

Overcoming Panic



遠離恐慌

克服恐慌

自助手冊

Derrick Silove
Vijaya Manicavasagar 著

遲立忠·施承孫◎譯

本書針對恐慌症提出了系統性的治療方案，
讀者可經由書中提供的方法，
達到自我控制的效果，
乃為一部實用的心理治療自助手冊。



勝景文化

Overcoming Panic



心靈鎖航系列

遠離恐慌

克服恐慌

自助手冊



勝景文化事業有限公司



心靈領航系列

08

遠離恐慌

克服恐慌自助手冊

作者：Derrick Silove

Vijaya Manicavasagar

譯者：遲立忠·施承孫

出版者：勝景文化事業有限公司

發行人：黃亦修

文字編輯：陶明潔

封面設計：李淨東

地址：台北市羅斯福路三段283巷4弄11號1樓

電話：(02)2367-1756 · 2367-1757

傳真：(02)2362-9917

郵政劃撥：18740687 黃亦修

初版一刷：2001年7月

總經銷：旭昇圖書有限公司

地址：台北縣中和市中山路二段352號2F

電話：(02)2245-1480

傳真：(02)2245-1479

定價：新台幣220元

ISBN 957-0444-59-2

〔Printed in Taiwan〕

簡體字版權：中國輕工業出版社



勝景文化

Derrick Silove &
Vijaya Manicavasagar

Overcoming Panic

Copyright © 1997 by Derrick Silove and Vijaya Manicavasagar
by arrangement with Mark Paterson

ALL RIGHTS RESERVED

No part of this book be reproduced or
Transmitted in any form by any means,
Electronic or mechanical, including photocopying,
recording, or any information storage and
retrieval system, without permission, in
writting, from the publisher.



Chinese edition copyright © 2001
By Glory Publishing Co., Ltd.
For sale in worldwide

ISBN 957-0444-59-2

Printed in Taiwan, Republic of China

目錄

序文 1

譯者序 7

第一部分 關於恐慌發作和懼空曠症 13

- 開場白 「我生活中的一天」 15
- 什麼是恐慌症和懼空曠症 19
- 恐慌症和懼空曠症如何影響人們的生活 29
- 引發恐慌症和懼空曠症的原因是什麼 35
- 如何治療恐慌症和懼空曠症 55
- 關於專業術語的幾點說明 65

第二部分 應付恐慌發作： 一種自助性手冊 71

- 介紹 72
- 步驟 1
- 識別焦慮狀態並找出引發恐慌的因素 91
- 步驟 2
- 改變導致恐慌發作的生活方式 105
- 步驟 3



控制恐慌發作	123
步驟 4	
改變消極的思維方式	131
步驟 5	
對付生理感受	147
步驟 6	
克服懼空曠症並解決導致障礙的問題	155
防止挫折	171
關於幾點說明	178
結束語	180

附加監控表 181

序文

為什麼會產生和使用認知行為療法

在過去的二、三十年裏，在心理治療方面已產生了某種變革。佛洛伊德和他的追隨者所創立的精神分析和心理動力治療，在二十世紀上半葉一直處於主導地位，他們對心理治療理論的構建產生過重要的影響。精神分析治療的著眼點是要在童年經歷中揭示出個人問題的根源，這是一個較為漫長的治療過程，且費用昂貴。因此，只有能夠擔負得起此項費用的人，才能接受這種治療。一些懷有公共良知的保健人員試圖去修正這種治療方式，例如：採用短期治療或小組治療以縮短療程、減少費用，但這需要極大的資助，以致這種努力幾乎沒有什麼效果。此外，儘管一些人的治療結果表明心理治療確實對其有幫助，但實際從事這種治療的人員，對於證實自己對病人實施的治療確實有效與否，幾乎毫無興趣。

作為對心理動力治療獨霸一方而又缺乏療效證據的回應，在二十世紀五〇年代和六〇年代提出了一系列治療技術，統稱為「行為治療」。這些治療技術有兩個共同的基本特點。首先，它們的治療目標就是透過處理症狀



進而去除症狀（例如：焦慮），而不考慮個人經歷中深層次的原因。其次，它們是用一些可檢驗的術語精確闡述的治療技術，與在實驗室從事研究的心理學家所獲得的有關學習機制的理論存在著一定的聯繫。的確，從事行為治療的人員致力於運用經證明確實有效，或至少可以接受檢驗的治療技術。證實這些技術確實有效的領域主要是對焦慮症的治療，尤其是一些特定的恐懼症（例如：害怕動物或懼高）和懼空曠症，兩者用傳統的心理治療方法均難以處理。

在初始的熱情過後，對行為治療的不滿開始增長。這有幾方面的原因，最重要的是這樣一個事實，即行為治療不顧個人的內在思維活動，而這對於瞭解病人正體驗著的苦惱顯然十分重要。在這種情況下，當行為治療技術被證實在治療憂鬱症無效時，則顯示了對其進行大幅度修正的必要。在二十世紀六〇年代末七〇年代初，針對憂鬱症發明了一種治療技術，稱作「認知治療」。這方面工作的開拓者是美國的精神病學家貝克教授（Aaron T. Beck），他提出了一種有關憂鬱的理論，該理論強調人們憂鬱性思維方式的重要性。他還提出了一種新的專門治療技術。毫不誇張地說，貝克的工作改變了心理治療的性質，這不僅針對憂鬱症的治療，而且包括對其它心理障礙的治療。

近年來，由貝克倡導的認知技術，已和由行為治療



家先前提出的各種技術相結合，形成了一種理論和實踐體系，並逐漸被稱爲是「認知行爲治療」。此種治療方式之所以在心理治療領域變得如此重要，有兩個主要原因。首先，針對憂鬱症的認知治療，正如貝克最初提出及其繼承者對其進行發展所表現出的那樣，即它容易得到嚴格的科學驗證；另一方面，事實也證明，這一方法對很多憂鬱症患者的治療是非常成功的。不僅該種治療方法經證明與其他非常好的治療方法一樣有效（除非一些特別嚴重的案例，對他們而言需要藥物治療），而且一些研究表明：對於憂鬱症患者，用認知行爲治療比其他治療（例如：抗憂鬱藥物治療）更不易復發。其次，人們清楚地認識到，特定的思維方式與某些心理問題的發生有相關性，而且針對這些思維類型實施的治療是非常有效的。因此，提出了一些針對焦慮障礙的認知行爲治療方法，例如：廣泛性焦慮症、特定的恐懼症和社交恐懼症、強迫性異常、疑病症（健康焦慮），以及其他一些病症，例如：嗜賭、酒精和藥物依賴，以及飲食障礙，例如：暴食症和厭食症。事實上，除了上述的這些心理障礙種類，認知行爲技術還有著更廣泛的應用，例如，它被有效地用於幫助那些低自尊和存在婚姻問題的人。

無論何時，幾乎都有占總人口近10%的人受到憂鬱的困擾，而且有超過10%的人患有一種以上的焦慮障礙。另有許多人患有某些心理障礙或存在個人困擾。最



重要的是，雖然已經發展了許多有效的治療方法，然而，儘管可提供的治療已經很完善，但仍存在一個很大的問題，這就是治療的費用很高，因此許多人無法得到有效的治療。許多自我救助者都可能遇到這種問題，而當他們力求使自己當前的狀態改變時，他們的自然傾向常常使其存在的心理問題加劇，甚至永久化。例如：一個患有懼空曠症的人會選擇待在家中以防可能出現的焦慮反應；而患有厭食症的人會拒絕吃一切可能使之發胖的食物。雖然這些策略可能解決了暫時的危機，但它們絲毫未觸及深層問題，對於處理未來可能遇到的困難不能提供真正幫助。

因此，這就涉及兩個緊密關聯的問題：雖然存在有效的治療方法，人們卻無法得到，而當他們試圖自助時卻經常使事情變得更糟。近年來，認知行爲治療工作者協會對此種情形做了回應。他們採取的措施，就是針對特定的問題制定出特定的認知行爲治療的原則和方法，並將其列入自助手冊。這些手冊提供了系統性的治療方案，並建議每一心理障礙患者使用它去克服其受到的困擾。採用這種方式，被證實認知行爲治療技術確有療效並應得到廣泛的運用。

然而，自助手冊從未想到要替代治療專家。許多人需要合格的治療專家進行個別化治療。事實也正是如此，儘管認知行爲治療得到了相當程度的成功，但有些



人還是不適合採用這種方法，而需要借助其他方法加以治療。不管怎樣，雖然有關認知行為治療手冊的使用價值的研究肇始未久，但迄今的工作表明，對多數人來說，這樣一本手冊是可以協助其戰勝自身的問題而無需求助於專業人員的幫助。

多年來，許多人一直默默地承受著多種心理困擾。雖然他們試圖尋找適宜的幫助，但這類幫助並未適時出現。有時他們對把自己的問題公開暴露給他人感到難堪或內疚。對於這種狀況，認知行為自助手冊會對他們的康復和擁有一個美好的未來提供一部生活指南。

Peter Cooper

譯者序

我在心理諮商的工作中，遇到了一個被「恐慌」困擾多年的患者，經過初次會談，患者對解決自己的問題充滿了信心。可是他住在遠離北京的大連市，每週一次來北京幾乎不可能。正處困惑之中的我，突然想到了正在翻譯的本書，當時剛完成初稿，我就把翻譯初稿列印了一份給他，希望他能按照書中的步驟，自己治療自己。三個月後，他寫給我一封感謝信，說自己的恐慌症狀基本上已消失了。

由英國Derrick Silove和Vijaya Manicavasagar所著的《Overcoming Panic》，是一本自助性的心理大眾讀物，它是專門為有驚恐發作和懼空曠症的患者而寫。本書採用了認知行為的治療技術，認知行為治療是當今最流行的心理治療方法之一，對於諸如驚恐障礙、恐懼症等焦慮障礙是一種行之有效的方法。

為有效達到幫助你克服恐慌的目標，本書從兩方面進行了闡述：首先，幫助你發展一種真正認識恐慌發作和懼空曠症的能力，以及認識本症的由來和發展變化；然後，提供控制驚恐發作和戰勝懼空曠症的基本方法，它分為六個步驟：

1. 認識你當時的焦慮狀態並辨認恐慌的啟動源；



2. 改變導致恐慌發作的生活方式；
3. 學會控制和排除恐慌發作的技巧；
4. 識別、挑戰和改造消極的思維方式；
5. 學會不再害怕「正常」的軀體感覺；
6. 克服恐慌或懼空曠症並建立新的生活方式。

使用本手冊最好的方式是先把本書瀏覽一遍，理解其中所包含的各種技巧和思想，然後系統地去學習上述六個步驟，當第一個步驟已經練習並掌握後再進行第二步、第三步……，直至全部掌握。學習中，有些人可能需要更多的時間，重要的是，你要真正理解方法，並在生活中練習。當你成功地學完這本自助手冊後，你就可以輕易地控制恐慌發作了。

本書雖專為有恐慌發作或懼空曠症的患者而寫，但對於心理治療工作者或想從事此工作的人，也是一本非常好的參考讀物。

遲立忠

施承孫

2001年7月



譯者簡介

遲立忠

遲立忠，1965年生於黑龍江省齊齊哈爾市。1988年北京大學心理學系畢業，獲學士學位。1996年北京大學心理學系研究生畢業，獲碩士學位。現任北京體育大學心理學教研室講師，主要從事運動心理學、發展心理學及教育心理學的教學與科研工作。出版的著作有《軍事教育心理學》（合著）、《發展心理學》（合著）和《克服恐慌》（合譯）等，並發表專業論文多篇。

施承孫

施承孫，1968年生，1990年畢業於浙江醫科大學臨床醫學系，1997年獲北京大學心理學系碩士學位。現任職於空軍總醫院臨床心理科，主要從事臨床心理學的研究和心理諮詢與治療工作。曾參與《心理衛生與諮詢》、《航空航太心理學》、《變態心理學》、《走出憂鬱》等著作的編寫和翻譯。

目 錄

序文 1

譯者序 7

第一部分 關於恐慌發作和懼空曠症 13

- 開場白 「我生活中的一天」 15
- 什麼是恐慌症和懼空曠症 19
- 恐慌症和懼空曠症如何影響人們的生活 29
- 引發恐慌症和懼空曠症的原因是什麼 35
- 如何治療恐慌症和懼空曠症 55
- 關於專業術語的幾點說明 65

第二部分 應付恐慌發作： 一種自助性手冊 71

- 介紹 72
- 步驟 1
- 識別焦慮狀態並找出引發恐慌的因素 91
- 步驟 2
- 改變導致恐慌發作的生活方式 105
- 步驟 3