

[美]

埃德蒙·伯恩 (Edmund Bourne)
洛娜·加拉诺 (Lorna Garano)

——著 张轶蓓——译

应对焦虑

九种消除焦虑、
恐惧和忧虑的简单方法

COPING
WITH
ANXIETY



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



帮你克服焦虑的实用、有效方法

如果感到焦虑，你可能会回避让你感到焦虑不安的情境。但是回避不能解决问题，一直因为恐惧和忧虑止步不前实际上会让你更加焦虑，与周围的世界脱节。万幸的是，你可以学习一些方法来应对焦虑，不让焦虑控制你的人生。

本书根据全新研究成果全面修订而成，为你提供经验证过的方法，帮助你逐步应对因焦虑而产生的身体症状、心理症状和情绪症状。书中的这些练习可以在你感到焦虑的任何时候在任何地方进行，帮助你超越恐惧，开始生活并享受生活。不要让焦虑扰乱生活。本书将向你展示如何应对当下的忧虑和恐慌、彻底控制自己的焦虑情绪。

「美」

埃德蒙·伯恩 (Edmund Bourne)
洛娜·加拉诺 (Lorna Garano)

——著 张轶蓓——译

应对焦虑

九种消除焦虑、
恐惧和忧虑的简单方法



COPING
WITH
ANXIETY



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

感到焦虑时，你可能会回避让你感到焦虑不安的情境。但是回避不能解决问题，一直因为恐惧和忧虑止步不前实际上会让你更加焦虑，与周围的世界脱节。万幸的是，你可以学习一些方法来应对焦虑，不让焦虑控制你的人生。

《应对焦虑：九种消除焦虑、恐惧和忧虑的简单方法》（原书第2版）是根据最新研究成果全面修订而成，为你提供经临床验证过的方法，帮助你逐步应对因焦虑而产生的身体症状、心理症状和情绪症状。本书中的这些练习可以在你感到焦虑的任何时候在任何地方进行，可以帮你超越恐惧，开始生活并享受生活。不要让焦虑扰乱生活。本书将向你展示如何应对当下的忧虑和恐慌、彻底控制自己的焦虑情绪。

Coping with anxiety (Second edition) / by Edmund Bourne, PHD, and Lorna Garano / ISBN: 9781626253858
Copyright © This edition arranged with New Harbinger Publications through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.
Simplified Chinese edition copyright © 2017 China Machine Press
All rights reserved.

This title is published in China by China Machine Press with license from New Harbinger Publications. This edition is authorized for sale in China only, excluding Hong Kong SAR, Macao SAR and Taiwan. Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. Violation of this Law is subject to Civil and Criminal Penalties.

本书由 New Harbinger Publications 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内（不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区）出版与发行。未经许可的出口，视为违反著作权法，将受法律制裁。

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2017-5450 号

图书在版编目（CIP）数据

应对焦虑：九种消除焦虑、恐惧和忧虑的简单方法：
第2版 /（美）埃德蒙·伯恩（Edmund Bourne），（美）
洛娜·加拉诺（Lorna Garano）著；（中国）张轶蓓译。—
北京：机械工业出版社，2017.9
ISBN 978-7-111-57956-4

I. ①应… II. ①埃… ②洛… ③张… III. ①焦虑—
心理调节—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 216406 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：坚喜斌 责任编辑：刘林澍 杨冰

责任校对：赵蕊 责任印制：常天培

涿州市京南印刷厂印刷

2017 年 9 月第 1 版·第 1 次印刷

145mm × 210mm · 6.75 印张 · 94 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-57956-4

定价：42.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：（010）88361066

机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：（010）68326294

机工官博：weibo.com/cmp1952

（010）88379203

教育服务网：www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版

金书网：www.golden-book.com

献给所有追寻平静生活的人

——埃德蒙·伯恩

献给我的父母

——洛娜·加拉诺

本书评价

“伯恩和加拉诺为感到焦虑寻求心理指导的人们带来了一本令人欣喜、非常实用的指导手册。这本书内容新颖而且全面，最重要的是书中内容的可操作性非常强。读者阅读时可以感受到本书极强的实用性，体会到本书带来的强大效果。”

——蒂莫西 A. 西西莫尔 (Timothy A. Sisemore)，博士，美国亚特兰大里奇蒙特研究生大学心理咨询与心理学教授、研究主任，《暴露疗法治疗焦虑谱系障碍临床指南》(*The Clinician's Guide to Exposure Therapies for Anxiety Spectrum Disorders*) 的作者

“《应对焦虑》(原书第2版)是一本教你一步步学会应对焦虑的自助手册，伯恩为读者提供了专业的指导，教给读者九种减轻焦虑、提高应对技巧的方法。本书涉及放松方法、思考技巧、正视困难情境和运动等内容，介绍了自我呵护、简化生活和减少忧虑的方法，包含了练习和问卷，为该领域做出了重要贡献。”

——林恩·亨德森 (Lynne Henderson)，美国社会适应中心创立者，伯克利害羞研究院创立者及负责人，《害羞与社交焦虑症》(*Helping Your Shy and Socially Anxious Client*) 和《建立社交自信》(*The Compassionate-Mind Guide to Building Social Confidence*) 的作者

“埃德蒙·伯恩是焦虑问题方面的顶级专家……《应对焦虑》(原书第2版)这本书内容新、价值高，无论是焦虑症患者还是想拓展该领域知识的专业人士都可以从中受益。这本书为人们创建冷静、放松、平静的生活方式提供了路线图。”

——珍妮特 E. 埃斯波西托 (Janet E. Esposito)，社会工作硕士，《聚光灯下：克服演讲和表演恐惧》(*In the Spot Light*) 和《克服怯场》(*Getting Over Stage Fright*) 的作者

“《应对焦虑》(原书第2版)在第1版的基础上更新了内容，增加了新的应对方法……作者埃德蒙·伯恩和洛娜·加拉诺在书的引言中提到约有5000万美国人有不同的焦虑问题。本书的两位作者为读者提供了各种各样易学有效的方法，让读者可以更好地处理和应对自

己的焦虑问题。本书内容广泛，易读易学，适用于所有正在为解决焦虑问题而辛苦努力的人。”

——杰弗里·布兰特利 (Jeffrey Brantley)，医学博士，杜克大学整合医学研究中心正念减压项目创办人和负责人，杜克大学医学中心精神病学和行为科学系助理咨询教授，《平复焦虑的心》(*Calming Your Anxious Mind*) 的作者，《正念冥想，平息怒气》(*Daily Meditations for Calming Your Angry Mind*) 合著者之一

“这本书引人入胜，读起来让人感到轻松、平静、备受鼓舞。跟随两位作者以科学为基础精心铺设的道路缓解并消除焦虑，会让每一个饱受焦虑之苦的人受益良多。”

——比尔·克瑙斯 (Bill Knaus)，教育学博士，《这样活，不抑郁：抑郁情绪的自我调节指南》(*The Cognitive Behavioral Workbook for Depression*) 和《这样活，不焦虑：焦虑情绪自我调节指南》(*The Cognitive Behavioral Workbook for Anxiety*) 的作者

“《应对焦虑》(原书第2版)是一本适合所有人读的书，书中教会我们平复忧虑情绪，理性解决问题，缓和紧张心情，呵护自己的身体。要过最充实的生活，就

必须经受住各种各样的考验。在这本书里，我们学习找寻暴风中心的那处平静。”

——里德·威尔逊 (Reid Wilson)，博士，《停止心中
嘈杂：克服焦虑新法》(*Stopping the Noise in Your
Head*) 的作者

“这是每个与焦虑斗争的人都应该阅读的第一本书。书中提供了清晰有效的自助方法，这些方法都已经经过验证，具有很强的可操作性。这是一本非常优秀的关于克服恐惧和焦虑的图书。”

——马修·麦克凯 (Matthew McKay)，博士，《思想与
情感》(*Thoughts and Feelings*) 的合著者之一

“当你以为一本自助手册已经足够完美，埃德蒙·伯恩却已经精益求精，让它更完美。这是关于缓解焦虑的书籍里内容最全面、最有用的放矢、最简单易用的一本。强烈推荐！”

——詹尼弗 V. 欧文斯 (Jennifer V. Owens)，硕士，心理
咨询师，以认知行为疗法治疗焦虑症方面的专
家，旨在帮助飞行恐惧症患者的“自在飞行”项
目的创立者

原书第 2 版序

现代社会焦虑问题越来越普遍。2015 年约有 18% 的美国人（5 000 万人左右）患有焦虑症。总体而言，焦虑症是美国人的行为障碍（behavioral disorder）中最常见的一种。为什么焦虑在我们这个时代如此普遍呢？是不是当代社会的某些方面特别容易让人焦虑？纵观历史，人类经历了战争、饥荒、瘟疫和疾病等各种考验，但是焦虑问题似乎在现代尤为突出。问题究竟出在哪里呢？

要解释如今焦虑如此普遍的原因，至少要提及三个因素——现代快速的生活节奏、统一标准和准则的普遍缺失、后工业社会人与人之间的疏离。

最近几十年，生活节奏急剧加快。50 年前的电影显示过去人们走路、开车的速度比现在慢，生活的节奏也比现在慢。现在我们大多数人都在不停地忙着做事，这是与人体的自然生命节奏相矛盾的。没有了休息，没有时间让自己静下来，我们远离了自己，变得更加焦虑。

在面对快速生活节奏的同时，我们还面对着社会、

技术和环境各方面前所未有的快速改变。我们的环境和社会制度在过去 50 年里的改变比之前 300 年间的变革幅度都要大，而且变化的速度在未来只可能更快。因为没有足够的时间理解及适应这些变化，所以我们在不知不觉中变得更加焦虑。

现代生活的准则是极其多元化的。与 1960 年以前不同，现在没有一套共有的、一致的、全社会都认可的价值观和标准让人们去遵循。在这种“价值真空”中，我们大多数人都尝试独立生存、照顾自己，继而对该如何生活产生不确定感，这种不确定感为焦虑提供了充裕的滋长空间。面对媒体以排山倒海之势呈现给我们的相互矛盾的世界观和行为准则，我们需要建立自己的价值和道德体系。一旦找不到价值，很多人就会用各种各样的逃避和沉迷方式来填补这种缺失。我们用与自己不合拍、不搭调的方式活着，然后发现自己陷入了焦虑。

安全感和安定感源于联系感，即与他人或外在事物相联系的感觉。当人失去与自己、他人、社会、自然乃至信仰的联系感，焦虑就会出现。感觉与外界无关联或感觉疏离的时候，人更容易把某件事——几乎所有事——看成是对自己安全、健康和快乐的潜在威胁。寻找

现代生活焦虑的根源，你会发现，多数时候焦虑都源自联系感缺失下的威胁观念。

第1版《应对焦虑》问世已经12年了，其中很多内容到今天仍然适用，也在新版中得以保留。出新版的目的是为了书的内容跟上最新的发展，与新的研究成果保持一致。新版的改动如下：

第2章“放松精神”修改了录制引导式内观、练习和音乐等部分内容，把使用录音带录制改成了使用智能手机录制。

为了体现《心理医生为什么没有告诉我》（第6版）（*The Anxiety & Phobia Workbook, sixth edition*）中关于暴露疗法的新增内容，对本书第4章正视恐惧进行了大篇幅的重写。暴露过程分为“应对”和“控制”两个阶段。应对阶段为初级阶段，通过使用应对策略帮助接受治疗者面对恐惧；控制阶段是第二阶段，要停止使用应对策略，学习在不使用任何辅助手段的情况下完全掌控恐怖情境。此外，第4章还增加了一节，内容是关于如何保持正确心态实现成功有效的暴露。为了能与《心理医生为什么没有告诉我》最新版的相应内容匹配，我们对本书第4章关于想象暴露疗法的内容

进行了重写，同时删除了约瑟夫·沃尔普（Joseph Wolpe）大约60年以前提出的“系统脱敏（疗）法”（systematic desensitization）这一术语。

第8章“停止焦虑”新增了两节。其中一节是关于“解离”（defusion），解离是接纳与承诺疗法（Acceptance and Commitment Therapy, ACT）的一个内容，包含若干方法，所有这些方法的核心都是正念（mindfulness），即置身事外地观察当前的焦虑思想，而不在焦虑思想中纠缠。新增的另一节是关于焦虑暴露法（worry exposure），焦虑暴露法是一种意象疗法，指在脑海中不断重复令人担忧的情境直到对这个情境感到厌倦。

第9章“即刻应对”介绍了很多可以帮助中断焦虑思维的转移注意力的方法，包括使用应对陈述。这些方法会分散人的注意力，让人无法完全面对恐惧，影响恐惧症的暴露治疗。因此本章在开始做了附加说明，指出本章介绍的转移注意力方法对消除忧虑有效，但可能影响第4章介绍的暴露疗法的疗效。

最后，本书结尾处还更新了参考书目，包括一些旧书的新版，同时也删掉了一些已经绝版的参考书。

很多人都在寻找解决办法，寻找简单的方法，希望

让生活少些焦虑、更有价值。幸运的是，确实有可以帮助人们应对焦虑的好帮手。本书就是要努力成为这样一个好帮手。我们的目标是为读者提供一些简单的工具，帮助读者在这个复杂甚至可以说是混乱的时代寻得更多的平静和安定。找到消除焦虑的方法、创造平静安宁的生活，这不但可以让自己受益，还可以让你帮助周围的人，成为他们的好榜样。

前 言

这是一本关于如何应对焦虑的书。焦虑几乎人人熟悉，而且因为现代生活的诸多压力和复杂问题，焦虑似乎也越来越普遍。据统计，大约 25% 的美国成年人都在人生的某个时期出现过严重的焦虑问题。

本书提供各种实用策略帮你更好地处理各种各样的焦虑问题。在实际运用这些策略之前，我们需要先了解一下焦虑的本质。焦虑有不同的形式和程度，认识你面对焦虑问题的类型和严重程度（如日常焦虑和焦虑症）能让你更清楚地了解自己在处理的问题是什么。此外，了解焦虑产生的不同原因也非常有用。知道自己的焦虑问题源自何处，尤其是知道哪些因素让你的焦虑问题持续存在，可以在你确定本书中哪种策略可能对解决你的问题最有帮助时为你提供参考。

焦虑的种类

我们可以通过“焦虑是什么”和“焦虑不是什么”

这两个问题来认识焦虑的本质。例如，有几种方法可以将焦虑和恐惧区分开来。人恐惧的时候，恐惧感通常是因为外界某个具体的事物或情境而产生的，而且这个事物或情境就在眼前。人们害怕的可能是无法在期限内完成工作，可能是考试不合格，也可能是被想要取悦的人冷落。与之不同，人感到焦虑时，常常说不清楚自己焦虑的是什么。

焦虑的产生不是因为外界具体的事物或情境，而是源自想象中的危险，这个危险并不在眼前，而且发生的可能性也只是微乎其微。人们可能为将来焦虑，为自身的安全焦虑，或者为即将要面临的某种不确定性而焦虑。人们还可能因为对自己或某个情况失去控制而焦虑，或者因为面对挑战时发生的某件不好的事情而隐隐感到焦虑。

焦虑影响人的整体，让人在生理、行为和心理方面同时出现反应。生理上，焦虑会引起心跳加快、肌肉紧张、恶心反胃、口干舌燥和出汗等身体反应。行为上，焦虑会限制人的活动能力、表达能力以及处理某些日常事务的能力。心理上，焦虑会引起恐惧不安的主观体验。在严重的情况下，焦虑可以让人感觉脱离了自己的身体，

甚至陷入死亡或发疯的恐惧中。

焦虑影响人的生理、行为和心理，这个事实对于如何应对焦虑有着重要的启示。完整的应对方案必须同时涉及以下三个方面：应对者需要学习如何减少生理反应、消除回避行为、改变让人持续忧虑不安的自我对话。

焦虑有不同的表现形式和严重程度，轻微者会突然感到强烈的局促不安；严重者会出现惊恐发作（panic attack），具体症状为心悸、震颤、出汗、头晕、定向障碍和惊骇等。突然产生的与特定情境无关的焦虑称为“自由浮动性焦虑”（free-floating anxiety），情况更严重的称为“自发性惊恐发作”（spontaneous panic attack）。因为某种情境而产生的焦虑称为“情境性焦虑”（situational anxiety）或“恐怖性焦虑”（phobic anxiety）。与平常的担忧不同，情境性焦虑往往表现为脱离实际的过度担忧。如果对在高速公路上驾驶、看医生或社交等过度担忧，则可认定为情境性焦虑。一旦出现回避这些情境的行为，情境性焦虑就变成了恐怖性焦虑。换句话说，恐怖性焦虑就是不断回避情境的情境性焦虑。

通常情况下，焦虑感只有在想起一种特殊情境时才会产生。不得不面对困境或恐怖情境时，人会对可能发