

如果你曾經歷過恐慌、害怕某些特定的地方，或在社交場合裡覺得不安；
又或者你常沒來由的覺得擔憂——本書可以幫助你。

The
Anxiety & Phobia
Workbook

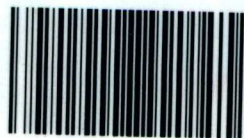
焦慮與恐懼 自我療癒手冊

Edmund J. Bourne …著

劉鈺玲 …譯



心理出版社



01467709

這本針對焦慮疾患的經典、暢銷的自助工作手冊，包含了治療導致焦慮惡化的身體狀況，以及能處理焦慮的靜觀冥想訓練。

《焦慮與恐懼自我療癒手冊》提供許多實用且詳盡的指南，給正苦於恐慌發作、懼曠症、社交恐懼、廣泛性焦慮、強迫行為和其他焦慮疾患的人。經由一個步驟一個步驟的指引、問卷和練習，可幫助你學得技巧並對生活型態做必要的改變，以達成完全而持久的復原。本書可用於發展你自己的自助計畫，或者當成治療的輔助；書中內容涵蓋廣泛的主題和治療取向，包含許多其他焦慮疾患書籍中看不到的內容。

本書主題包括：

- 焦慮疾患的成因 ● 改變錯誤的信念 ● 處理焦慮的想像 ● 放鬆技巧
- 克服負向的自我對話 ● 運動 ● 實境減敏感法 ● 肯定自己
- 處理恐慌發作 ● 營養 ● 想像減敏感法 ● 藥物 ● 確認和表達感覺
- 建立你自己的復原計畫 ● 焦慮的存在和靈性觀點 ● 自尊

「任何一個受恐慌發作和恐懼之苦的人都會發現，這本書有許多用以克服焦慮和壓力的自助式練習和指引——從了解如何肯定自己到建立一個正向的復原策略。」

—Midwest Book Review

ISBN 978-986-191-404-6

00600



9 789861 914046

R749.7-
20096-2

港台書

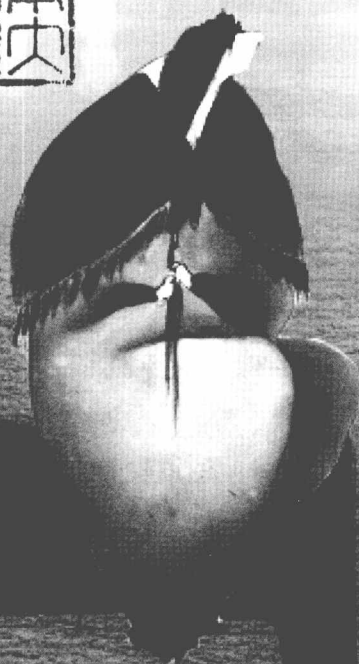
焦慮與恐懼

自我療癒手冊

The Anxiety & Phobia Workbook

Edmund J. Bourne ◆ 著

劉鈺玲 ◆ 譯



國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

焦慮與恐懼自我療愈手冊 / Edmund J. Bourne 著；劉鈺玲譯。

-- 初版. -- 臺北市：心理，2010.12

面；公分. -- (心理治療系列；22127)

譯自：The anxiety and phobia workbook

ISBN 978-986-191-404-6 (平裝)

1. 焦慮症 2. 恐懼症

415.992

99023040

心理治療系列 22127

焦慮與恐懼自我療愈手冊

作 者：Edmund J. Bourne

譯 者：劉鈺玲

執行編輯：陳文玲

總 編 輯：林敬堯

發 行 人：洪有義

出 版 者：心理出版社股份有限公司

地 址：台北市大安區和平東路一段 180 號 7 樓

電 話：(02) 23671490

傳 真：(02) 23671457

郵撥帳號：19293172 心理出版社股份有限公司

網 址：<http://www.psy.com.tw>

電子信箱：psychoco@ms15.hinet.net

駐美代表：Lisa Wu (Tel：973 546-5845)

排 版 者：臻圖打字印刷有限公司

印 刷 者：正恒實業有限公司

初版一刷：2010 年 12 月

I S B N：978-986-191-404-6

定 價：新台幣 600 元

■ 有著作權・侵害必究 ■

【本書獲有原出版者全球繁體中文版出版發行獨家授權】



作者簡介

About the Author

Edmond J. Bourne 在芝加哥大學取得心理學博士學位，並在芝加哥 Michael Reese 醫學中心進行博士後研究。他曾在幾所學院及大學任教，發表許多著作，並獲得兩個全國性的獎項。Bourne 博士的專長是治療焦慮、恐慌和壓力相關的疾病。他是加州 San Jose 和 Santa Rosa 焦慮治療中心的前理事長。目前他在夏威夷的 Kona 居住及執業。

有關 Bourne 博士工作內容的進一步資訊，可參考 www.helpforanxiety.com

譯者簡介

About the Translator

劉鈺玲

學歷：加拿大紐芬蘭紀念大學心理諮商碩士

Memorial University of Newfoundland, Master of Education, MEd.

Major in Counselling Psychology

專業證照：臺灣高考及格諮商心理師

加拿大認證心理諮商師（Canadian Certified Counsellor, C.C.C.）

經歷：臺北市中崙諮商中心諮商心理師

臺北地方法院新店家事法庭調解委員

加拿大心理衛生協會——溫哥華本拿比（Vancouver Burnaby）分會講師

加拿大紐芬蘭家庭生活局（Family Life Bureau）家庭諮商師

廣青文教基金會「聽你說」專線督導

國中輔導教師



誠摯地感謝

給 New Harbinger 出版社所有對於本書第四版有貢獻的員工：Brady Kahn、Heather Mitchener、Catharine Sutker、Amy Shoup 和其他人。謝謝你們給予此版本的關心和注意，也謝謝你們在跟我工作超過一年的期間，為了完成這個方案所給予我的彈性和耐心。

本書獻給每一個因焦慮所苦及為不明原因而恐懼的人。



原文第四版序言

Preface

自從本書第一版問世至今幾乎已經超過十五年了。這段期間，在這本書和相關的研究領域上已經有了很大的演進。1990 年代末期有兩股趨勢開始發展：焦慮疾患領域專精程度的提升，和增加對於紓解焦慮替代性方法的探索，特別明顯是在一般民眾身上可以看到。由於專精程度的提升，目前有許多好的自助書籍適用於每一種特定焦慮疾患如：恐慌疾患、懼曠症、社交恐懼、廣泛性焦慮疾患、強迫性疾患和創傷後壓力疾患。而本書可以提供你對於焦慮疾患綜合性且深入的概要——和克服它們的主要方法——你可能還想要看看一些針對你的特定問題的書籍。這些相關的書籍大部分列在第一章的最後。

更多替代性方法的探索目前指的是，在網路上用關鍵字「焦慮」（anxiety）搜尋，會跑出許多針對焦慮的市售藥草補充品。這些療法大多數未經測試，但是可能對一些人來說是有幫助的。在第十五章，你可以看到許多用以緩解焦慮的藥草和補充品的綜合性資料。另外，越來越多人發現，除了標準的認知行為方法，像腹式呼吸、漸進式肌肉放鬆、取代害怕的自我對話和暴露法，瑜伽和冥想也是對焦慮有幫助的處遇。冥想——或靜觀訓練——事實上已經成為許多專業人士的第一線處遇方法了。因此，冥想被加入在這個新版本中（見後文）。

在過去幾年，我們對於焦慮的神經生物學的了解已經大幅躍進。現在知道的是大腦有兩種反應害怕的路徑：一個快的路徑，由杏仁核體掌管，幫助我們快速地逃離威脅；另一個慢的路徑，由前額葉皮質掌管，它要多花幾毫秒的時間去了解刺激的來源是否真的具有危險性。如果這個刺激是假的，前額葉皮質層就會將杏仁核體的快速活化慢下來。我們也知道，恐慌、恐懼和廣泛性焦慮很明顯地跟大腦的迴路有關，而強迫性疾患（OCD）則跟另一個不同的迴路有關。這個「害怕／焦慮迴路」是集中於杏仁核體，附屬連接於下視丘、海馬迴和動物藍斑核。「強迫性疾患迴路」包括眶額前腦皮質、丘腦和細胞核尾端的紋狀體。你不需要知道大腦的所有構造，重要的是，強迫性疾患牽涉到跟其他焦慮疾患不一樣的神經迴路。這個不同，大到足以讓一些研究者目前已經考慮



要將強迫性疾患和強迫性疾患一系列（像慮病症和身體畸形性疾患）在《心理疾病診斷與統計手冊—第五版》（*DSM-V*）的分類上，跟其他焦慮疾患分開。這個被所有心理健康專業人士所使用的《心理疾病診斷與統計手冊》，新版將在 2012 年出版。

我們也了解基因讓事情變得不同。一個特別的基因——血清素傳導基因，在第十七對染色體中，有長的和短的形式。如果你天生就是短的，你會比天生就是長的人有兩倍杏仁核體活化的機會。因為是短的形式，你對於生活壓力的反應更脆弱，更有可能發展成焦慮或情緒失調，對於選擇性血清素回收抑制劑（SSRI）藥物，如 Paxil 或樂復得（Zoloft）比較不起反應。弗洛依德曾說：「生物學是命運。」或許他是對的。好消息是，未來有可能在很早期就可以確認對於焦慮疾患的基因脆弱性，如此一來，父母和專家就可以採取預防措施，降低兒童在未來發展成焦慮的風險。

過去的幾年還有哪些改變？由於越來越多的恐怖主義，我們感到更多的焦慮。焦慮跟具體的害怕不同，它是一種對於模糊、不確定或不清楚威脅的反應，這正是來自於恐怖主義威脅的本質。當這個威脅加諸到所有其他焦慮的來源——現代生活的步調和複雜性、普遍缺乏對生活一致的標準和價值觀、由後工業社會所造成對整體社會的疏離——很明顯地，焦慮是立基於現代世界的特徵上，它不可能很快地消失。所以我們需要這本書跟其他在這個領域裡出色的自助書籍。

為了要釐清這本書跟前幾個版本的不同，一些內容的改變總結如下：

第一章，社交恐懼和廣泛性焦慮疾患的部分比第三版更擴充，反應了目前和現正發展中的處遇方法。

第二章，恐慌發作、廣泛性焦慮疾患和強迫性疾患的生理因素部分已經更新，反應了目前對於焦慮疾患在神經生物學上的研究。血清素傳導基因對於焦慮的起源和情緒失調所扮演的角色也有簡短的討論。

第四章，放鬆。目前包括簡短的瑜伽部分和如何聆聽放鬆音樂，因為我的許多個案發現這些方法對於達到深度的放鬆非常有幫助。推薦的放鬆音樂放在附錄三裡。

第五章，運動。對於目前五種流行的有氧運動——跑步、游泳、騎單車、



有氧舞蹈和走路——有更多詳細的資訊，更能協助讀者決定進行哪一種運動。

第六章，處理恐慌發作。症狀誘發（阻斷性減敏感法）的部分已經被修訂、擴充和移到該章的前面，以反應阻斷性減敏感法已經廣為許多治療師用來做為治療恐慌的事實。如果適當的遵循實施原則，症狀誘發技術可以被當成自助的技術，而不需要治療師的協助。「對抗恐慌的方法」部分已經重新整理和簡化，讓它更便於使用。該章末「方法整合」的部分也一樣。

第七和第八章從早期的版本融合新的第七章以幫助恐慌：暴露法。內容已經被重新整理、改進和多方面更新。「暴露法的基本步驟」已經重寫，以反應作者對於暴露法的改變，這些都已經證實對個案有效。「在暴露練習中得到最大的助益」其中的某些原則已經重寫和擴充，以反應目前在這個領域的實施狀況。新的部分：「保持正確的心態」也被加進來。我相信人們帶進暴露練習過程的態度是極其重要的。

第十五章（原先的第十六章）的營養已經做了些許改變。加入兩個新的部分「相對於碳水化合物，多增加蛋白質的攝取」和「外食時怎麼辦」，以反應目前對於營養的趨勢。「低壓力／焦慮的飲食原則」現在包含了在你的飲食中增加 omega-3 油脂和排除含有反式脂肪酸的食物。蛋白質、碳水化合物和脂肪在建議飲食的比率中，已更改為百分之三十的蛋白質、百分之四十到五十的碳水化合物和百分之二十到三十的脂肪，以反應目前的飲食哲學。藥草纈草和卡瓦椒的部分已經被修訂和更新。並且提到卡瓦椒的安全問題。最後，色胺酸的部分已經被修訂，荷爾蒙如褪黑激素則被提出來討論。

第十七章，藥物。已經被修訂並增加新藥，如立普能（Lexapro）和 Gabitril，並討論淘汰 Serzone 藥物的原因。該章的最後提供如何對 BZD 藥物減量的詳細資訊。BZD 藥物戒斷的相關問題，目前在美國和歐洲都引起許多人相當大的關注。對於 Paxil 戒斷和網路上非法藥物的販售也有額外的補充。

第四版有兩個全新的章節。第十六章，可能會引起焦慮的身體狀況，提出八個會惡化焦慮疾患（和情緒）的不同狀況。治療師似乎太常聚焦在認知行為的介入，而忽略了個案的這些狀況，這其中的任何一個狀況都會大大地阻礙正向的處遇結果。這裡描述的狀況包括腎上腺衰竭、甲狀腺失調、念珠菌症、體內毒素、經前症候群、更年期、季節性情感失調和失眠。有些狀況可能對讀者



比較熟悉。然而，它們全部都會惡化焦慮（和／或憂鬱）的問題。根據我的觀點，治療師和受苦於焦慮疾患的人都應該知道這些狀況，也要對於如何治療有一些認識。

第十八章，冥想，也是新增加的。過去五年，冥想（通常被健康專業人士和研究者指為「靜觀練習」）已經變成治療焦慮疾患的普遍方法了。冥想練習是變得更聚焦在當下的訓練和接受所有發生的事，不論是發生在冥想的過程中或是你的日常生活裡。單純地見證或觀察你的感受的練習——不做評斷——對於改善焦慮有深遠的助益。在練習一段時間之後，練習者可以跟害怕的想法和引發害怕的情緒保持距離，而不會被它們困住。最近的研究發現，規律地練習冥想對於治療廣泛性焦慮疾患和防止重度憂鬱的復發非常有幫助。再過幾年，冥想練習會在藥物和心理學上成為治療的主流。

我很高興《焦慮與恐懼自我療癒手冊》（*The Anxiety & Phobia Workbook*）這本書可以幫助全世界不同角落的廣大民眾。這本書將繼續做為那些先前已經對於焦慮領域有一些認識的人的入門工具。它也被治療師和個案在進行個別和團體諮商時用來當作概要。你會發現所有你真正需要用以幫助你的內容，都涵蓋在接下來的十九個章節中。如果你在尋找可以額外幫助你解決特定焦慮疾患問題的資源，請參閱第一章後面的參考書目。如果你在尋找一位治療師或支持團體，請看附錄一的美國焦慮疾患協會之相關資料。

我為你能克服自己的焦慮獻上最大的祝福。目前，已經有許多有幫助的資源。如果你願意為解決你的問題許下真誠和持續的承諾，你一定可以在生活中找到一條通向平靜和祥和的道路。



譯者序

2005年夏末，時值完成研究所課程，準備迎接實習之際，是我跟這本《焦慮與恐懼自我療癒手冊》的第一次接觸。第一次閱讀，就被它全人、全方位看待焦慮與恐懼的觀點深深吸引。過去所閱讀的書籍和資料，大多只從單一的面向來探討焦慮與恐懼的成因與處遇，而這本書跨越了單一成因的思考模式，是一本整合認知行為的理論與方法，並以實徵經驗為基礎的自助手冊。它不僅提供讀者一個看待焦慮與恐懼疾患的新視野，也是讀者在決定求助專業協助之前的一本詳盡指南。

本書是一本以認知行為取向為基本理念架構，再配合詳盡的實施步驟和練習發展而成的自助書籍。而自助書籍的眾多優點之一，就是它無需透過實體課程或專家親自解說，讀者可以自行選擇方便的時間和場地，依照每一個步驟方法循序漸進，而達到紓緩症狀的效果。與求助專家相比較，閱讀和自我練習實在是一個經濟又實惠的方法。

決定要翻譯本書，是一個既天真又浪漫的想法。憑藉著對這本書的喜愛，及想要將它與中文讀者分享的熱情，我展開了這為期一年又六個月的奇幻之旅。翻譯是我極其喜愛的一件工作，但是本書的翻譯進行到後半段時，也是我歷經生活上前所未有的忙碌，與工作上極端精力耗竭的時期。但神奇的是，儘管身處在生理疲累和精神高度緊繃的狀態下，翻譯的過程卻提供我在心靈上無比的慰藉；有時候自己緊張慌亂的原因，被原文一語道破時，連自己都不覺莞爾；頓時整個人就像是被一雙溫暖的手輕柔的安撫一般，壓力緊張遁逃於無形。而作者簡單且實際的放鬆練習技術，更引導我在高壓的生活節奏下找到一個可以悠然自得的空間。我深信翻譯過程中的心領神會是一種自我療癒，而我自己也透過親身的體會和練習成為本書的直接受益者。

本書付梓在即，我仍然對於自己獨力將一本厚達四百多頁的書翻譯完成，覺得有些不可置信。這過程中的喜樂與辛酸將留待我日後慢慢回味。成為一位專業助人工作者的旅程漫長而艱苦，而我最想要感謝的是外子、父親與加拿大



紐芬蘭 Family Life Bureau 的督導 Sister Loretta Walsh。感謝外子始終如一的包容與鼓勵，因為有他讓我的生命更臻完整。謝謝父親教我體會生命的意義，讓我成為一個真正勇敢的人。Sister Loretta Walsh 則是我見過最堅韌、最有智慧的人之一，她的真誠接納與關懷，讓我們成為一輩子交心的好友。感謝心理出版社陳文玲小姐與工作團隊的細心校稿，並提供許多好的建議。謝謝一路走來所有愛我，與豐富我生命的人。

最後，謹以我常常用以自我激勵的一句話分享給喜歡這本書，或因這本書而受益的讀者：

「當你真心渴望某樣東西時，整個宇宙都會聯合起來幫助你完成。」

——摘自《牧羊少年奇幻之旅》，24 頁，1997，時報出版

劉鈺玲

2010.10.29

於家鄉台東池上



簡介

Introduction

根據國家心理健康協會（National Institute of Mental Health）進行的研究顯示，焦慮疾患在美國女性心理健康問題當中排名第一，在男性中則是僅次於酒精和藥物濫用。在過去幾年，美國大約有百分之十五或幾近四千萬的人口受恐慌發作、恐懼症或其他焦慮疾患之苦。幾乎有四分之一的成年人口在一生當中的某些時刻苦於焦慮疾患。然而這當中只有少部分的人接受治療。九〇年代，恐慌和焦慮已經達到流行的程度。處在一個新的世紀來臨的前十年，這股趨勢仍然持續，甚至因為尾隨在後的恐怖主義和經濟不穩定等不確定因素而更加惡化。

為何恐慌、恐懼症和焦慮如此盛行？依據我的觀點，焦慮疾患是長期壓力累積的結果。當然有許多因素導致一個人發展成恐慌發作、恐懼症或強迫意念——但是我相信壓力扮演一個極其關鍵的角色。西方世界的人們目前正在經歷史上前所未有的壓力，而正是這股壓力說明了節節高升的焦慮疾患發生率。然而這個現象被爭議成人類自古以來都必須要去處理的社會壓力狀態（戰爭、饑荒、瘟疫、經濟蕭條等等），但是有兩個理由可以說明為何現在的整體壓力高過於從前。

首先，我們的環境和社會秩序在近三十年的劇烈改變更勝於過去三百年。現代社會快速的腳步——和科技改變的加速——剝奪了人們用足夠的時間去適應這些改變。

這種缺乏一致性、一套內在認可標準的現象，造成人類用以傳承的價值（一直以來由社會或宗教所制約）留下一段空白，這樣一來情況變得更惡化。面對世界觀不一致的衝擊和由媒體所塑造的標準，人們必須要學習負起創造個人意義和道德秩序的責任。除此之外，外在的因素，如恐怖主義的威脅、經濟的不可預測、全球環境的日益惡化，都帶給人們對於未來不安全且不確定的感覺。

以上所有的因素都造成許多人難以在現代社會中感覺到穩定和一致性。焦慮疾患只是無力因應這些壓力的一個結果，成癮疾患、憂鬱和越來越多的退化



性疾病也是相同的例證。

在過去的二十年出現許多關於焦慮疾患的好書。這些暢銷書大多是描述性的。雖然其中一些有談到治療方法，提供實際的復原策略，但是都在強調給讀者一個對焦慮疾患的基本認識。

我寫這本書的用意在於：(1)描述你在克服恐慌、焦慮和恐懼症的問題時需要的具體技巧，(2)提供熟練這些技巧的每一步過程和練習。雖然有許多描述性的內容，但是讓這本書真正成為一本手冊，在於它強調策略和技術，配合著練習以達成你的復原。

這本書有少部分內容是全新的。放鬆、運動、處理恐慌發作、暴露法、確認和表達感覺、自我肯定、自尊、營養、藥物和冥想等章節總結性的概念被放在每一章的最後。我希望用一本書來界定克服焦慮所需要用到的所有策略和方法。你能夠融合越多的策略在你的復原計畫之中，你的進步將會越快、越有效。

本書是強烈的整體性取向。它所呈現的介入方式會影響你生活的許多層面：身體、行為、感覺、心靈、人際關係、自尊和靈性。過去，大多數對於恐慌和恐懼症的一般取向是強調行為和認知（或心理）的策略。我相信這些非常重要，也持續地構成成功治療恐慌發作、恐懼症、廣泛性焦慮疾患或強迫性疾患的核心。這些方法被涵蓋在本書的四個章節：第六章提供學習處理恐慌發作非常重要的概念和因應策略。第七章詳列暴露法和想像減敏感法的過程，這對於任何廣泛性焦慮疾患、社交恐懼或其他特定的恐懼症的復原計畫都是必要的。第八和第九章提出可以對抗生活中無益的「自我對話」和錯誤信念的方法。

在我的執業過程中，我體會到放鬆和自我的意願最重要。如之前提到的，由於長期累積的壓力，焦慮疾患才得以發展。大多數有焦慮疾患的人傾向長期處於生理喚起的狀態，這是一個眾所周知的事實。我相信復原有賴於生活型態的改變，以促進一個更放鬆、更均衡和更健康的生活：簡言之，改變會提升你的身體健康層級。在放鬆、運動和營養章節裡提到的策略和方法構成本書其他章節的基礎。這個概念也比較簡單，例如，如果你已經學會有效地進入一個放鬆的狀態，就可以運用暴露法。當你感覺身體健康和放鬆的時候，也會發現比較容易改變會產生不良後果的自我對話。只要學習正向自我對話的習慣，將會幫助你感覺更好，也會增進你的身體健康；透過適當的放鬆、運動和營養，也



會減少不良的態度和自我對話。簡言之，當你感覺好，你就能好好思考。

另一方面，我注意到那些在他們的生活中缺乏方向感和目的的人，會增加對於焦慮疾患的脆弱度。恐慌發作和懼曠症——尤其是當它們牽涉到害怕被關起來無法逃走的時候——可能在你的生活中象徵「無處可去」或被「困住」。現代社會的複雜性和缺乏任何外在明確價值觀、對你的生命方向和意義感到困惑與不確定是很常見的。經由進一步接觸你的人生目的和培養你的靈性，你可以獲得意義感，這會幫助你減少焦慮的問題。這在處理焦慮疾患時是一個要提出討論的重要領域，對於其他行為疾患也一樣適用。（參見第十九章）

簡言之，我相信在本書中呈現採用一個整體的模式融合所有的方法是必要的。從焦慮疾患復原需要藉助於對整個人所有層面的介入。

最後值得一提的重點是，你想要成功地運用本書中的所有技巧，需要堅定的承諾和持續的動力。如果你能自我激勵和自律，我自始至終都認為自己達成持久的復原是可能的。但同時，我不想給你一個觀念就是，自我激勵的復原計畫是處理焦慮疾患的最好方法。你不需要獨自去完成它。你們許多人將會決定使用這本書，並且和一位有處理焦慮疾患經驗的治療師一起工作。治療師會提供結構和支持，也會幫助你調整書中對你個人有益的概念和策略。你可能也會發現支持團體或治療團體（特別是針對懼曠症和社交恐懼）很有用。團體的形式可以激勵和維持你對於學習技巧的熱情。有許多人似乎對於團體提供的鼓舞、結構和支持特別受用。

最後，你需要為自己選擇最適合的方法。如果你決定為你的問題尋求外在的協助，你要跟一個治療焦慮疾患的專家聯絡，以決定哪一種治療形式最適合你。美國焦慮疾患協會（ADAA）提供在美國和加拿大這類專家的名單，你可以進入他們的網站，輸入你的城市代碼或郵遞區號（附錄一有更多詳盡的資料）。ADAA 也可以提供每一州焦慮疾患支持團體的清單。

透過使用本書所列的策略和練習，你非常有可能自己從恐慌、恐懼或焦慮中復原。然而，如果你想要利用這本書當成跟治療師一起工作或治療團體的輔助，它也一樣有用和合適。





目錄

Contents

作者簡介／譯者簡介	iii
誠摯地感謝	iv
原文第四版序言	v
譯者序	ix
簡介	xi
Chapter · 1 焦慮疾患	1
Chapter · 2 焦慮疾患的主因	35
Chapter · 3 全面性的復原方法	63
Chapter · 4 放鬆	89
Chapter · 5 運動	113
Chapter · 6 處理恐慌發作	129
Chapter · 7 克服恐懼症的方法：暴露法	163
Chapter · 8 自我對話	197
Chapter · 9 錯誤的信念	237
Chapter · 10 使焦慮持續的人格類型	259
Chapter · 11 想像	275
Chapter · 12 表達你的感覺	287
Chapter · 13 肯定自己	307
Chapter · 14 自尊	335
Chapter · 15 營養	375
Chapter · 16 可能引起焦慮的身體狀況	407
Chapter · 17 治療焦慮的藥物	441
Chapter · 18 冥想	465
Chapter · 19 追求個人存在的意義	491