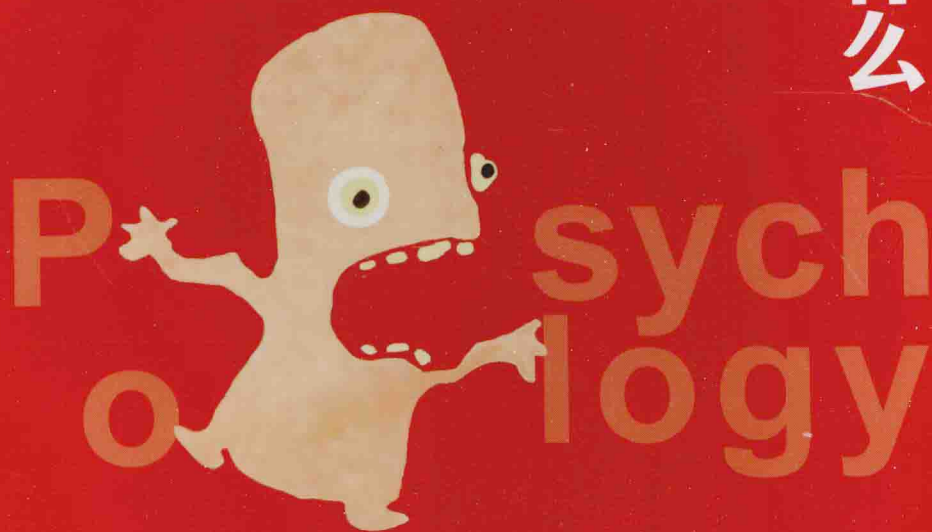




[美]艾德蒙·伯恩/Edmund Bourne 著  
邹枝玲，程黎译

心理医生为什么  
没有告诉我  
第5版

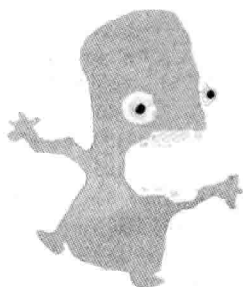



重庆大学出版社  
<http://www.cqup.com.cn>

第5版

# 心理医生为什么 没有告诉我

[美]艾德蒙·伯恩/Edmund Bourne 著  
邹枝玲，程黎 译



 清华大学出版社

THE ANXIETY AND PHOBIA WORKBOOK(FIFTH EDITION)

by EDMUND J. BOURNE

Copyright: © 2005 BY EDMUND J. BOURNE

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS

through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:2009 CHONGQING UNIVERSITY PRESS

All rights reserved.

版贸核渝字(2011)第35号

图书在版编目(CIP)数据

心理医生为什么没有告诉我/(美)伯恩  
( Bourne, E. J. ) 著; 邹枝玲, 程黎译. —重庆: 重庆  
大学出版社, 2014. 9

(心理自助系列)

书名原文: The anxiety&phobias workbook

ISBN 978-7-5624-7645-0

I. ①焦… II. ①伯…②邹…③程… III. ①焦虑—  
治疗—手册②恐怖症—治疗—手册 IV. ①R749.05-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第061639号

心理医生为什么没有告诉我(第5版)  
xinliyisheng weishenme meiyou gaosu wo

(美)艾德蒙·伯恩/Edmund J. Bourne 著

邹枝玲 程黎译

策划编辑:王斌

责任编辑:王斌 敬京 版式设计:敬京

责任校对:谢芳 责任印制:赵晟

\*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编:401331

电话:(023) 88617190 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: [fxk@cqup.com.cn](mailto:fxk@cqup.com.cn) (营销中心)

全国新华书店经销

重庆华林天美印务有限公司印刷

\*

开本:720×1020 1/16 印张:31 字数:524千

2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-7645-0 定价:76.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换  
版权所有,请勿擅自翻印和用本书  
制作各类出版物及配套用书,违者必究



## 译者序(第4版)

两三年前,我和几位同仁曾想为心理学的大众化、科普化做点什么。可是做点什么呢?没错,我们能做的就是翻译一本“好书”。“好书”的标准在我看来至少包括两点:内容科学、逻辑严谨却又通俗易懂、语言风趣;酷似专业书籍却也是大众读物。

《心理医生为什么没有告诉我》就是这一类的好书。书中介绍的整合疗法可以根据个体的人格特质,生理、心理状况,以及表现出的症状,从放松(不同于一般意义的放松)、身体锻炼、日常饮食调节、正念冥思等方面,配合暴露疗法、脱敏疗法、内观疗法等制订出个性化的治疗模式,再结合药物治疗,从而取得很好的疗效。作者艾德蒙·伯恩博士(美国加州焦虑治疗中心前任主任)以生动的案例和简单的语言详细阐述了应对焦虑和恐惧的各种技巧,就像是指导一位老朋友如何打球一样,他手把手地、一步一步地教读者如何放松、逐步暴露、克服消极自我对话等,这些都是在日常生活中简单而有效的自助技巧,是现代高压力生活方式下的必备之术。

不过,要在短时间内完成这样一本书,翻译工作并不简单。我要衷心感谢参加翻译工作的几位,他们都是已经毕业或即将毕业的心理学博士生,虽然做实验、写论文时间很紧张,压力也很大,但是大家都坚持下来了,为的是让这本书以最快的速度 and 读者见面。参加翻译的人员有:程黎(北京师范大学教育学院讲师),第1—5章、附录1、附录3;牟毅[中科院心理研究所硕士毕业,现为美国密苏里大学哥伦比亚分校(University of Missouri at Columbia)心理系博士生],第6—7章、附录2、附录4;苏薇[中科院心理研究所硕士毕业,现为美国亚拉巴马大学伯明翰分校(University of Alabama at Birmingham)心理系博士生],第8-9章、附录5;邹枝玲(西南大学心理学院副教授),前言、第10—13章、第19章;陈莹(西南大学心理学院博士生)第14章;陈会杰(中科院心理研究所读博士生),第15—18章。全书由邹枝玲负责审校。

另外,还要感谢重庆大学出版社的王斌老师,是他让我有机会实现“做点

事”的想法。还要感谢刘丽萍和余筱瑶两位漂亮的女编辑。只是由于时间仓促,加之水平有限,书中难免会有错误,敬请广大读者不吝赐教。

邹枝玲

西南大学·重庆 北碚

2008年12月

## 第 5 版序

这本为焦虑症患者介绍概括不同诊疗方法的书,自从第一版出版以来已经过去 21 年了。让我感到既惊喜又安慰的是,本书得到了全球不同地区的读者们的较好评价。在过去的 20 年间,关于焦虑症的研究不断发展,在很多方面都取得了进展。上世纪 90 年代,认知行为疗法逐渐发展成为治疗焦虑症的首要疗法。最近十年的前五年里,此领域被不断细分,各种有关焦虑症的书、电视节目以及专门组织(例如强迫症基金会)开始增多。21 世纪初期,互联网上关于焦虑症的讯息开始广泛传播。自从占主流的认知行为疗法在互联网上广为传播后,新的治疗方法也不断涌现(如查尔斯·林顿疗法,其中既涵盖了很多认知元素,也同样强调分散注意力)。最近几年来,另外一种崭新的治疗方法:接受与实现治疗(简称为 ACT)取得了卓越的研究成果,在专业领域内广受支持。这种新疗法不同于认知行为疗法(CBT),它强调关注引起焦虑的情绪,而不是像 CBT 那样挑战和改变造成恐惧产生的思想念头。ACT 的治疗方向是与分散注意力相反的,它鼓励患者不逃离焦虑的情绪,而是要用内心观察这些情绪,告诉患者从恐惧中抽离出来的方法,而不是陷入其中。关于接受与实现治疗的更为详细的讨论将在第 19 章中展开。

对本书前四版熟悉的读者会发现本书有一些明显变化。本书新增两个章节,第 11 章和第 19 章。第 11 章讲解了十种常见的恐惧症的实质、病因和治疗方法。这是为了回应我的读者和顾客的要求,对几种具体的、普遍存在的恐惧症提供更多的详细信息。前面曾提及的第 19 章,探索了接受与实现治疗方法,包括完成该疗法的一些练习方法。第五版的其他改变还包括:

- 更新了关于每一类常见的焦虑症症状的相关资料(第 1 章)。
- 更新了与治疗焦虑症相关的神经生物学的信息(第 2 章)。
- 更新了介绍下载 CD 和 MP3(不是录音带)的方法以放松身心(第 4 章)的方法。
- 更新了介绍营养的信息(第 15 章)。

- 增加了介绍治疗焦虑症的一些最新的治疗药物相关信息,如欣百达、去甲文拉法辛和普瑞巴林(第 17 章)。

2010 年以后,诱发当代人产生焦虑的诱因大量存在。根据我的观察,现代人焦虑的程度普遍比十年前更加严重,压力更大。从大的环境来说,经济萧条、自然环境恶化、政治分化以及多场战争接连发生;从发生在我们身边的事情来看,医疗体系、孩子的教育、城市交通堵塞、食品污染、技术的复杂性等问题不容回避,我们都生活在一个压力不断增加的时代。我希望本书提供的一些治疗方法能为读者带来更多的选择,更好地应对伴随时代改变而产生的各种形式的焦虑症。

## 前 言

根据美国国家精神卫生研究院的报告指出,焦虑症是全美女性所具有的第一精神疾病,也是仅次于滥用酒精和毒品之后,全美男性存在的第三大困扰。近年来,几乎有17%的美国人、近5千万人,都遭受过无端恐惧、恐惧症或其他焦虑症痛苦。几乎有四分之一的成年人会在一生中有过焦虑症的经历。但只有一小部分人接受了治疗。在过去的20年间,无端恐惧症和焦虑症蔓延发展,媒体上的报道也越来越多。2000—2009年后期,随着经济震荡、环境迅速恶化以及全球恐怖主义等新的不确定性出现,焦虑症患者人群不断扩大。

为什么无端恐惧症、恐惧症以及焦虑症的问题变得如此严重?在我看来,是日积月累的压力导致焦虑的产生。当然,有很多因素会导致一个人产生无端恐惧、恐惧症或是其他困扰——但是累积起来的压力是其关键原因。我们每一个人也许自己给自己造成了很多压力,但同时社会环境也深深地影响了我们。西方社会的人群目前所承受的压力比过去要大得多,也正是压力导致焦虑患者数量越来越多。可以说,人们总是不得不去解决一系列紧张的社会问题(战争、饥荒、天灾、经济危机,等等),当今社会面临的压力比过去大得多,主要有以下两个原因。

首先,与三百年之前相比,我们身处的自然环境和社会秩序在过去30年间发生了巨大变化。其次,只经历了不到20年的发展,数字信息技术就大大地改变了我们的生活。节奏变快以及技术更新频率加快,剥夺了人们能够适应这些变化的时间。

综合以上因素,我们所有人的未来生活迅速增加了很多不确定性。2008年末爆发的自大萧条以来最糟糕的一次经济危机,波及了全世界。2010年末本书出版以后,也发生了很多的不确定事件。气候改变、极端天气出现、生物多样性危机、全球范围的自然栖息地遭受破坏,以至于相当大一部分科学家认为社会发展到达了一个临界点,世界自然环境的未来发展方向被严重质疑。



一旦这些临界点被突破,我们将很难返回到过去所熟悉的环境中。此外,核扩散直接导致恐怖组织发展,并且利用核武器对抗发达国家。不确定性因素还会持续,但是上述发生的情形成为焦虑产生的社会背景。当社会变得越来越让人担忧和不确定,人群中患焦虑症的概率就会不断增加。

最后,文化价值变得模糊了也是因素之一。我们都缺乏一致的、被外部认可的价值观(被社会和种族认可),由此使人们在生活中产生空虚感。媒体传播的各种相悖的世界观和准则阻碍了我们思考,因此我们必须负责地学会独立思考和建立自我道德标准。

所有这些因素导致现代社会中的许多人难以在生活中找到平衡感或稳定感。焦虑症只是人们丧失了化解压力的能力的其中一个后果,还有毒瘾、抑郁以及发生率不断提高的各类病变等都是后果的体现。

过去20年里,市面上涌现了多部关于焦虑症的优秀作品。这些流行书籍大多数主要重在叙述。即使鲜有涉及治疗方法和实际的康复对策,其重点也是为读者提供最基础的理解。

我写这本书的意图包括:(1)描述克服无端恐惧、焦虑和恐惧的专业技巧;(2)讲解掌握这些技巧必须具备的循序渐进的步骤和练习。虽然书中有非常多的描述内容,但是这本书定位于一本工具书,重点在于讲解了促进恢复健康的对应策略和技巧以及相关的练习。

书中只有少数内容没有更新。每一章的结尾处分别详细讲解了放松练习、处理无端恐惧的技巧、暴露疗法、认识和表达真实情感、表达自我主张、自尊、营养、药物治疗、冥想等内容。我一直希望提供足够多的方法来帮助读者克服焦虑问题。读者能够在康复治疗中融入的技巧方法越多,取得的进步就越明显和迅速。

这本工具书提及的治疗方法非常全面,从很多层面上影响你的日常生活,如身体、行为、感情、内心、人际关系、自我评价和精神。过去,大多数广受欢迎的治疗无端恐惧和恐惧症的方法,首要强调的是行为和认知(或心理)疗法。此方法非常重要,并且仍然是成功治愈所有焦虑症的核心疗法。本书有四个章节讲解这一诊疗方法。第6章描述了应对惊恐发作的重要概念和对策。第7章讲解了暴露疗法,它是治疗陌生环境恐惧症、社交恐惧症和其他恐惧症的必要方法。第8和第9章讲述了学习对付毫无帮助的“自我对话”以及纠正导致焦虑累积而成的错误观念。

放松身心和保持个人健康对于对抗焦虑同样非常重要。如前所叙,焦虑

症是长期不断累积的压力发展而成的结果。众所周知,这种压力明显表现于大多数焦虑症患者基本处于慢性的生理高透支状态。康复需要人们对生活方式作出调整,让生活变得更加放松、平衡和健康,简单来说,就是提升身体的健康度。本书所有关于放松练习和调配营养的方法技巧是书中其他治疗方法的必要基础。举个例子,如果你先学会了如何有效地进入深度放松状态,再去进行暴露疗法就变得简单了。还有,当你觉得身体更加健康和放松时,你会发现认知并且改变不利于治疗的“自我对话”也变得轻松了。只有当学习进行积极的“自我对话”,会使感觉变得更好一些,所以请通过正确的放松练习来改善你的身体状况,合理的膳食营养也有助于减少抑郁和陷入无用处的“自我对话”的概率。

书的最后章节提到,如果生活没有方向或个人意义会使人变得更加脆弱,从而引起焦虑。无端恐惧症和陌生环境恐惧症患者——特别是当陷入被封闭或是不能逃离出来的恐惧情绪中时——会产生“穷途末路”或“迷茫”的感觉。鉴于当下社会的复杂性以及外在价值观的缺失,人们对人生意义和方向感到迷茫和不确定也不是奇怪的事情了。通过更多地去接触更广泛意义上的目标以及振作精神,从而获得人生有意义的感觉,以帮助消除焦虑。这是对抗焦虑以及其他行为异常都具有同等价值的一个重要尝试。

总的来说,整体地运用书中教导的所有治疗方法,对充分、持久地解决焦虑非常有必要。从焦虑中恢复正常,需要全方位地介入患者的生活。

最后还要强调的是,我们需要抱着强大的自信心和持续地鼓励自己成功地运用书中的各种技巧。如果你能做到自我激励和自律,就有可能获得持久的康复。还要注意的,一个人单独进行康复治疗并不是最可取和最有效的方法。许多读者会在运用本书的同时,接受具有焦虑症临床经验的医师的治疗。治疗师会为你提供指导和支持,并且帮助你根据自身的状况去调节和运用书中的方法和策略。一部分人可能发现寻求支持小组或治愈团体(尤其是陌生环境恐惧症和社交恐惧症)的帮助会更有效。团体能够给予你鼓励和使你保持学习康复必要技巧的热情。很多人都从团体提供的帮助中获取激励、指导和支持。

最后,你需要选择最适合于自己的方法。如果你决定寻求外部的建议,你也许会青睐于咨询一位焦虑症治疗专家,帮助你作出决定。美国焦虑症协会(ADAA)将为你提供所有美国和加拿大的专业组织的名单。请浏览 [adaa.org](http://adaa.org) 网站,填写你所在的城市名字和邮政编码(附表1列有更为详细的信息)。

ADAA 还会提供焦虑症支持组织的名单。

通过运用本书讲解的方法和练习,你完全可能克服自身的无端恐惧、恐惧或焦虑。当然,如果你倾向于将此书作为配合医师或专门组织治疗的辅助方法,也是有价值的、正确的。无论你选择哪一种方法,都是有益的。当你下定决心,然后遵循书中的方法坚持练习,焦虑症的困扰是可以改善,甚至完全康复的。

## 1 认识焦虑症

---

每天晚上,苏珊睡几个小时后,几乎都会从梦中惊醒,并且感觉到嗓子发紧、心率加快、头晕目眩,并会感到一种将要死去的恐惧。她全身发抖,但却不知道为什么会这样。

---

焦虑症 / 2

几种主要的焦虑症 / 4

DSM-IV 中提到的其他焦虑症 / 20

焦虑症的并发症 / 24

## 2 为什么会是我:焦虑症的主要原因

---

如果你患有某种焦虑症,你可能会关心致病的原因。于是问自己:“为什么我会遭受惊恐发作?是因为遗传,还是因为我成长经历的影响呢?什么原因导致了恐惧症状的进一步恶化?为什么我害怕一些我明明知道不危险的东西呢?”

---

长期、前置的原因 / 28

生理的原因 / 34

短期的诱导因素 / 42

使焦虑持续的原因 / 44

练习 / 49

### 3 整合治疗:最佳的康复途径

---

很多医疗从业者发现,只解决引起焦虑的其中一两个原因,焦虑问题是不会根除的。只有你愿意在习惯、态度和生活方式这些方面做基本的、全面的改变,康复才能够最终实现。

---

整合治疗法的七个方面 / 50

整合康复计划的四个例子 / 54

制订你自己的康复计划 / 65

实施自己康复计划的必要因素 / 66

小结 / 72

### 4 别笑,你真的知道如何放松吗

---

放松不只是意味着看会儿电视或者晚上睡觉前在浴缸中泡会儿澡,尽管这些做法能够使人放松是毫无疑问的。每天定期进行一些深度放松活动对克服焦虑确实有效果。

---

深度放松运动的形式 / 74

阻碍日常深度放松计划进行的常见因素 / 86

休假和时间管理 / 87

小结 / 93

### 5 体育锻炼:选择适合你的运动

---

定期的体育运动还能够消除经受焦虑并转为恐惧的可能性,加快从各种恐惧——从害怕在公共场合讲话到害怕孤独中恢复过来。

---

体型不正常的症状 / 96  
你的健康水平 / 96  
你为健康计划准备好了吗? / 97  
选择运动项目 / 98  
开始实施计划 / 101  
使运动降低焦虑的效果最优化 / 103  
阻碍运动计划实施的因素 / 104  
小结 / 107

## 6 应对惊恐发作:这样的“危险”不可怕

---

在惊恐发作开始的时候,会出现心悸、胸闷气短、窒息感、头晕眼花、乏力多汗、哆嗦震颤、手足发麻等身体症状。伴随着这些身体变化的通常有以下心理反应:精神恍惚、强烈的逃避愿望,担心自己会失控发疯、会死掉等。

---

让危险“显形” / 109  
打破身体症状和灾祸念头的联系 / 113  
别和惊恐较劲 / 122  
应对陈述 / 123  
了解惊恐发作的前兆 / 124  
学会鉴别惊恐的早期症状 / 125  
应对惊恐早期阶段的措施 / 127  
学会观察而不是反抗焦虑症状 / 131  
当惊恐程度超过了第4级该怎么办 / 131  
综合讨论 / 132  
告诉别人你的症状 / 132  
小结 / 134

## 7 直面恐惧:暴露疗法

---

克服恐惧症最有效的办法就是直接面对它。那些逃避恐惧场景的做法,表面上可以使你免于惊恐,但其实是在加重你的恐惧症。

---

- 如何实施现实生活脱敏法 / 137
- 暴露疗法的基本程序 / 143
- 充分利用暴露疗法 / 145
- 保持正确的态度 / 150
- 促进或阻碍你成功的因素 / 151
- 在暴露治疗中使用应对策略 / 154
- 支持者的行动指南 / 156
- 药物治疗何时起作用 / 160
- 想象脱敏法 / 161
- 如何从想象脱敏法中获得最大收益 / 163
- 小结 / 164

## 8 自我对话:让积极战胜消极

---

受恐惧症、惊恐发作和广泛性焦虑折磨的人群尤其容易产生消极的自我对话。反复对自己说“如果……,那该怎么办?”这类的话就是焦虑产生的开始,在预计会面对困难时产生的焦虑都是这一类“如果式陈述”的产物。

---

- 焦虑和自我对话 / 165
- 理解自我对话的几个要点 / 166
- 消极自我对话的类型 / 167
- 反驳消极的自我对话 / 172
- 撰写反驳陈述的几个规则 / 176
- 练习反驳陈述 / 177

改变那些导致恐惧症顽存的自我对话 / 178  
其他类型的歪曲想法(认知歪曲) / 184  
鉴别和反驳自我对话指南 / 191  
中断消极自我对话简表 / 195  
小结 / 196

## 9 男儿有泪不轻弹:难以意识到的错误信念

---

在成长的过程中,我们从父母、老师、同伴那里以及整个社会中习得了这些信念。它们通常根深蒂固得让我们甚至都意识不到这只是一中主观的信念,而理所当然地认为它们就是现实的真实反映。

---

错误信念实例 / 199  
反驳错误信念 / 205  
五个质疑:挑战错误信念 / 206  
肯定信念构建指导 / 210  
练习肯定信念的方法 / 211  
强化肯定信念 / 212  
肯定信念范例 / 213  
小结 / 216

## 10 加重焦虑的人格类型

---

有焦虑症倾向的人们一般都拥有一些共同的人格特质。其中某些是积极的,比如创造性、直觉、情绪敏感性、移情及友善。这些特质可以把有焦虑倾向者与其亲朋好友更紧密地联系在一起。另外一些共同特质则可能加重焦虑并影响有焦虑倾向者的自信。

---

激发焦虑的特质的来源 / 217  
完美主义 / 218



过度需求他人认可 / 221  
忽视身心应激征兆的倾向 / 225  
过度的控制欲 / 229  
小结 / 231

## 11 十种常见的恐惧症

---

特定性恐惧症是对某种特殊物体目标或情形产生恐惧。本章列举了十种常见的特定恐惧症,包括引发的原因和常规的治疗方法。

---

怯场恐惧症 / 234  
飞机恐惧症 / 236  
幽闭症 / 238  
患病恐惧症(疑病症) / 239  
牙医恐惧症 / 241  
血液/注射恐惧症 / 243  
呕吐恐惧症(恐呕吐症) / 245  
恐高症 / 246  
动物和昆虫恐惧症 / 248  
死亡恐惧症 / 249  
小结 / 251

## 12 抛开羞怯:表达你的情感

---

许多害怕或容易焦虑的人往往不能很好地处理情感。有时你可能识别不出情感,或者你能够识别出情感,但不能正确地表达出来。

---

情感特有的性质 / 252  
为什么具有恐惧和焦虑倾向的人往往会抑制他们的情感 / 254  
情感的识别、表达和交流 / 255