

治愈系
心理学

Helping Your Shy and Socially Anxious Client

A Social Fitness

Training Protocol Using CBT



害羞与社交焦虑症

CBT治疗与社交技能训练

【美】林恩·亨德森 (Lynne Henderson) 著 姜佟琳 译



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

治愈系心理学

害羞与社交焦虑症

CBT 治疗与社交技能训练

Helping Your Shy and Socially Anxious Client

A Social Fitness Training Protocol

Using CBT

【美】林恩·亨德森（Lynne Henderson）著

姜佟琳 译



人民邮电出版社

图书在版编目(CIP)数据

害羞与社交焦虑症: CBT治疗与社交技能训练 /
(美)亨德森(Henderson, L.)著; 姜佟琳译. —北京:
人民邮电出版社, 2015. 11
(治愈系心理学)
ISBN 978-7-115-40396-4

I. ①害… II. ①亨… ②姜… III. ①社交恐怖症—
精神疗法 IV. ①R749.990.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第223032号

内 容 提 要

何谓害羞和社交焦虑? 林恩·亨德森认为, 不能简单地从病理学或身体病态的角度来界定和应对害羞和社交焦虑症。相反, 她将害羞和社交焦虑症看作个体心理和情绪的一种亚健康状态, 并且相信, 可以通过努力改变这种状态。

《害羞与社交焦虑症: CBT治疗与社交技能训练》介绍的内容和方法是亨德森和津巴多教授在斯坦福害羞诊所所做的多年研究和实践的结晶。书中阐述的“害羞恶性三循环”理论能够让读者清楚地了解自己的负性观念和不适应的行为方式是如何形成的, 并基于此提出了社会适应模型, 通过十二步认知行为疗法帮助读者应对害羞和社交焦虑症。在亨德森看来, 社会适应就像锻炼身体一样, 是人类最基本的一种自我提升追求, 并且只有每天都坚持投入和努力才能达到理想的状态。所以, 根本不存在天生的社交达人。

这是一本操作性很强的临床治疗手册, 详细介绍了个体和团体治疗的不同步骤和技巧。本书不仅适用于心理咨询师和心理学专业人士, 也能帮助普通读者应对害羞和社交焦虑。

◆ 著 【美】林恩·亨德森(Lynne Henderson)

译 姜佟琳

责任编辑 姜 珊

执行编辑 黄海娜

责任印制 焦志炜

◆ 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>

大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 19

2015年11月第1版

字数: 220千字

2015年11月河北第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2014-7266号

定 价: 59.00元

读者服务热线: (010)81055656 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

好书推荐

基本信息

书名：《觉醒与超越：住院病人的团体心理治疗》

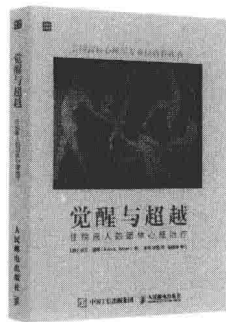
作者：【美】欧文·亚隆

定价：59.00 元

书号：978-7-115-40045-1

出版社：人民邮电出版社

出版日期：2015 年 9 月



推荐理由

- ★ 世界顶级心理学家、美国团体心理治疗权威欧文·亚隆代表作中文简体版首次问世。
- ★ 美国高校心理学专业经典教科书、当代团体心理治疗领域的最佳著作。
- ★ 启发全球数百万心理治疗师、治愈无数精神疾病患者的临床实战指南。
- ★ 苏州广济医院前院长李鸣教授担纲翻译，苏州市心理学会临床与咨询心理学专业委员会主任委员刘稚颖教授审校。

媒体评论

亚隆博士的著作为行之有效的团体疗法提供了明确而实用的操作指南，他开创的方法强调人际互动，特别是对患者数量众多、环境喧嚣杂乱的治疗环境而言，可谓是量身定做的治疗方案。

——马克·赫兹曼，乔治·华盛顿大学医学中心住院部主任

这本书注定会成为住院病人团体治疗方法的标准教科书。它提供了合理中肯、密切相关、与时俱进且丝丝入扣的治疗指南。对所有直接治疗住院病人或工作与住院病人相关的从业人员而言，本书都是必备读物。对那些考虑参加或正在参加康复项目的人来说，这是一本激动人心、实用且极富洞见的书。

——艾拉·格里克，康奈尔大学医学院精神病学教授

更多“治愈系心理学”好书

请见同名豆瓣小组：<http://www.douban.com/group/ggs790815/>。

编辑电话：010-81055679

读者热线：010-81055656 010-81055657

目 录

引 言

- 治疗方法总览 // 19
- 治疗害羞和社交焦虑症的临床证据 // 22
- 全书内容概览 // 23

第一部分 害羞及其疗法的重新界定

- 害羞和社交焦虑症 // 26
- 害羞和社交焦虑症的并发症 // 27
- 害羞的重新界定：社会适应模型 // 28
- 社会适应训练的四个方面 // 30
- 害羞和社交焦虑症的治疗方法 // 32
- 操作问题：个体治疗和团体治疗 // 32
- 药物辅助治疗 // 36
- 共性问题 // 37

第二部分 十二步治疗方案

- 十二步治疗方案总览 // 43
- 第一步 初步评估 // 49
- 第二步 建立恐惧层次结构 // 75
- 第三步 认知重塑和第一次暴露疗法 // 98
- 第四步 归因重塑和暴露疗法 // 125
- 第五步 归因方式和自我概念重塑 // 146
- 第六步 应对针对他人的负性归因方式和观念 // 165
- 第七步 应对负性观念的更多方法 // 180
- 第八步 应对针对他人的负性观念及第三个恶性循环 // 192
- 第九步 暴露疗法和进展评估 // 213
- 第十步 暴露疗法和准备结束治疗 // 226
- 第十一步 暴露疗法和结束准备 // 240
- 第十二步 整体治疗回顾以及结束治疗 // 250

第三部分 13 周社交技能训练

- 第 1 周 自我表露 // 263
- 第 2 周 信任 // 266
- 第 3 周 提升自己的交流技巧 // 269
- 第 4 周 用言语表达自己的情绪和感受 // 271
- 第 5 周 非言语情绪表达 // 273
- 第 6 周 有益的倾听和回复 // 275
- 第 7 周 解决人际冲突 // 277

第 8 周	愤怒、压力和情绪管理	// 280
第 9 周	肯定自己	// 283
第 10 周	处理他人的批评	// 286
第 11 周	未完成的工作	// 289
第 12 周	后测和评估	// 290
第 13 周	最后的个体访谈	// 291
附录 A	归因风格测试答案	// 292
附录 B	最终访谈大纲	// 293
附录 C	致朋友的一封信	// 294
附录 D	咨询师 BAT 施测指导	// 296
附录 E	观念清单	// 297
译后记		// 299

治愈系心理学

害羞与社交焦虑症

CBT 治疗与社交技能训练

Helping Your Shy and Socially Anxious Client

A Social Fitness Training Protocol

Using CBT

【美】林恩·亨德森（Lynne Henderson）著

姜佟琳 译

人民邮电出版社

图书在版编目(CIP)数据

害羞与社交焦虑症: CBT治疗与社交技能训练 /
(美)亨德森(Henderson, L.)著; 姜佟琳译. —北京:
人民邮电出版社, 2015. 11

(治愈系心理学)

ISBN 978-7-115-40396-4

I. ①害… II. ①亨… ②姜… III. ①社交恐怖症—
精神疗法 IV. ①R749.990.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第223032号

内 容 提 要

何谓害羞和社交焦虑? 林恩·亨德森认为, 不能简单地从病理学或身体病态的角度来界定和应对害羞和社交焦虑症。相反, 她将害羞和社交焦虑症看作个体心理和情绪的一种亚健康状态, 并且相信, 可以通过努力改变这种状态。

《害羞与社交焦虑症: CBT治疗与社交技能训练》介绍的内容和方法是亨德森和津巴多教授在斯坦福害羞诊所所做的多年研究和实践的结晶。书中阐述的“害羞恶性三循环”理论能够让读者清楚地了解自己的负性观念和不适应的行为方式是如何形成的, 并基于此提出了社会适应模型, 通过十二步认知行为疗法帮助读者应对害羞和社交焦虑症。在亨德森看来, 社会适应就像锻炼身体一样, 是人类最基本的一种自我提升追求, 并且只有每天都坚持投入和努力才能达到理想的状态。所以, 根本不存在天生的社交达人。

这是一本操作性很强的临床治疗手册, 详细介绍了个体和团体治疗的不同步骤和技巧。本书不仅适用于心理咨询师和心理学专业人士, 也能帮助普通读者应对害羞和社交焦虑。

◆ 著 【美】林恩·亨德森(Lynne Henderson)

译 姜佟琳

责任编辑 姜 珊

执行编辑 黄海娜

责任印制 焦志炜

◆ 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>

大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 19

2015年11月第1版

字数: 220千字

2015年11月河北第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2014-7266号

定 价: 59.00元

读者服务热线: (010)81055656 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

关于本书的赞誉和推荐

在应对害羞和社交焦虑症的工作中，通过社会适应模型，林恩·亨德森为咨询师勾画出一张具体的治疗导图，使其能够有效地应对治疗中常常被忽视但又十分关键的节点和问题。在《害羞与社交焦虑症》这本书中，亨德森强调了自责的重要性。正是自责和对自己的负性归因才让人们身陷焦虑与退缩的恶性循环中，难以摆脱恐惧、羞耻、愤怒情绪的困扰。本书的另一亮点就是亨德森系统介绍的十二步治疗方法，我相信，这些方法会帮助人们走出情绪困扰，超越害羞，重塑自信，找到人生的意义与价值。

迈克尔·汤普金斯（Michael A. Tompkins）
《害羞与回避》（*Anxiety and Avoidance*）作者

《害羞与社交焦虑症》一书集结了亨德森对害羞和社交焦虑症治疗的深入思考和见解，这些见解既来源于亨德森对害羞研究最新进展的关注，也来源于她在临床实践中累积的经验。我想，这本书的面世不仅是读者的福气，也是对整个社会的杰出贡献。

杰奎琳·伯森思（Jacqueline B. Persons）
美国加州大学伯克利分校心理学系教授、旧金山湾区认知疗法中心主任

害羞和社交焦虑会给人带来极大的痛苦和难以抵御的孤独感。在《害羞与社交焦虑症》一书中，治疗害羞的先驱林恩·亨德森的社会适应模型能够帮助

人们更好地了解害羞的人所面对的问题和痛苦的经历。以丰富的临床经验以及实证研究支持的认知行为干预疗法为基础，相信这本深入浅出、通俗易懂的《害羞与社交焦虑症》会给咨询师提供清楚的指导和建议。

保罗·吉尔伯特（Paul Gilbert）

《同理心与正念》（*The Compassionate Mind and Mindful Compassion*）作者

人是社会性动物，正因如此，害羞和社交焦虑才会让我们烦恼不堪。幸运的是，心理学提供了有效应对害羞和社交焦虑的方法。在《害羞与社交焦虑症》一书中，以多年研究和实践经验为基础，林恩·亨德森介绍了一个非常简单但又行之有效的分步骤治疗方案。我想，对于任何想帮助来访者战胜焦虑、超越害羞的专业心理咨询人士来讲，这本书都是必备读物。

斯蒂芬·霍夫曼（Stefan G. Hofmann），波士顿大学教授

《现代认知行为疗法导论》（*An Introduction to Modern CBT*）作者

亨德森教授这本书的内容对治疗害羞十分有效，尤其是她介绍的社会适应模型。作为一名咨询师，我发现在临床治疗中，用身体健康来比喻社会适应很容易让来访者接受。这有助于来访者意识到战胜害羞和焦虑、培养社交技能需要时间和耐心。在本书中，还有很多十分有效的问卷。这些问卷能够帮助作为咨询师的我了解来访者的心理进展情况。亨德森教授介绍了很多应对害羞和社交焦虑的有效技巧，这些技巧包括认知疗法以及排解害羞、焦虑和怨恨情绪的方法，此外还有角色扮演法。在12周治疗结束之后，还设有额外的社交技能训练环节。这些都有助于来访者进行更多的自我暴露，更好地应对冲突，合理地表达自己的愤怒，掌握应对批评的有效方法。

亨德森教授将接纳与承诺疗法和认知行为疗法巧妙地结合了起来。总而言之，这是一本很实用的好书。

保罗·马尔金（Paul Malkin），心理咨询师

亨德森的这本书是治疗害羞和社交焦虑的必读书。其中，社会适应模型为

读者提供了一个感同身受的、激励性的、常态化的视角，这可以帮助来访者理解并有效应对造成他们害羞和焦虑的负性观念。在介绍模型、提供指导等方面，亨德森展现出了深厚的专业技能。有效的评估问卷和日常的锻炼能够帮助来访者监控自己取得的进步。我建议每个人都读一读这本书。

琼·戴维森（Joan Davidson），心理咨询师

作为一名临床心理咨询师，我常常寻找提升自己治疗技巧的方法。尽管有很多关于治疗害羞和焦虑的书，但是我很少遇到一本能够将理论和现实融合得这么好的书。亨德森教授的这本书对我的日常工作帮助非常大。

在这本书中，亨德森教授不仅讲述了社会适应模型，也介绍了应对害羞和焦虑的具体方法。在她介绍的方法中，不仅包括评估测量、明确的治疗步骤，还有具体的治疗内容。亨德森将整体治疗分为两部分：12周的治疗和12周的社交技能训练。第一部分内容包括重塑自我概念、归因方式，以及相关的暴露治疗环节；第二部分关注的则是社交技能训练的具体方法。

亨德森教授的社会适应模型不仅能够帮助来访者有效克服害羞和焦虑，而且还能够提升他们的社交技能。

帕特里夏·苏里塔奥纳（Patricia E. Zurita Ona），临床心理咨询师

在网络技术高度发达的当下，人们不可避免地会在面对面的交流中遇到各种问题。林恩·亨德森教授的这本书是应对害羞和社交焦虑的绝佳读物。她用身体健康比喻社会适应能够让人们更清楚地明白社会适应的意思。此外，亨德森的“恶性三循环”理论可以帮助读者清楚地了解自己的负性观念和不适应的行为方式是如何形成的，而详尽的方法介绍则告诉读者克服这一恶性循环的最佳选择是什么。谢谢你，亨德森教授！

莎伦（Sharon），心理咨询师

作为一名多年治疗害羞和焦虑症的咨询师，我认为自己已经掌握了基本的治疗技术。然而，林恩·亨德森的书告诉我还要学习很多东西。本书不仅具体

介绍了恐惧情景的层次结构，识别错误归因方式的方法，还引导来访者进行新的有益思考。此外，书中有大量有效的量表和问卷，能够帮助咨询师掌握来访者的情况，明确治疗目标，从而收到事半功倍的效果。

梅林达·怀特（Melinda White），心理咨询师

林恩治疗害羞和焦虑的方法对我来说十分有效。她在书中重新界定了害羞。她告诉人们害羞并不是天生的不良气质，也不是需要治疗的疾病。社会适应模型的比喻让我明白自己需要借助日常锻炼来掌握积极的适应技能。阅读她的书是一个愉快的过程，这本书让我更有勇气去享受当下的生活。谢谢你，林恩。

布鲁克（Brooke），亚马逊读者

推荐序

与他人建立各种各样的人际关系是我们的本能需求，没有人是孤岛，每个人都都要和他人产生联结。也正因为如此，人际关系成为社会生活中的一个重要话题。在人际交往过程中，害羞和焦虑是再正常不过的情绪。然而，随着时代的发展，人与人之间的距离却变得越发疏远。互联网的崛起让人际交往变得容易，也变得空前困难。这也就使得害羞和社交焦虑变成横亘在人们面前的一道鸿沟，彼岸就是对自我的超越，然而内心的害羞和焦虑让人们裹足不前。

幸好，有林恩·亨德森和菲利普·津巴多教授，他们对害羞和社交焦虑的研究以及在治疗上所做的努力让困顿在害羞中的人们看到了希望。他们通过几十年的学术研究和临床实践积累构建出的社会适应模型正是应对害羞和社交焦虑的有效模型之一。此模型就是横贯全书的主线，林恩·亨德森和菲利普·津巴多教授据此总结出了一系列行之有效的应对策略和方法，并以极大的诚意将他们的经验和发现记录下来，分享给读者。

认知行为疗法是本书的核心，也是本书的一大特点。简单来讲，这一疗法以改变错误认知观念为基础，进而改变不适应的行为。心理学研究表明，每个人都会或多或少受到害羞和社交焦虑的困扰，那么为什么有的人会因害羞而误事，而有的人却可以妥当处理害羞，不让它影响自己的生活呢？答案就在于认知观念。通常来讲，害羞和社交焦虑症患者常常聚焦在自己的缺点上，而对自己的优点视而不见。他们自怨自艾，生活在自我制造的阴影之中。而认知行为疗法能够纠正害羞者头脑中根深蒂固的认知偏差，转移他们的注意力，培养更

积极、更真实、更具有适应性的信念。认知行为疗法是一项操作性极强且十分有效的心理治疗方法。林恩·亨德森和菲利普·津巴多教授在给来访者介绍这项有效的应对策略的同时，也为读者打开了一扇思想之窗，让沉溺在自我困扰中的人发现，害羞和社交焦虑原来是人类正常的情绪反应。

本书的另一大特点就是实践性强，对每一步的治疗既有详尽的介绍和论述，又设有社交技能训练章节，带领读者一步一步地穿越害羞和社交焦虑的荆棘，重塑自信，超越自我。通过阅读本书，咨询师可以提升自己的治疗技能，更好地帮助来访者应对害羞与社交焦虑；而普通读者，也可以从中瞥见害羞与社交焦虑问题背后的本质，让害羞和社交焦虑不再影响自己的生活。

害羞与社交焦虑并不是一个新话题，之前，菲利普·津巴多教授就撰写过《害羞心理学》（*Shyness: What it is, What to Do about it*），对害羞和社交焦虑做出了系统的论述，《害羞与社交焦虑症》是对《害羞心理学》的升华，其中介绍的方法更细致，也更具操作性。

积极心理学的研究表明，人际关系和社会支持是影响人们幸福感的重要因素。了解我们内心的害羞和社交焦虑，掌握应对害羞和社交焦虑的方法，对我们每个人的成长都是必不可少的。我相信，这本书提供的理论和方法，对我们每个人收获幸福和成长都会有所帮助。

侯玉波

2015年9月于北京大学

致 谢

这本书能够完成并最终与大家见面，我最要感谢的是我的儿子马克·德特林（Mark Deterline）。马克是这本书的策划编辑，是他的细心编辑和组织让我能够妥善处理书中的繁杂细节，使得本书的整体写作一直沿着正确的方向进行，而没有偏离主旨。在行文写作上，马克的那些自行车竞赛、越野和滑雪等运动经历为书中用到的运动比喻提供了很多有益的参考。我还要感谢心理学家凯特·加宾斯基（Kate Gapinski），在本书即将完成之际，加宾斯基教授通读了初稿，并给我提出了具体详尽的建议。正是得益于他的这些建议，本书才变得更易读，更适合临床应用。此外，在第一部分的组织上，艾莉森·阿诺德（Alison Arnold）为我提供了很大的帮助，她也在运动训练的比喻上提出了很中肯的建议。莎莉·里斯（Sally Reese）根据她在格斗健身训练课程（Martial Fitness Training, MFT）上的经验，在本书的第三部分中给我提供了很多有意义的建议和反馈。我还要感谢我的丈夫奥斯汀·亨德森（Austin Henderson）。感谢奥斯汀一直以来给我的情感支持，他出色的网络应用技术让我们即使各处一方也依然能常常相见，不论距离多远，我都能感受到他的支持与陪伴。我要感谢的还有梅丽莎·柯克（Melissa Kirk）、米歇尔·沃特世（Michele Waters）、希瑟·加诺斯（Heather Garnos）、维克雷·吉尔（Vicraj Gill）、贝文·多纳休（Bevin Donahue），是他们引领我穿过写作和出版过程中的艰难险阻，并最终使得本书成功面世。要感谢的还有我的文字编辑涅尔达·斯瑞德（Nelda Street），是他的付出让这本书文通句顺且更具可读性。最后，我要感谢的是害羞诊所的同事们，没有你们的辛勤工作，我们就不可能对害羞有如此深入的理解，社会适应模型也不会确立起来。谢谢你们。

