自己使

1 见参考文献。引言中脚注 1-4,第一章中脚注 1,第四章中脚注 1-11 均见参考文献。其余注释为当页注——编者注。

用了 CBT 疗法后,能够消除焦虑障碍。就像《好心情》给那些与抑郁症搏斗的人所带来的良好效果一样,我希望本书也能为焦虑症患者带来同样疗效。然而,没有哪一本书、哪一种治疗技术或药物能完全适用于每一个人。除了应用本书的方法之外,有的人可能还需要寻求那些具有同情心和专业技能的治疗师的帮助。这没什么难为情的。那么,什么时候应该去寻求心理卫生专业人员给你提供治疗?这并没有什么绝对适用的原则,但下列建议或许会对你有所帮助:

- **你的问题有多严重?** 如果你感到绝望或被无助感淹没了,那么,进行面对面的治疗会非常有帮助。
- **你是否有自杀冲动?** 如果你有强烈的冲动想要结束自己的生命,那么你决不应该仅依赖于自助疗法,而必须立刻进行面对面的干预性治疗。如果你有自己的治疗师,马上打电话给他,向他讲述你的感受。如果没有的话,拨打紧急求助电话或者去最近一家医院的心理诊室。生命宝贵,切勿视作儿戏!
- **你是否有杀人冲动?** 如果你愤怒难耐并有强烈的冲动想伤人或杀人,那么,必须进行紧急干预性治疗。这样的冲动不可放任!
- **你的问题是什么样的问题?** 有待解决的心理问题难易不同,有时药物治疗是必需的。比如说,如果你患有双向障碍(躁狂抑郁症),情绪难以控制,高低两极摆动,那么就必须使用锂盐之类的心境稳定剂。
- **你的问题已持续了多久?** 如果你使用本书的方法已有三四个星期,但症状仍未见好转,那么专业人员的指导能帮助你回到正轨。学习任何东西都是这样。如果你打网球时发球出界,仅凭自己是很难找到问题所在的,因为你不可能看到自己动作中的错误。但一个好的教练能很快找到问题并告诉你怎么纠正它。

那么多抑郁者和焦虑者现在可以不使用药物而得到快速而有效的治疗,并且对于完全康复的预后结果又是那么肯定,这无疑是个好消息。无论你是要去看治疗师,服用精神科药物或者试图自己击败恐惧,本书中的方法对你来说都至关重要。本书的目标不是仅仅让你的症状有所缓解,而是让你在思考问题及感受事物的方式上有一个根本转变。

目 录

引 言 / 1

第一部分 基础内容

1. 我思故我怕 / 3
2. 你是焦虑,还是抑郁? / 23
3. 你是否有焦虑障碍? / 33
4. 安慰剂帝国:抗抑郁和抗焦虑药物的真相 / 39
5. 如果我能告诉你怎样改变你的生活,这样是不是很有意义? / 53
6. 每日情绪记录 / 65

第二部分 认知模式

7. 找到你的自我攻击信念 / 85
8. 怎样修改自我攻击信念 / 93
9. 如果—怎样技术 / 111
10. 基于同情的技术 / 117
11. 基于事实的技术 / 127
12. 逻辑和语义技术 / 149
13. 量化技术 / 167
14. 基于幽默的技术 / 175
15. 角色扮演和精神超越技术 / 183
16. 动机技术 / 193
17. 抗拖延技术 / 207

第三部分 暴露模式

18. 经典暴露技术:撷取《西藏度亡经》一页 / 221

19. 认知暴露技术:你思想中的恶魔 / 237

20. 人际暴露技术:人类的恐惧 / 253

第四部分 情绪隐藏模式

21. 情绪隐藏技术:从垫子底下清扫出你的问题 / 277

第五部分 选择适合你的技术

22. 康复循环圈:尽可能快地尝试失败 / 291

23. 综合应用:鼻子上有疤的女子 / 323

24. 心情好 VS 康复:复发预防训练 / 347

参考文献 / 367

附录:你的抗焦虑工具箱 / 371

P A R T 1

第 一 部 分

基 础 内 容

