

Overcoming Anxiety



拒絕焦慮

戰勝焦慮

自助手冊

Helen Kennerley 著

施承孫 · 宮宇軒◎譯

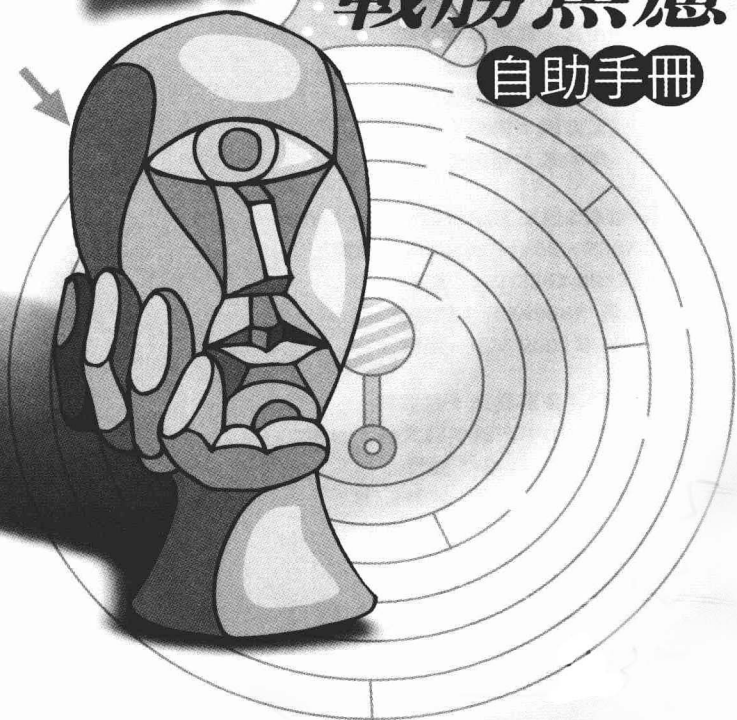
本書針對焦慮症提出了系統性的治療方案，讀者可經由書中提供的方法，達到自我控制的效果，乃為一部實用的心理治療自助手冊。

Overcoming Anxiety

拒絕焦慮

戰勝焦慮

自助手冊



Helen Kennerley

Overcoming Anxiety

Copyright © 1997 by Helen Kennerley
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
writing, from the publisher.



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

ISBN 957-0444-60-6

Printed in Taiwan, Republic of China



心靈領航系列

拒絕焦慮

戰勝焦慮自助手冊

作者：Helen Kennerley

譯者：施承孫·宮宇軒

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240元

ISBN 957-0444-60-6

〔Printed in Taiwan〕

簡體字版權：中國輕工業出版社



勝景文化

國家圖書館出版品預行編目資料

拒絕焦慮：戰勝焦慮自助手冊 / Helen
Kennerley 著；施承孫, 宮宇軒譯. -- 初版.
— 臺北市：勝景文化, 2001 [民90]
面；公分. — (心靈領航系列：9)
譯自：Overcoming anxiety : a self-help
guide using cognitive behavioral techniques
ISBN 957-0444-60-6 (精裝)
1. 憂慮 2. 精神醫學

415.998

90010648

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20世紀50年代和60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，並逐漸被稱為是「認知行為治療」。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，用認知行為治療比其他治療（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為治療方法，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，認知行為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，認知行為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為治療的原則和方法，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，被證實認知行為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，儘管認知行為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

面臨考試，有人會失眠、頭痛、注意力難以集中……

上講臺演講或表演節目時，有人會手腳發抖、頭腦發暈、說話結結巴巴……

見到異性、上司或陌生人時，有人會緊張不安、心跳加速、臉部發紅……

有人見到一條蛇或一隻貓，會急促不安、大喊大叫、急速躲開……

還有的人，莫名地終日擔心自己或親友會發生意外，擔心自己得了不治之症……

當你出現上面提到的反應，或者經常無緣無故地出現無明確對象或無固定內容的緊張害怕，提心吊膽，就可能是得了焦慮障礙。焦慮患者對自己的問題非常苦惱，想進辦法控制這種局面。然而，許多人仍舊找不到一種合適的方法來解救自己。有的人想找心理醫生尋求幫助，可是居住的地方沒有心理醫生，就診非常不便；有的人工作較忙，抽不出時間來；有的人去看心理醫生感到難為情，或是問題不是很嚴重，想自己解決。

這時，許多人渴望得到一本能有效幫助自己的指導手冊，而本書可以說是你最好的選擇。《戰勝焦慮》一書由英國著名的臨床心理學家Helen Kennerley 博士所



著，它集中了心理醫生們十多年的臨床經驗，而且獲得了使用者的各種意見。本書是專門提供給那些有心理問題的人一本自助讀物，書中所闡述的方法和技巧，依靠自己的能力都能夠輕易學會，而且它以循序漸進的方式幫助你去克服各種焦慮障礙。儘管它是一本自助讀物，其實對於每一位心理治療工作者也大有可借鑒之處。

本書在介紹具體的方法前，首先對各種焦慮障礙的起因、發展過程及具體臨床表現進行了介紹，這是為了讓讀者更清楚地瞭解自己的問題。第二部分分別介紹了一些具體的應對策略，例如：深呼吸和放鬆技術、思維管理法、逐級暴露法、自信訓練、睡眠管理法等。書中所列的方法，最好都能夠按其中的要求完整地演練一次。然後根據自己的實際情況，選擇一、二種最適合自己的方法。在閱讀本書的過程中，書中所舉的例子，有些不一定符合你的實際情況，但它可以幫助你理解和掌握。需要注意的是，要使方法真正能夠產生有益的幫助，一方面應該熟練掌握你想得到的技巧，同時還要在實踐中不斷地使用它，使它成為你的一種習慣性的能力。

遲立忠
施承孫

2001年7月

譯者簡介

施承孫

施承孫，1968年出生，1990年畢業于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。現供職于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》、《走出抑鬱》等著作的編寫和翻譯。

宮宇軒

宮宇軒，1972年生，1996年北京大學心理學系研究所畢業，獲碩士學位。現主要從事人事管理和人事心理測評工作。

前 言

本書為一本自助讀物，其主要目的是幫助你克服擔憂、害怕和焦慮障礙。為達到這一目標，本書從兩方面進行了闡述：首先，幫助讀者發展一種認識各種焦慮性障礙的能力；然後，傳授給讀者一些基本的因應技巧。書中第一部分解釋了各種焦慮性障礙的起因和發展的過程，第二部分講述了在實踐中的應用技巧，它以循序漸進的方式指導你如何戰勝各種焦慮障礙。這些技巧的獲得總結了心理醫生最近十幾年來的臨床實驗經驗，並且在應用過程中徵求了患者的意見，在此基礎上不斷地加以修改和完善，最終呈現本書的面貌。

自助部分分別介紹了下列一些具體的因應策略：

- 控制呼吸和應用放鬆技巧，將幫助你減輕生理上的不適反應；
- 思維管理法，將幫助你挑戰憂慮性思維；
- 逐級暴露法和問題解決策略，將幫助你輕鬆地面對害怕；
- 自信訓練，將幫助你排除人際交往的障礙；
- 時間管理法，將幫助你減輕因拖延和時間安排不合理所造成的壓力；
- 睡眠管理法，將幫助你獲得最佳的睡眠；



- 長期的應付策略，將幫助你保持一種良好的生活和工作狀態。

學習本書的自助方法，最好的做法是先讀完本書，對本書的內容有了一個全盤的瞭解後，再開始著手學習某些因應策略。這樣做的優點是每一個讀者能夠充分考慮到個人的特徵和需求，從而制定出一個可行的學習計劃，避免出現令人失望的結果。在學習第二部分的章節時，可以採取一次學習一種方法的方式，並且按照書中的要求完整地演練每一種技巧。還應注意的是，如果你想瞭解哪一種技巧最適合自己，應該熟練掌握書中的每一種技巧；如果你想把這些技巧變成後天的一種習慣性的能力，必須在實踐中不斷地應用。

要控制焦慮障礙有賴於三個要素，即應該投入一定的時間，制定出可行的目標，以及逐漸建立自信心。要保持你的學習成果，應該熟練地掌握應付技巧和懂得從失敗中吸取經驗教訓。

學習本書的自助方法，你不必單獨一個人來完成，除非你自己想這樣。建議你在學習書中的各種技巧，尤其在生活中練習和應用的時候，應該請求家人或朋友的幫助。如果你請求他人幫助的話，應該鼓勵他人和你共同閱讀本書，以便能夠更清楚地理解你要解決的問題，且熟悉解決你的問題的方法。還應該讓你的家人及朋友