

大众心理系列



【英】Gillian Butler 著

周晓林 | 岳琦 | 万迅 | 杨大赫 译

# 克服羞怯

Overcoming Social Anxiety and Shyness



中国轻工业出版社

新向导丛书——大众心理系列

Overcoming Social Anxiety and Shyness

# 克服羞怯

【英】 Gillian Butler 著

周晓林 岳琦 译  
万迅 杨大赫

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

克服羞怯 / (英) 巴特勒 (Butler, G.) 著; 周晓林等  
译. —北京: 中国轻工业出版社, 2001.6  
(新向导丛书·大众心理系列)  
ISBN 7-5019-3231-X

I. 克… II. ①巴… ②周… III. 心理学-通俗  
读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 029962 号

版权声明

Copyright © Gillian Butler 1999

by arrangement with Constable & Robinson Ltd. and Mark Paterson

丛书策划: 石 铁

责任编辑: 朱 玲 张乃柬 责任终审: 陈耀祖

版式设计: 刘智颖 责任监印: 吴维斌

\*

出 版 人: 赵济清 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: [wqtw@public3.bta.net.cn](mailto:wqtw@public3.bta.net.cn)

电 话: (010) 65262933

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 6.75

字 数: 150 千字

书 号: ISBN 7-5019-3231-X/G · 212

定 价: 12.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2000-2298 号

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

版权所有 · 翻印必究

1A: 32/06

# 引 言

## 为什么会产生和使用“认知行为疗法”

在过去的二三十年里，在心理治疗方面已产生了某种变革。弗洛伊德和他的追随者对心理治疗的理论构建产生过重要的影响，精神分析和心理动力治疗在20世纪的上半叶一直处于主导地位。于是，开始对患者实施长期性治疗，该方法是要在童年经历中揭示出个人问题的根源——主要对能够接受这一主张的人实施此种治疗。一些怀有公共良知的保健人员试图去修正这种治疗方式（如，采用短期治疗或小组治疗），但这需要极大的扶持以致这种努力几乎未有什么效果。此外，尽管一些人的病史表明，心理治疗确实对其有帮助，但从事这种治疗实践的人员对于证实他给病人实施的干预确实有效几乎毫无兴趣。

作为对心理动力治疗独霸一方而又缺乏疗效证据的回应，在20世纪50年代和60年代提出了一系列治疗方法，统称为“行为治疗”。这些治疗方法有两个共同的基本特点。首先，它们的治疗目标就是通过处理症状进而去除症状，而不考虑深层的个人经历方面的原因。其次，它们是用一些可检验的术语精确阐述的治疗技术，与在实验室从事研究的心理学家所获得的有关学习机制的研究结果的联系不甚紧密。的确，从事行为治疗的人员致力于运

用经证明确实有效或至少可以接受检验的治疗技术。证实这些技术确实有效的领域主要是对焦虑症的治疗，尤其是一些特殊的恐怖症（如害怕动物或恐高）和广场恐怖症，两者用传统的心理治疗方法均难以治愈。

在初始的热情过后，对行为治疗的不满开始增长。这有几方面的原因，最重要的是这样一个事实，即行为治疗不顾人的内在的思维活动，而这对于了解病人正体验着的苦恼显然十分重要。在这种情况下，当行为治疗技术被证实在治疗抑郁症无效时则显示了对其进行大幅度修正的必要。在20世纪60年代末70年代初，针对抑郁症发明了一种治疗技术，称作“认知治疗”。这方面工作的开拓者是美国的精神病学家A.T. 贝克教授，他提出了一种有关抑郁的理论，该理论强调人们抑郁性思维方式的重要性。他还提出了一种新的专门治疗技术。毫不夸张地说，贝克的工作改变了心理治疗的性质，这不仅指对抑郁症的治疗，而且包括对一定范围心理障碍的治疗。

近年来，由贝克倡导的认知技术已同由行为治疗家提出的各种技术相结合而生成了一种理论和实践体系，并逐渐被称作是“认知行为治疗”。此种治疗方式之所以在心理治疗领域变得如此重要，有两个主要原因。首先，对抑郁症实施认知治疗，正如贝克最初描述及其继承者对其进行发展中表现出的那样，即它容易得到严格的科学验证，而且对很多抑郁症患者的治疗非常成功。不仅该种治疗方法经证明与其他非常好的治疗方法一样有效（除非一些特别严重的病例，对他们而言需要医学干预），而且一些研

究表明：经过认知行为治疗的人们与得到其他方法成功治疗的人们（如抗抑郁药物）相比其抑郁症状较少复发。其次，很清楚，特定的思维方式与某些心理问题的发生相联系，而且针对这些思维类型实施的治疗是非常有效的。因此，已提出一些针对焦虑障碍的认知行为治疗方法，如广义的焦虑障碍、特殊的恐怖症和社交恐怖症、强迫障碍、疑病症（健康焦虑），以及其他一些病症，如嗜赌、酒精和药物依赖，以及饮食障碍，如贪食症和嗜吃症。事实上，除了上述的一些心理障碍种类，认知行为技术还有着更广泛的应用，例如，它们被有效地用于帮助那些低自尊和存在婚姻问题的人。

无论何时几乎都有占总人口近10%的人受到抑郁的困扰，而且有超过10%的人患有一种以上的焦虑障碍。另有许多人患有某些心理障碍或存在个人困扰。最重要的是提出确实存在疗效的治疗方法。然而，尽管可提供的治疗已经很完善，但仍存在一个很大的问题，这就是进行治疗的费用很高，而且这种治疗不可能普遍施行。虽然许多人在自我救助时可能会遇到此种问题，但一般而言，人们力求使自己当前感受良好的自然形象恰好使其从事那样一些事情，它们会使其存在的心理问题加剧，甚至永久化。例如，一个患有广场恐怖症的人会选择呆在家中以防可能出现焦虑反应，而患有贪食症的人会拒绝吃一切可能使之发胖的食物。虽然这些策略可能解决了暂时的危机，但它们丝毫未触及深层问题，对于处理未来可能遇到的困难不能提供真正帮助。

因此，这就涉及两个紧密关联的问题：虽然提出了有效的治

疗方法，但却未做到普遍实施，而当他们试图自助时却经常使事情变得更糟。近年来，认知行为治疗工作者协会对此种情形作出了回应。他们采取的措施就是针对特定的问题制定出特定的认知行为治疗的原则和方法，并将其列入自助手册。这些手册有针对性地提供了系统的治疗方案，并建议每一个心理障碍患者使用它去克服其所受到的困扰。采用这种方式，被证实确有疗效的认知行为治疗技术可得到广泛的运用。

自助手册从未想到要替代治疗专家。许多人需要合格的治疗专家进行个别化治疗。事实也正是如此，尽管认知行为治疗取得了相当程度的成功，但有些人还是不适合采用该方法，而需要借助其他方法加以治疗。不管怎样，虽然有关认知行为治疗手册的使用价值的研究肇始未久，但迄今的工作表明，对多数人来说，这样一本手册是可以协助其克服自身的问题而无需求助于专业人员的帮助。

多年来许多人一直默默地不愿公开地承受着多种心理困扰。虽然他们试图寻找适宜的帮助，但有时这类帮助并未适时出现。有时他们对把自己的问题公开暴露给他人感到难堪或内疚。对于这类人，认知行为自助手册会给他们的康复和拥有一个美好的未来提供一部生活指南。

彼得·库珀 (Peter Cooper) 教授

美国瑞丁大学 1997年

# 目 录

第一部分 理解社会焦虑感 .....	1
第1章 什么是社会焦虑 .....	3
社会焦虑感的定义 .....	4
社会焦虑的症状 .....	6
超越界定：问题的表现 .....	8
社会焦虑的种类 .....	12
一些误解 .....	13
社会恐惧的普遍性 .....	14
文化差异 .....	15
要点 .....	15
第2章 关于羞怯 .....	17
初识羞怯 .....	17
羞怯是社会焦虑的一种吗 .....	19
羞怯的症状 .....	19
羞怯与内向 .....	20
羞怯的影响 .....	21
羞怯与责备 .....	22
羞怯的好处 .....	23
羞怯与粗鲁 .....	24
文化差异 .....	25
题外话 .....	26
要点 .....	26
第3章 社会焦虑都在头脑中吗—— 思维在社会焦虑中的核心作用 .....	27
思维的含义 .....	28
注意的水平 .....	28
无意识思维的水平 .....	30
潜在的信念和假设 .....	31
社会焦虑中的表象 .....	33
社交情境的意义 .....	35



---

要点 .....	36
<b>第4章 社会焦虑的来源和成因 .....</b>	<b>37</b>
生物因素：与生俱来 .....	38
环境因素：你的经历 .....	41
不利的创伤性经验 .....	45
不同生活阶段的要求 .....	46
当前的压力 .....	46
结束语 .....	48
要点 .....	49
<b>第5章 对社会焦虑的解释：导致社会焦虑产生的原因 ..</b>	<b>51</b>
当前社会焦虑的认知模型 .....	52
社会焦虑产生的主要过程 .....	56
安全行为在循环过程中起作用的实例 .....	58
自我意识在循环过程中起关键作用的实例 .....	60
观念和假设在循环过程中起作用的实例 .....	61
其他类型循环过程的实例 .....	63
寻求改变的一些建议 .....	65
要点 .....	65
<b>第二部分 克服社会焦虑——克服羞怯 .....</b>	<b>67</b>
<b>第6章 起点 .....</b>	<b>69</b>
基本出发点 .....	69
明确你的目标 .....	70
记录你前进的轨迹 .....	72
尝试并坚持走自己的路 .....	73
什么方法才是对你有用的 .....	73
进行有益身心的释压活动 .....	75
走近孤独的感觉 .....	75
牢记在心的几条原则 .....	76
常见问题的解答 .....	77
要点 .....	81
<b>第7章 改变思维模式 .....</b>	<b>83</b>
几种不同的思维 .....	84
改变思维模式的主要策略 .....	85

第一步：知道自己在想些什么 .....	86
第二步：寻找错误想法的替代品 .....	91
综合使用两个步骤 .....	98
养成新的思维方式的一个途径——制作活动卡片 .....	101
要点 .....	101
<b>第8章 改变行为方式 .....</b>	<b>103</b>
“改变你的行为”意味着什么？ .....	104
改变行为的方法：小试验 .....	106
改变安全的行为 .....	106
不再逃避，直面恐惧 .....	114
你记下的每一点尝试 .....	116
其他几种尝试 .....	116
你应该去学习如何正确地处事吗 .....	117
跳出习惯的樊笼 .....	118
不怕冒险和犯错误 .....	119
关于改变行为的一些基本观点 .....	120
改变与冒险会让我焦虑吗 .....	122
要点 .....	123
<b>第9章 降低自我意识 .....</b>	<b>125</b>
自我意识对你的影响 .....	126
一条策略 .....	129
冲淡自我意识 .....	129
双向试验 .....	132
带着好奇心去观察 .....	134
后记——关于自我意识和安全行为 .....	136
要点 .....	138
<b>第10章 建立信心 .....</b>	<b>139</b>
信心来自哪里 .....	139
自信同信心有区别吗 .....	140
做到“看起来像” .....	142
寻求成功 .....	142
潜在的信念和假设 .....	143
改变潜在的破坏性的信念 .....	146

---

寻找新的信息 .....	152
建立更加积极的信念 .....	156
改变假设 .....	157
卡片——帮助你记忆要点 .....	159
要点 .....	160
<b>第 11 章 总结 .....</b>	<b>161</b>
克服社会焦虑的策略 .....	161
不同的策略如何结合在一起 .....	163
获得他人的帮助 .....	165
一些常见的困难 .....	166
<b>第三部分 供你选择的章节 .....</b>	<b>171</b>
<b>第 12 章 自信与果敢 .....</b>	<b>173</b>
被动性与攻击性的平衡 .....	173
改变自己，而不是改变别人 .....	175
敢于说“不” .....	176
协商的技巧 .....	179
渡过难关 .....	179
保持平衡 .....	184
<b>第 13 章 欺凌带来的后果 .....</b>	<b>185</b>
一些和欺凌有关的事实 .....	185
欺凌造成的一些后果 .....	186
被欺凌时的反应 .....	188
了解欺凌 .....	189
克服欺凌带来的长期影响 .....	190
结束语 .....	192
要点 .....	193
<b>第 14 章 放松 .....</b>	<b>195</b>
放松是由学习得来的 .....	195
第一阶段：准备 .....	196
第二阶段：练习 .....	197
第三阶段：应用 .....	198
第四阶段：扩展 .....	200

---

---

## 第一部分

---

# 理解社会焦虑感

---

---

要解决问题，我们首先要理解问题。也许有人很希望跳过本书的这个部分，直接研究问题本身，但是通过阅读第一部分中的五章，我们能学到很多东西。第1章描述了社会焦虑问题，这会帮助你了解社会焦虑是否真是你想要阅读和研究（或者鼓励他人研究）的课题。本章有助于你认识到问题可能出现的不同形式，以及它们可能会影响你的一些不同方式。第2章关心的是羞怯感，描述的是社会焦虑和羞怯感之间的异同。由于社会焦虑和羞怯感有相似的症状和后果，克服它们需采用相似的策略，在本书的其余部分，“社会焦虑”这个词既指社会焦虑又指社会羞怯。

第3章解释了思维在社会焦虑中所起的主要作用，介绍了解决问题时所需做出的各种变化。第4章试图回答经历社会焦虑的人们常常提出的一个问题：社会焦虑从何而来？最后，第5章说明我们应该如何理解社会焦虑的状态，以便我们能够准确地找到克服社会焦虑的对策。

## 第1章

# 什么是社会焦虑？

社会焦虑仅仅是一个简称，它描述的是大多数人在与他人交往时体会到的恐惧、紧张和担忧。有的体验到社会焦虑的人会说他们很害羞，他们可能害羞一辈子；但也有的人体会到社会焦虑，却并不害羞。所以害羞不是社会焦虑的唯一特征。当人们想到自己可能做了或要做丢脸或令人尴尬的事，社会焦虑感就袭上心头。社会焦虑使你相信自己说了或做了什么不对的事，使得其他人正在以鄙夷的态度对你品头论足。当然，担心会做出丢脸或令人尴尬的事会使你踌躇不前，也使你监察自我，意识到做这种事的可能性。如果想到与人交流会暴露自己的笨拙、不合时宜或易于脸红，那么你还会与人交流吗？在社会场合有焦虑感的人易于认为，与其他人的交往会是一种令人痛苦的暴露：人们会因此注意到他们的弱点和尴尬，他们会被遗弃、忽视、批评或拒绝，因为他们的行为举止无法让人接受。

这样来看待问题会使人与人之间的自然交往变得很困难，难于交谈、倾听、交友，最终将导致孤独。大多数有社会焦虑感的人的一个悲剧就是他们无法与人亲密交流，难以找到终身伴侣。

有社会焦虑的人常常会对他人表现友好，自然也有为他人所欣赏的一些好的品质。他们可能会有幽默感、活力四射而慷慨大方、友好而善解人意、严肃、善于逗乐、安静或活泼，只要他们感觉不紧张就能很自然地这么做。但在与人交往时，他们很难轻松，经常焦虑、恐慌，使好的品质藏而不露。焦虑使他们表达不好，表现自己的能力会因为不锻炼而变得迟钝。事实上，有社会

焦虑感的人会在丧失自信的同时怀疑自己是否有好的品质。学会克服社会焦虑的一个益处是：使你能够表达原先可能被扼杀的一面，使你喜欢而不是害怕你现在的自我，这会帮助你发现或再发现你自己。

## 社会焦虑感的定义

界定社会焦虑会帮助我们关注它的特征，找出它的问题所在，即引起并加深痛苦。

社会焦虑是一种正常状态。每个人都会在某些时候有这种感受（所以人人对社会焦虑都有一定程度的了解）。如果有人认为我们不会再有这种感受了，那将是多么荒谬。正因为如此，一开始就界定什么时候社会焦虑成为一个问题，弄清楚当社会焦虑影响你的生活时你需要改变什么，将是十分有益的。第一，既然社会焦虑是正常的，那么无论你做什么这种感觉都无法避免。所以，与其徒劳地去尝试避免，去寻找一个“治疗”方法，还不如把精力放在学习如何减少它的不良后果上，不再让社会焦虑感引起烦恼、影响生活。

当社会焦虑感达到需要诊治的程度时，这在《美国精神病学协会诊断和统计手册》（DSM-IV，1994）中即被称为社会恐惧。手册列出了四条主要标准：

1. 对社交场合或表现自己的情形具有显著且持续不断的恐惧，在这些情形下，这个人担心自己会做出丢脸或令人尴尬的事来，或表现出焦虑的症状。值得注意的一点是，患社会恐惧的人不一定会真的做出丢脸或令人尴尬的事，他们仅仅是担心自己会这么做。他们甚至不表现出典型症状，只是感到有尴尬事发生的可能，并因此感到害怕和焦虑。
2. 一旦处在自己感到恐惧的社会场合中，他几乎无一例外地会产生焦虑。患有社会恐惧的病人真正害怕的东西可能会非常奇特：在电话中交谈、促膝长谈、进入一个满是人的屋子、在

其他人能看到的方吃饭或写作，或是在一组人面前演讲；对他们来说不得不做这些事真的太困难了。当然，正常状态和临床病态的焦虑之间并没有明确的界限，任何程度的社会焦虑都存在，但是正常水平的社会焦虑是相对间歇性的，人们有时有社会焦虑感，有时又没有。任何人都可能有特别难堪的处境，比如开始一个新的工作，或是必须忍受痛苦，以表现出自己能很好地完成别人期待你完成的事。当然，当你感到更自信、更放松时，你也可能会有得心应手的境地。然而，患社会恐惧的人会觉得他们经常碰到难堪，很少得心应手，而且难堪的时光尤其让人难以忍受。

3. 他能够认识到恐惧和担心是多余的、毫无道理的。社会恐惧的一个令人苦恼的后果是，你知道让你焦虑的事物并不危险，而且那些事物根本不会对其他人产生什么影响。你明白与他人相比，你忍受的焦虑是多余的，无道理的，不必要的。但这种理解只能使事情更糟，它会使你在感到焦虑的同时变得不自信，在某种意义上说感到自己不合时宜，低人一等。
4. 他会避免处在让自己感到恐惧的社交场合或表现自己的情形之中，如不能避免，他则会十分焦虑和痛苦地忍受这一切。从自我保护的意义来说，逃避恐惧情形是很自然的事。恐惧的经历使你对可能的危险性十分警觉。老实地呆在那儿可能会非常危险。然而，有社会焦虑感的人处在特别困难的情形之中——他们不想变得孤独，但又不能去控制引起自己恐惧的根源，即他人和他们对自己的想法。逛商店、旅游或工作时，与人交往是不可避免的，而且有社会焦虑感的人也想要工作、交友、和其他人一样有归属感。于是这些人并不逃避难堪的场合，他们仅是忍受痛苦，努力把危险减到最小，集中精力保护自己的安全。相对于他们忍受的强烈的焦虑来说，采取这种策略是唯一明智的道路。为了强调正常的社会焦虑



感和临床诊断中的专业用语“社会恐惧”之间的差异，诊断手册又添加了一些基本的评判点：社会恐惧必须影响人的生活，引起较大程度的痛苦，并且至少持续6个月。然而没有十分绝对的、明确的方法可以判断何种程度的痛苦才算社会恐惧，因此，上述几个方面是否足够严重、符合判断的标准，在某种程度上完全取决于临床诊断。

为了诊断方便，我们要把两种社会恐惧区分开来。对一些人来说，问题仅限于某一些情景，比如在公共场合演讲（最普通的“特定社会恐惧”），或者和富有魅力的性感人物在一起。对其他人而言，社会恐惧在许多与人交往的场合产生，这就叫做“一般性社会恐惧”。本书使用的是“社会焦虑”而不是“社会恐惧”，因为社会焦虑和（诊断意义上的）社会恐惧没有一个明确的和绝对的区别：因为有社会恐惧感的人也感到社会焦虑，所以用“社会焦虑”这更一般的概念表示两种情况似乎没有什么不恰当。又因为不用考虑患的是相对轻微的、偶然的的社会焦虑还是根深蒂固的、更加令人痛苦的社会恐惧，我们就可以用相同的观念去理解这个问题，研究克服它的办法。

“羞怯”是这儿用到的第二个词，有羞怯感的人会熟悉和理解上文的有关描述。羞怯并不等于社会焦虑，但是在下一章我们将看到，按照一种非诊断的、不严格的说法，羞怯和社会焦虑感极为相似。人们对社会焦虑比对羞怯了解得更多，而心理学家对羞怯感的研究只是刚刚开始。但是两者之间有很多重叠的部分，本章下一节将要描述的社会焦虑的症状也适用于羞怯。这并不意味着羞怯应被“诊断”为一种心理失调，但却反映了羞怯与社会焦虑一样也有不同的严重程度，它的后果或多或少会造成问题。

## 社会焦虑的症状

“社会焦虑”的技术性的界定为我们理解这个问题提供了一个