

让生活更轻松!

Managing Anxiety
with CBT

达人迷[®] FOR DUMMIES[®]

赶走你的焦虑

本书将告诉你:

- 什么是焦虑及怎样控制自己的焦虑情绪
- 怎样调整自己并为未来设立目标
- 直面恐惧, 正确认识忧虑

格雷厄姆·戴维 (Graham Davey)

凯特·卡瓦纳 (Kate Cavanagh)

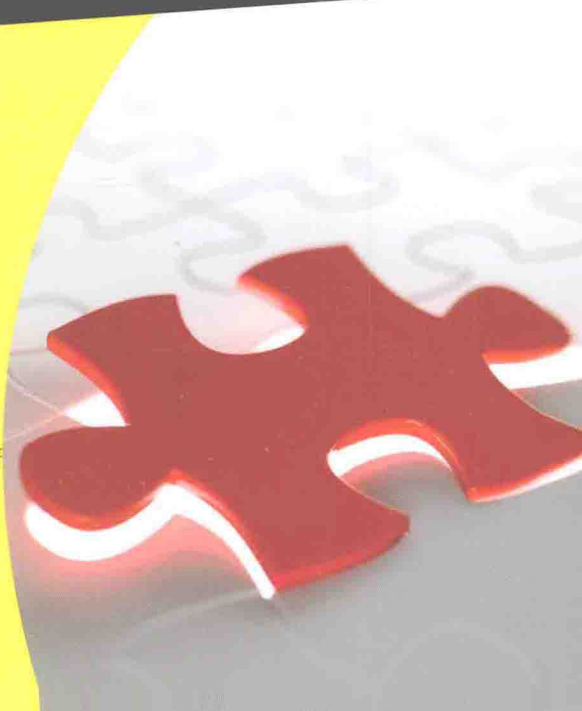
◎ [英] 弗戈·琼斯 (Fergal Jones) 著

莉迪亚·特纳 (Lydia Turner)

阿德里安·惠廷顿 (Adrian Whittington)

◎ 扈喜林 译

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



Managing Anxiety with CBT

FOR
DUMMIES

达人迷

赶走你的焦虑

格雷厄姆·戴维 (Graham Davey)

凯特·卡瓦纳 (Kate Cavanagh)

◎ [英] 弗戈·琼斯 (Fergal Jones) 著

莉迪亚·特纳 (Lydia Turner)

阿德里安·惠廷顿 (Adrian Whittington)

◎ 扈喜林 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

赶走你的焦虑 / (英) 戴维 (Davey, G.) 等著 ; 扈喜林译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2014.9

(达人迷)

ISBN 978-7-115-36032-8

I. ①赶… II. ①戴… ②扈… III. ①焦虑—防治
IV. ①R749.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第129695号



内 容 提 要

每个人都经历过焦虑,但对于一些人来说,焦虑就像“捕兽夹”一样拖住他们幸福的“后腿”。如果你患有焦虑症,那么这本书将为你提供解决焦虑问题的方案。本书采用认知行为疗法(CBT)展示了一个简单并且行之有效的方案,让你了解焦虑的来源,帮助你面对恐惧,克服焦虑和持久的、非理性的担忧。

-
- ◆ 著 [英]格雷厄姆·戴维 (Graham Davey)
[英]凯特·卡瓦纳 (Kate Cavanagh)
[英]弗戈·琼斯 (Fergal Jones)
[英]莉迪亚·特纳 (Lydia Turner)
[英]阿德里安·惠廷顿 (Adrian Whittington)
- 译 扈喜林
责任编辑 孔 希
执行编辑 李 新
责任印制 周昇亮
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 880×1230 1/32
印张: 5 2014年9月第1版
字数: 160千字 2014年9月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2013-4007号
-

定价: 28.00元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

作者简介

格雷厄姆·戴维（Graham Davey）持有文科硕士、哲学博士学位，是英国心理学会研究员。他目前担任苏塞克斯郡大学的教授。格雷厄姆的研究工作广泛涉猎心理健康问题，尤其是有关焦虑和忧虑等心理问题，先后在《科学和专业》杂志上发表了140余篇文章，创作及编著了16本书，其中包括《精神病理学：临床心理疾病的研究、评估与治疗》、《临床心理学》、《应用心理学》、《完全心理学》、《担忧和心理失常》、《恐惧症：理论、研究与治疗手册》。格雷厄姆曾担任英国心理学会会长，目前兼任《实验神经病理学杂志》的主编（<http://jep.texttrum.com/>）。

凯特·卡瓦纳（Kate Cavanagh）持有文科硕士、哲学博士、临床心理学博士学位以及认知行为治疗研究生学历，现担任苏塞克斯大学心理学讲师，是苏塞克斯NHS信托基金名誉临床心理学家。她的研究领域涉及基于证据的心理疗法。自从2001年以来，一直从事基于CBT自助方案的研究、开发和实施。凯特撰写了25篇有关认知行为学理论和治疗的学术文章。凯特曾连续数年担任《女性健康》杂志的专栏作家。

弗戈·琼斯（Fergal Jones）持有文科硕士、哲学博士、心理学博士、特许心理学家学位、高级讲师、临床心理学家和BABCP注册行为治疗师等学位或头衔。他还在坎特伯雷基督教会大学兼职教授临床心理学和CBT培训课程，同时还在苏塞克斯NHS信托基金向客户提供认知行为治疗和基于认知治疗的专注训练，并管理CBT治疗师和MBCT教师。弗戈还是大学本科临床心理学课本的撰写人之一，发表了大量研究论文。弗戈的临床工作主要针对成年人的心理健康问题，尤其对基于相关问题的解决方法感兴趣。

莉迪亚·特纳（Lydia Turner）持有认知行为学理科硕士、成人行为心理治疗学历、注册心理护士等证书。她还是苏塞克斯NHS信托基金的心理顾问医师和苏塞克斯郡大学心理治疗理科硕士/研究生的课程主任。她在NHS担任认知行为精神治疗医师20多年，帮助患有各种心理健康问题的人解除痛苦。她尤其专注于从临床医生、主管人员和顾问的角度诊治患有疑难疾病的患者。莉迪亚还组织了CBT硕士课程，培训医生运用CBT治疗常见的心理健康问题。目前，他是苏塞克斯郡大学研究生CBT项目的带头人。

阿德里安·惠廷顿（Adrian Whittington）持有临床心理学博士、理科硕士和CBT研究生学历。他还是苏塞克斯NHS信托基金的临床顾问心理学家、组织心理学家和心理治疗师培训的CBT专家。他还牵头对CBT治疗师和其他心理学从业者进行研究生课程培训，尤其将CBT运用于解决与焦虑和抑郁相关的复杂问题。阿德里安经常在有关CBT的英国会议上发言，发表过有关心理治疗和心理学从业者培训的多篇论文。阿德里安还接受“尽在脑海中”节目的采访，讨论CBT的广泛推广问题。

献辞

献给凯特和莉齐——格雷厄姆

献给妈妈、戴维，还有戴伍——凯特

献给罗恩和雨果——弗戈

献给艾琳——莉迪亚

献给简、乔舒亚和奥利弗——阿德里安

致谢

格雷厄姆：感谢其他几位执笔人，他们对这本书做出了极为宝贵、权威的贡献，他们是非常优秀的合作对象。

凯特：感谢我认识的并帮助我从认知行为角度理解和缓解焦虑的每一位老师、主管、同事、指导人和客户，尤其要感谢对我写作本书帮助极大的凯西·格林伍德。

我还要感谢格雷厄姆、莉迪亚、阿德里安和弗戈，我们是一个很棒的合作团队。

弗戈：持有文科硕士、理科硕士、心理学博士、特许心理学家的夏洛特·哈特利完成了本书的第2章和第11章。我们在此感谢帮助我们了解相关治疗技巧的所有治疗师、教师、主管和客户。本书中的很多见解来自其他人的作品。这些人包括阿隆·贝克、朱迪丝·贝克、戴维·M·克拉克、克里斯廷·帕德斯基、保罗·萨科夫斯基、奈杰尔·肖特、米歇尔·怀特、阿德里安·韦尔斯。

莉迪亚：我要感谢教会我实用的CBT焦虑干预技巧的所有人，其中包括和我一起用CBT治疗焦虑的人，如马克·哈德卡斯尔、尼克·马奎尔、肯·戈登，以及我在苏塞克斯NHS信托基金的同事们、对我的知识和实践起到启发作用的文献作者和研究人员。

阿德里安：我用来写作本书的所有理念几乎都不是我自创的。感谢所有教给我解决焦虑的各种方法的人，尤其是尼克·格雷、斯特林·姆利、希纳·利尼斯、戴维·M·克拉克、保罗·萨科夫斯基、布莱克·斯托比、吉利恩·巴特勒、克里斯廷·帕德斯基、罗杰·史密斯以及所有接受我治疗的患有焦虑症患者。

导言

认知行为疗法（Cognitive Behavior Therapy，以下简称“CBT”）是现代治疗心理问题最为流行的方法，是治疗焦虑、抑郁等常见心理问题的首选办法。在本书中，我们将帮助你运用 CBT 的相关原则，以及在生活中如何运用 CBT 方法，帮助你克服问题性焦虑。

CBT 的好处是，它可以帮助你发现可能会加剧并延续焦虑情绪的思维以及行为模式。其次，CBT 可以为大家提供一些有助于改变消极思维（“认知”，也就是思维）并寻找可以将焦虑减少到最低程度的新的行为方式（“行为”）的基本方法。

焦虑问题并非你所独有，它是现代人在生活中产生的普遍特点。有时候，焦虑让你如坐针毡，寝食不安。本书将运用经过检验的治疗方法帮助你克服焦虑。我们将告诉大家正常的焦虑是怎样变严重的，让大家知道问题性焦虑的各种表现。我们还将告诉你怎样运用 CBT 的各种原则和实践来帮助自己，使自身有条不紊地克服焦虑，为自己营造一个更为理想、更为充实的生活。

关于本书

我们创作这本书，是为了通过通俗易懂的方式让大家了解什么是焦虑，以及怎样运用 CBT 来克服焦虑。本书的主要内容如下。

2 赶走你的焦虑

- ✔ 了解什么是焦虑，它是怎样变得越来越严重的。
- ✔ 了解你的焦虑情绪，画出你的“焦虑图”，深入解释哪些因素会让你焦虑，哪些因素会让你延续焦虑情绪。
- ✔ 着手解决焦虑问题时，要为自己制定一个目标。
- ✔ 运用技巧直面你的恐惧和焦虑。
- ✔ 解决无法控制的担忧。
- ✔ 发现总让你焦虑的消极法则，为自己提供各种有助于改变这些法则和“思维误区”的各种技巧。
- ✔ 从正确的角度分析你的焦虑，通过改变生活方式来使心理更加健康并逐渐远离焦虑。

我们竭力采用一种通俗易懂的行文风格，为读者提供新鲜有趣的方法、示例和插图。我们希望这些方法、示例和插图可以提升本书的可读性，甚至趣味性。最为重要的是，我们希望你会对 CBT 有所领悟，并能够将之用于理解和管理日常生活的焦虑之中。

但是，如果你的焦虑情绪给你带来了很多苦恼，以至于严重干扰了你的日常工作和生活情趣，那么我们建议你向专业医生求助，他们会向你提供更加全面的支持。

字体标注

- ✔ 斜体字用于强调某词，以使句子的意思更为清晰，也用于标注某个给出定义的新词。
- ✔ 黑体字用于强调项目列单中的关键词。

文本框（出现在大多数章节里的灰色文本框），里面是一些趣闻轶事或是本章话题的延伸。如果你觉得文本框中的内容有趣的话，可以阅读一下；否则，可以跳过去。

内容体例

本书分为4个部分，一共11章。目录中的副标题提供了有关每一章的相关信息。本书每一部分的标题都是关于该部分内容的简要描述。

第一部分：认识焦虑

这部分帮助你认识什么是焦虑，为什么人们会焦虑。

在第1章里，我们将讨论人们焦虑的各种方式，包括身体的变化和焦虑对思维能力的影响。我们将探索焦虑是怎样变得越来越严重的、当焦虑成为严重问题时的几种表现形式以及我们是否能够学会克服它。除此之外，书中还要向你介绍什么是CBT以及CBT可以怎样帮助你管理焦虑。

在接下来第2章里，我们将指导你怎样绘制焦虑图，并向你解释哪些因素导致了焦虑，哪些因素会延续焦虑。焦虑图对于后面的各章也很有用，因为它为大家提供了一个面对焦虑需要针对自身的哪些方面进行调整的指南。

第二部分：克服焦虑情绪

这一部分从第3章开始。首先，我们要帮助你面对焦虑时，该为自己制定什么样的目标，解决焦虑做到什么程度就可以收手。第4章将为你提供一些直面恐惧和焦虑的方法，讨论如果自己置身于先前一直极力避开的形势中，该如何生存的办法。接下来，在第5章里，我们将通过测试来分析你的恐惧是否真实存在，并且如何正确看待你的焦虑。

第6章可以帮助我们战胜具有持续性的担忧或忧虑。持久的担忧是焦虑的主要特点之一。克服持久的担忧需要高度的专注。第7章会

介绍不现实和消极的生活在焦虑情绪中扮演什么样的角色，并介绍了克服这些困难的各种方法。

第三部分：再接再厉，继续前进

作为一个个体，除了焦虑，我们有太多有意义的事情去做！从第8章开始，我们通过描述一些常见的诱因性问题，如情绪低落、沮丧、睡眠不好、酗酒、滥用处方药等，来正确看待你的焦虑。我们还将为大家提供一些提示和建议，帮助大家培养一种可以将焦虑关在笼子里的健康的生活方式。在第9章里，我们将分析怎样通过本书提供的指导，让你远离各种陷阱，在克服焦虑上再接再厉，创造一个更加光明的未来。

第四部分：提示和建议

这一部分包括一些可以让你快速上手的有关处理焦虑、使用CBT的方法。我们为大家提供克服焦虑的最佳建议和扩展视野、享受人生的理想方法。

本书图标

我们在本书中运用下列图标来标示各种重要或实用的信息。



了解这个案例

这一图标表示这是一个与生活非常接近的案例，它可以帮助你了解相关知识。



小贴士大用途

这个图标表示这一部分的内容是将CBT付诸实践的使用建议，或者是我们希望这部分内容有助于你了解有关焦虑的更多东西。



颜色比较好

这个图标表示相关内容很重要，希望你能掌握并牢记。



警告！这个图标警示你在前进过程中或者在培养更好的健康情绪过程中需要全力避免的危险事物。



运用 CBT 来解决情绪问题的时候，必须通过具体活动来深化你对问题解决过程的了解。这个图标表示相关内容是需要你大胆尝试的。

以此为起点

我们希望大家喜欢这本书，也希望有相关问题的人能够受益于我们为你设计的焦虑情绪的认识和管理之旅。我们还希望大家能够真正掌握运用 CBT 的相关方法，来解决常见的情绪和心理健康问题。

如果你觉得，通过阅读本书，你面对和解决焦虑问题的能力大大提升，那么一定要再接再厉，为自己打造一个更加健康、更加快乐的生活方式。

祝你好运！

目 录

导言	i
第一部分 认识焦虑	1
第1章 焦虑面面观.....	3
第2章 绘制焦虑图.....	17
第二部分 克服焦虑情绪	31
第3章 向着目标迈进	33
第4章 直面你的恐惧	45
第5章 弄清楚你的恐惧真的存在还是仅仅是你的想象?	55
第6章 远离忧虑	71
第7章 怎样推翻焦虑法则.....	83
第三部分 再接再厉，继续前进	97
第8章 看到更美好的远景	99
第9章 设计一个通向光明未来的路线图.....	113
第四部分 提示和建议	125
第10章 克服焦虑的十个建议.....	127
第11章 远离焦虑的十大建议	133

目 录

导言	i
关于本书	1
字体标注	2
内容体例	3
第一部分：认识焦虑	3
第二部分：克服焦虑情绪	3
第三部分：再接再厉，继续前进	4
第四部分：提示和建议	4
本书图标	4
以此为起点	5
第一部分 认识焦虑	i
第 1 章 焦虑面面观	3
关于焦虑的基本知识	3
焦虑是一种正常而有用的情绪	4
了解焦虑的目的	5
经历焦虑	6
焦虑何时会发展成为有害的严重问题	7
焦虑怎样控制我们	7
焦虑问题的种类	9
培养管理焦虑的能力	11
分析令人焦虑的思维方式扮演的角色	11
改变你的行为	14

第2章 绘制焦虑图..... 17

将焦虑放在显微镜下..... 17

选择一个具体情形进行分析..... 18

识别焦虑的触发因素..... 19

发现让你焦虑的思维方法和图像..... 20

我的身体有什么感觉?..... 22

我当时做了什么(或没有做什么)?..... 23

绘制焦虑图..... 24

填上关键部分..... 24

将这几个部分连起来..... 25

深入认识焦虑图..... 26

将你的优势和资源也列出来..... 27

运用焦虑图..... 28

第二部分 克服焦虑情绪..... 31

第3章 向着目标迈进..... 33

设定你的目标..... 34

如果我某天醒来的时候心中不再焦虑..... 34

“测量”焦虑..... 34

考虑其他人的参与..... 35

让目标 SMART..... 35

定义 SMART..... 36

让你的目标 SMART 起来..... 36

不要好高骛远..... 39

实现你的目标..... 39

不要急于求成..... 40

将任务化整为零..... 40

寻求帮助..... 41

图、目标、行动	42
避开相关的人、地方或东西	42
担心最坏的情形变成现实	43
深受焦虑煎熬，却找不到解决方案	43
“拖后腿”的生活法则	43
第4章 直面你的恐惧	45
认识恐惧	46
循序渐进地管理你的恐惧	48
设计一个“梯子”	48
沿着“梯子”拾级而上	50
克服对针和血的恐惧	52
第5章 弄清楚你的恐惧真的存在还是仅仅是你的想象？	55
恐惧和事实是两回事	56
发现你的“灾难预测”	56
检验“灾难预测”是否符合事实	58
用实验检验你的“灾难预测”	62
发现你的安全保障行为	64
计划和实施你的实验	66
采取下一个步骤	68
发现和解决问题	69
我不敢做实验	69
我的一部分恐惧是真实的	70
我还是心有疑虑	70
第6章 远离忧虑	71
釜底抽薪	72
相信忧虑是有用的	72
竭力避免不确定性	73

XII 赶走你的焦虑

竭力控制思考方式.....	74
将一部分忧虑变成你可以解决的问题，不去理会剩下的忧虑.....	75
将“如果……的话，怎么办？”和“为什么……”变成“怎样……” 和“什么？”.....	76
采用这些步骤高效解决问题.....	77
不去理会解决不了的忧虑.....	81
第7章 怎样推翻焦虑法则.....	83
发现焦虑法则.....	84
发现你的思维和行为模式.....	86
追求完美.....	88
被认可.....	88
控制形势.....	89
推翻焦虑法则.....	89
制定更有意义的法则.....	90
做到足够好即可.....	91
在自我批评中找到平衡.....	92
看到已经取得的成果.....	93
“自信”地犯错误.....	93
认可自己.....	95
放开“缰绳”.....	95
第三部分 再接再厉，继续前进.....	97
第8章 看到更美好的远景.....	99
解决伴随焦虑情绪一起出现的其他问题.....	100
解决抑郁问题.....	101
保证良好的夜间睡眠.....	102
现实地看待责任.....	104
不要借酒消愁.....	106