

OVERCOMING

SOCIAL ANXIETY
AND SHYNESS

[英] 吉莉恩·巴特勒 Gillian Butler 著
程斯露 译

自助指南



一本写给「社交恐惧」人士的

无压力 社交

A SELF-HELP
GUIDE USING COGNITIVE
BEHAVIOURAL TECHNIQUES

转变你的信念和行为
让社交更自在

认知治疗学院创始人之一
吉莉恩·巴特勒女士的经典著作

后浪



版社

后浪



无压力 社交

自助指南

一本写给「社交恐惧」人士的

OVERCOMING

SOCIAL ANXIETY
AND SHYNESS

A SELF-HELP
GUIDE USING COGNITIVE
BEHAVIOURAL TECHNIQUES

[英] 吉莉恩·巴特勒 Gillian Butler 著

程斯露 译

中国华侨出版社

·北京·

Overcoming Social Anxiety and Shyness: A Self-Help Guide Using Cognitive Behavioural Techniques

Copyright © Gillian Butler, 2016

First published in the United Kingdom in the English language in 2016 by Robinson, an imprint of Constable & Robinson Ltd., London, an Hachette company. This Chinese language edition is published by arrangement with Little, Brown Book Group, London, through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright: 2018 Ginkgo (Beijing) Book Co., Ltd.
All rights reserved.

本书中文简体版由银杏树下(北京)图书有限责任公司版权引进。

版权登记号 图字 01-2018-6032

图书在版编目(CIP)数据

无压力社交 / (英) 吉莉恩·巴特勒著 ; 程斯露译. — 北京 : 中国华侨出版社, 2018.10

ISBN 978-7-5113-7733-3

I. ①无… II. ①吉… ②程… 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(2018)第135579号

无压力社交

著 者:[英] 吉莉恩·巴特勒

译 者:程斯露

出 版 人:刘凤珍

责任编辑:待 宵

特约编辑:曹 可

筹划出版:银杏树下

出版统筹:吴兴元

营销推广:ONEBOOK

装帧制造:墨白空间

经 销:新华书店

开 本:690mm×1000mm 1/16

印 张:17 字数:190千字

印 刷:北京天宇万达印刷有限公司

版 次:2018年10月第1版 2018年10月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5113-7733-3

定 价:45.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

发 行 部:(010) 64013086

传 真:(010) 64018116

网 址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

后浪出版咨询(北京)有限责任公司

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有,侵权必究

如有质量问题,请寄回印厂调换。联系电话:010-64010019

致 谢

本书借鉴了很多外部资料，我的任务便是将它们汇编到这本书中，并使读者从中获益。如果本书真的对读者们有帮助的话，我觉得有必要做出以下声明来感谢这些个人的或专业的意见。我与家人、朋友、同事、学生和患者在社交焦虑问题上进行过很多沟通，这在很大程度上丰富了本书的结构与内容。自20世纪80年代初对这个课题产生兴趣后，我便一直坚持与他们交流，从未中断过。我很喜欢研究这个课题，它使我振奋，并带给我很多乐趣。尤其是在最近，它产生了一些非常深远的影响。因此，我希望感谢这4位同事，他们富有开拓性和创造性的想法在社交焦虑研究领域里对纠正错误的治疗方法产生了极大的影响，他们是：戴维·克拉克、梅拉妮·芬内尔、安·哈克曼、阿德里安·韦尔斯。



致 谢 1

第一部分 了解什么是社交焦虑

1 什么是社交焦虑 004

定义社交焦虑 005

社交焦虑的症状 008

对定义的延伸：身为社交焦虑者是一种怎样的体验？ 011

社交焦虑的种类 017

一些误解 018

社交恐惧有多么普遍？ 019

焦虑在不同文化中的表现 020

2 关于害羞 022

关于害羞的事实和数据 022

害羞是不是社交焦虑的一种形式？ 024

害羞的症状 025

害羞与内向 026

害羞的影响 027

害羞与责备 029

害羞的好处 030

害羞与粗鲁 031

文化差异 033

启示 034

3 思维的核心作用 036

当提到“思维”时，我们指的是什么？ 037

注意力水平 038

自动化思维水平 039

潜在信念和猜想 041

社交焦虑中的意象 043

社交场合的意义 046

4 是什么导致了社交焦虑？ 048

生物因素：你与生俱来的特质 050

环境因素：在你身上发生了什么 053

糟糕的或创伤性的经历 058

不同人生阶段的要求 059

当前的压力 060

这些因素如何相互作用？ 061

一些总结的话 062

5 社交焦虑的模型 064

目前对于社交焦虑的认知模型 065

对社交焦虑持续发展的主要历程的解释 070

涉及安全行为的恶性循环例子	072
在恶性循环中自我关注起核心作用的例子	075
涉及信念与猜想的恶性循环例子	076
其他有关恶性循环的例子	078
关于改变思维模式的主要建议	080

第二部分 克服社交焦虑

6 出发点 086

一个基本观点	087
确定你的目标	087
跟踪你的进展	090
勇于尝试并调整步调	093
有益和有害的处理方法	094
进行无压活动：一种平衡的理念	095
摆脱孤独和寂寞感的第一步	096
一些需要铭记的建议	096
一些常见问题的答案	098

7 减少自我关注 105

练习一：练习转移注意力	106
自我关注的影响	108
练习二：自我意识是如何影响你的？	111
减少自我关注	112
充分利用观察：训练好奇心	119
对自我意识与安全行为的补充说明	121

8 改变思维模式 124

不同种类的想法 125

改变思维模式的主要策略 127

第一步：弄清楚你在想些什么 128

第二步：找到替代性的思维模式 135

结合所有方法 144

制作一些记忆卡片，帮助自己更好地记住新的思维模式 147

9 改变行为模式 150

改变行为模式意味着什么？ 152

改变行为模式的方法：微型实验 154

改变安全行为 156

停止逃避，直面恐惧 164

记录你的实验 166

其他实验 167

你应该学着做正确的事吗？ 168

一些关于传统的题外话 169

冒险与犯错 170

一些关于改变行为模式的看法 171

要是尝试冒险后，改变行为模式使我感到焦虑怎么办？ 173

10 建立信心 176

信心来自哪里？ 176

信心（Confidence）和自信心（Self-Confidence）是否有所不同？ 178

按“理想中的样子”表现自己 179

获得成功 180

- 潜在信念和猜想 181
- 改变潜在的或起阻碍作用的信念 185
- 搜索更多信息 192
- 建立更加积极的信念 197
- 改变猜想 198
- 记忆卡片，帮助你记住主要内容 202

11 总结：设计一个自己的自助策略 204

- 对克服社交焦虑的策略的总结 205
- 不同的策略之间是怎样互相配合的？ 207
- 一些需要记住的原则 209
- 赢得别人的帮助 210
- 一些普遍的困难 210

第三部分 一些补充建议

12 关于意志坚定 218

- 平衡被动性与激进性 218
- 改变你自己，而不是别人 221
- 具有说“不”的信心 222
- 谈判技巧 225
- 应对艰难的时刻 226
- 找到平衡点 231

13 遭受欺凌的后遗症 233

有关欺凌的一些事实 233

欺凌造成的一些影响 235

对欺凌的反应 238

理解欺凌行为 239

克服欺凌造成的长期影响 240

总结 244

14 放松与正念 246

放松是需要学习的 247

第一步：准备 248

第二步：练习 249

第三步：应用 251

第四步：延伸 253

附录 254

OVERCOMING SOCIAL ANXIETY AND SHYNESS

A self-help guide using
Cognitive Behavioural Techniques

第一部分

了解什么是社交焦虑

克服一个问题的前提是对它进行深入的了解。虽然大家可能想跳过这一部分，立刻开始着手解决自己的心理问题，但是第一部分的5章内容对大家还是很有帮助的。第一章详细介绍了什么是社交焦虑，可以帮助你确定自己(或他人)是否存在这方面的问题。它能帮助你辨别心理障碍的各种表现形式以及造成影响的不同途径。第2章的主题则是害羞。它详细地介绍了社交焦虑和害羞之间的异同。社交焦虑和害羞在本书的其他章节中被统称为“社交焦虑”，同时由于二者具有相似的症状和不良影响，它们的治疗方法也非常相似。第3章介绍了思维模式对克服社交焦虑的重要意义，并提供了一些可以参考的改善方法。第4章解答了一些社交焦虑者最关心的问题：是什么导致了社交焦虑？最后，第5章解释了社交焦虑的运作机制，帮助我们准确地找到自己需要着重解决的问题，进而克服它。

什么是社交焦虑

社交焦虑 (Social Anxiety) 是对一个人在与他人交往时产生畏惧、紧张和焦虑感这一现象的简称。一些遭受社交焦虑困扰的人会声称他们只是害羞,而且生来如此。但另外一些面临同样问题的人却一点都不害羞。因此,害羞与否并不是判断个体是否是社交焦虑者的唯一标准。社交焦虑使人们认为自己会做出一些引人奚落或令自己尴尬的事,同时它也会使人们觉得他人都在对自己指指点点,因此变得悲观消极。当然,对嘲笑和尴尬的恐惧感具有一定的约束力,同时它能使你具有自我意识 (Self-Conscious) ^①: 使你觉察到自己真的可能做出某些不好的行为。谁会想让别人看到自己笨拙、信心不足或因害羞而面色发红的一面呢? 社交焦虑者通常认为与别人的交往会揭露一个令他们痛苦的事实: 他们会因缺乏信心而遭到别人的反驳、忽视、指责或拒绝。

这些想法会给正常的人际交往带来很大的困扰,使人们变得不善言谈、倾听或交友。通常这会进一步造成孤独感和寂寞感。对于大多数社

^① 自我意识是一种高度的自我觉知。当一个人意识到自己正在被观察,或感到“每个人都在看着自己”时可能会产生一种不愉快的自我意识。——编者注

交焦虑者来说，令他们备受折磨的就是社交焦虑会妨碍自己与他人建立亲密关系，或是找到一个能共度一生的伴侣。

社交焦虑者对他人通常怀有一种亲切的感觉，同时他们的个性在别人看来也具有一定吸引力。他们甚至可能会颇具幽默感、活力十足、心胸宽广、温柔善良、善解人意、谨慎认真、有趣、安静或激情等品质，而且他们倾向于选择那些使他们感到愉悦的方式处理事情。但是在社交时他们很难感到愉悦，来自社交的焦虑感往往会使他们将这些优点隐藏起来。这种焦虑感会阻碍他们进行表达，长此以往会导致表达能力严重退化。他们慢慢会对自己的可爱之处失去信心。克服社交焦虑所带来的最直接的好处之一便是使人们更好地展现自己的优点，并且更好地享受（而不是害怕）这一过程。它可以使你发现，或者说，重新发现自我。当你意识到没有人的社交表现是完美的，每个人都会犯错误时，它最终会使你信任自己，而不是怀疑自己。犯错误是没关系的——这只是人生中的一小部分而已，你没有必要因此贬低自己。

定义社交焦虑

定义问题是一个很重要的步骤，因为它可以使我们将注意力集中于社交焦虑中最令人困扰的方面。正是这些方面使人们痛苦不堪，备受煎熬。

社交焦虑是正常的。每一个人都会在某个时候产生这种体会（因此每个人在某种程度上都知道它是怎么回事）。那种认为它永远不会再发生的观点是很荒唐的。事实上，试图寻找一种能“根治”社交焦虑的方法也是徒劳的。相反，在发现社交焦虑这一问题时就试图对它进行定义，

并试图找出使它不断发展的原因，有助于我们开始治疗工作。正如你将在第5章读到的那样，专注改变这些，特别是学会减少自我意识能起到很大作用。它能减轻痛苦和压力，并帮你过上理想的生活。但首先，你需要明白社交焦虑是什么。

对社交焦虑的种类划分、定义以及诊断一般沿用美国心理学会的《精神疾病诊断与统计手册》(DSM-5, 2013) 中社交焦虑障碍 (Social Anxiety Disorder) ^① 的条目。其中有以下4个主要诊断标准：

1. 在面对陌生人或潜在的观察者时，对一种或多种社交行为产生显著且长期持续的恐惧感。患者担心自己会做出令自己遭受嘲笑或置自己于尴尬境地的行为（或出现焦虑征兆）。值得注意的是，社交恐惧症患者通常不会真的做出那样的事，他们只是不得不担忧自己将会那样做。这些症状甚至不用表露出来。人们只要相信这样的事情有发生的可能性，并为此感到惊慌失措，便符合这一标准。

2. 处在令自己恐惧的社交场合中时，几乎无法避免产生恐惧感。对不同的患者来说，触发社交焦虑的线索也是多种多样的：打电话，与人长时间交谈，进入一个充满人的房间，当众吃东西或发信息，当众演讲……对他们来讲，要完成这些事几乎是不可能的。当然，在一般意义上的焦虑和病理学意义上的焦虑之间并没有一个硬性、简明的分界，焦虑是有很多种程度的。而正常的焦虑通常是间歇性的，并且不久就会消失。每个人都或多或少经历过“状态不佳”的时期，比如刚入职时，要通过种种考验来实现别人对自己的期望。在这种情况下，一些人可能更有自信心，因此显得游刃有余，而另一些人则可能有不同程度的焦虑，因此会经历

^① 也称社交恐惧症 (Social Phobia)。——编者注

更久的“状态不佳”的时期。

3. 认识到自己的恐惧感是不合理的或是过度的。社交焦虑障碍导致的结果之一就是患者往往能意识到造成焦虑的事物其实并不危险，而且他人通常不会因此焦虑。但是意识到这一点反而会使情况更糟糕——患者会更焦虑、更缺乏自信或认为自己能力不足。

4. 尽可能回避可能会导致自己恐惧的社交场合或在这些场合中倍感煎熬。人们对这些场合的回避是出于天性的，因为自我保护是人类的本能。恐惧感能够警示潜在的危险。停留在这种场合中对患者来说是有风险的。社交焦虑者通常是非常不想被隔离或孤立的，但他们却没有办法切断恐惧感的来源：其他人和关于他人对自己看法的猜测。和他人的沟通（比如在购物、旅游或工作中）是无法避免的，而社交焦虑者们渴望工作、结交朋友和拥有归属感。因此，他们往往会忍受着恐惧，或者试图减弱潜在风险，使自己感到更加安全。当恐惧感很强烈时，患者使用这种方法也是合情合理的。

为了突出正常社交焦虑与病理意义上的社交焦虑障碍（用于诊断的专业术语）之间的区别，该诊断手册增添了一些更加具有普适性的标准：该心理障碍是否妨碍了患者的生活并持续造成了超过6个月的显著焦虑感。且不论这些标准是否使社交焦虑障碍的诊断更加完善，临床上对焦虑感“显著”程度的诊断也没有一个清晰的标准。最常见的一种社交焦虑障碍就是对当众演讲的恐惧（大约75%的社交焦虑者害怕在公众场合演讲）。但是，对当众演讲怀有一定程度的恐惧是再常见不过的现象了。事实上，它甚至比人们对死亡的恐惧还要常见。

这两种社交恐惧是能够被区分开的。一些人的社交恐惧仅限于少数