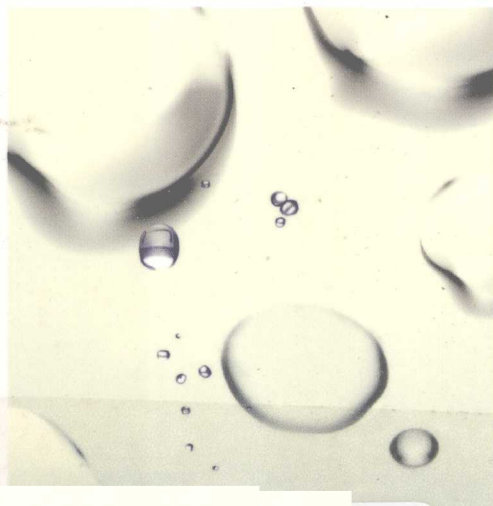




驾驭焦虑:

认知治疗自学/辅助手册

黄富强 孙玉杰 著



“焦虑症是一种常见的精神疾患，但一般人却不易觉察或意识到它的存在，往往以为是情绪困扰而已。事实上，如果没有好好处理焦虑症，它将影响人们在个人、社交或工作上的功能。本书简明扼要地帮助读者认识焦虑症，并带领读者应用认知治疗的实用方法，协助读者自己解决问题。”

——陈仲谋

香港精神健康促进会主席/香港执业精神科医生协会主席



電 氣 機 械：

A. B. C. OF THE ELECTRICIAN

1900. 1901. 1902. 1903.



THE ELECTRICIAN'S A. B. C. OF THE ELECTRICIAN
A. B. C. OF THE ELECTRICIAN
A. B. C. OF THE ELECTRICIAN
A. B. C. OF THE ELECTRICIAN

THE ELECTRICIAN'S A. B. C. OF THE ELECTRICIAN
A. B. C. OF THE ELECTRICIAN

THE ELECTRICIAN'S A. B. C. OF THE ELECTRICIAN
A. B. C. OF THE ELECTRICIAN



黄富强 孙玉杰 著

驾驭焦虑：

认知治疗自学/辅助手册

教育科学出版社
· 北 京 ·

责任编辑 周益群
版式设计 沈晓萌
责任校对 张 珍
责任印制 曲凤玲

图书在版编目 (CIP) 数据

驾驭焦虑: 认知治疗自学/辅助手册/黄富强, 孙玉杰
著. —北京: 教育科学出版社, 2010. 4
(心理书坊·心理治疗)
ISBN 978 - 7 - 5041 - 4597 - 0

I. 驾… II. ①黄…②孙… III. 精神疗法 IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 135310 号

出版发行	教育科学出版社		
社 址	北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号	市场部电话	010 - 64989009
邮 编	100101	编辑部电话	010 - 64989421
传 真	010 - 64891796	网 址	http://www.esph.com.cn
经 销	各地新华书店		
制 作	北京意空间工作室		
印 刷	北京中科印刷有限公司	版 次	2010 年 4 月第 1 版
开 本	169 毫米×239 毫米 16 开	印 次	2010 年 4 月第 1 次印刷
印 张	14.25	印 数	1-5 000 册
字 数	229 千	定 价	30.00 元

如有印装质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

作者简介

黄富强博士 香港大学社会工作及社会行政学系副教授

黄富强博士为香港大学社会工作及社会行政学系副教授，主要教授社会工作及精神科辅导课程。黄富强博士曾在美国贝克学院（Beck Institute）接受认知治疗训练，并取得“认知治疗师”的资格，他有着丰富的本地精神康复工作临床经验，在澳洲亦曾任职精神病个案管理工作。主要著作包括：

《情绪管理与精神健康：认知治疗小组介入手法与技巧》
(2003) 黄富强，孙玉杰著

《走出抑郁的深谷：认知治疗自学/辅助手册》(2005)

黄富强主编

《精神病临床个案管理：致病性·压力模式》(2006)

黄富强著，黄富强，喻慧敏译

孙玉杰 香港城市大学专业进修学院讲师

孙玉杰先生多年来专注研究精神健康，并从事相关的教学及实务工作。他近来积极采用“认知治疗”小组辅导手法，服务抑郁症及社交焦虑症患者，并曾与黄富强博士合著《情绪管理与精神健康：认知治疗小组介入手法与技巧》及《走出抑郁的深谷：认知治疗自学/辅助手册》等书。孙先生亦曾多次于小组辅导中引用实证为本的研究法作成效评估，他尤其专注于社交技巧及精神健康小组辅导工作，并积极研究及推广休闲生活身心健康之法。

序

焦虑的情绪会影响人们的身体、家庭生活以至工作和学业的表现。近年来，现代人患有焦虑症的情况有不断上升的趋势，这无疑与现代社会的工作及生活压力有着不可分割的关系。无论在职人士或家庭主妇都要承受很沉重的生活压力：在职人士的工作量不断增加，家庭主妇则要承受林林总总的家庭和社会的压力。烦扰的事情接踵而至，使当事人透不过气，难免容易使人产生焦虑的情绪。

都市发展给人们越来越多的压力，倘若可引致焦虑的生活事件不会减少或改变，要生活得轻松快乐一点，我们唯有改变生活态度和习惯。我们可以学习一些策略和技巧，减轻焦虑的情绪并调适生活上的压力。

多年来国外以“认知治疗”减低焦虑对人们的困扰，成效显著，其中以“自学/辅助手册”作为减低焦虑情绪的工具，广为读者采用，相关的自学手册，更是百花齐放；反观中国及海外的华人社会，自学形式的实务手册却是屈指可数。

自2004年以来，笔者以“认知治疗”小组协助不同阶层人士“驾驭焦虑”，效果彰显。现在，我们将小组的内容及背后的理论去芜存菁，制定了各种技巧和策略，编成这本“自学/辅助手册”。希望更多的中国人能以自学方式，冲破困扰，平和生活。

与此同时，此书亦十分适合专业工作人员参考，有关人员可借用书中的技巧与策略，循序渐进地协助当事人驾驭焦虑的情绪。

最后，感谢教育科学出版社及周益群老师的支持，使本书中文简体版出版及发行，让更多的中国同胞认识认知治疗。

黄富强博士

香港大学社会工作及社会行政学系

2010 年 4 月

导 读

一、本手册的读者对象

这是一本以自学/辅助为主要形式的实用手册，阅读对象除了已被诊断患有泛焦虑症或社交焦虑症的患者外，亦适合一些被焦虑情绪困扰了一段时间，并推测自己可能患上焦虑症的人士。此外，作为上述两类对象的亲属或朋友，亦可视本手册为一本参考书籍，以进一步了解患者的病况、需要及如何协助他战胜焦虑情绪。

二、本手册的主要功能

(1) 协助焦虑症患者、被焦虑情绪严重困扰的人士及其亲友，以“自己帮自己”(DIY)的形式，认识及处理自己的焦虑情绪，助己助人。

(2) 让读者认识焦虑症的起因、症状及治疗方法。

(3) 介绍“认知治疗”的主要概念及介入方法，并请读者依据手册的指导，循序渐进地处理个人固有的思想陷阱、思想规条，并以实际的想法和行动来平衡情绪，以加速康复。

三、本手册的内容概要

这本“认知治疗”自学/辅助手册的内容概要如下：

(1) 在第一单元里，我们会介绍何谓焦虑症及社交焦虑症，让您对情绪问题多一些了解及认识。我们亦会提供有关焦虑及社交焦

虑的情绪测量表，读者可以为自己的情绪作出初步评估。

(2) 在第二和第三单元里，我们会先协助您找出哪些情境会引致焦虑，并了解自己遇到这些情境时，在生理、情绪、行为、思维等各方面，如何作出不良的反应。另外，我们亦会从理论层面开始，探讨负面的思想如何引致焦虑情绪，以及相关的“保护行为”(safety behavior)。

(3) 在第四和第五单元里，我们会协助您界定何谓“思想陷阱”(automatic thought)，并探讨自己的“思想陷阱”如何引致焦虑情绪和“保护行为”；然后，我们会学习一些技巧，以阻止自己跌进这些“思想陷阱”。

(4) 在本书的第六和第七单元里，从认知的角度出发，找出您的“思想规条”(dysfunctional rules)如何引致焦虑情绪，并学习一些放松及改变思想规条的技巧。

(5) 在本书的第八单元里，我们会协助您认识自己的生活方式怎样引致过量的生活压力，并协助您重整及建立均衡的生活。

(6) 在最后一个单元，我们会作一些总结，请您为自己两个月来的转变作一些自我评估。

在这个简要的大纲中，您或许会发现不少陌生的专有名词和术语，可能会有点儿摸不着头脑。不过，请不要担心，在后面的篇幅里笔者会详细论及这些专有名词的含义，在此大家只要有一个概略的认识便可以了。

四、本手册确实能协助您应对现在的情况吗？

焦虑症患者一方面需要通过药物治疗，处理脑内缺乏血清素所引致的问题。另一方面，心理辅导的配合亦不容忽视，因为很多患者都持续出现负面情绪（例如恐惧、沮丧、烦躁）及负面思想，这些正是令他们患上焦虑症的部分因素；而心理辅导能协助患者改变固有的负面思想框框，有助于解决患者情绪困扰的问题。

现代人工作忙碌，生活步伐急促，未必能定时抽空接受心理辅导，而一般私人的心理辅导费用异常昂贵，非大众百姓可以负担的。再者，在传统文化观念的影响下，一般人认为患有此类情绪病是件不光彩及羞耻的事，基于“家丑不可外传”的心态，便不敢向专业人士求助。此外，一些患者由于未能突破心理关口，向别人透露个人的感受，以致将病情拖延，迟迟没有

接受辅导，促使病情恶化。为照顾上述人士的需要，我们特别编写这本自学形式的手册，期望为读者提供一种弹性较大、空间较宽的治疗焦虑情绪的方式。

可能您会对运用自学/辅助手册解决个人问题的方式存疑，但事实上，国外有很多情绪病的治疗方式，例如焦虑症和抑郁症等，除需要患者接受药物治疗及心理辅导外，亦十分鼓励患者运用自学/辅助手册，系统地学习怎样解决个人的焦虑。而“认知治疗”正是其中最广泛应用的辅导方法。

五、怎样从本手册中最大获益

也许您会担心自己没有足够的动力及恒心完成整本手册的练习，国外很多研究显示，自学形式的手册若未能有效地协助读者改善目前状况，主要是由于读者没有贯彻始终地完成整本手册的所有练习，这正反映出个人的决心及坚持是成功协助自己治疗焦虑情绪的关键。故此，请记住：您绝对可以帮助自己战胜这次的挑战，而且您的投入和参与，足以突破当前的困境。

事实上，当您愿意花钱购买本手册时，我们相信您也期望它能帮助您改善目前的精神健康状况。请在每次开始翻阅这本手册前，谨记下列各点，认真地为自己作最好的准备：

- ☒ 时间：每星期预留约两至三小时的时间完成一个单元的内容。
- ☒ 环境：舒适、安静的环境。
- ☒ 态度：有耐性、决心，愿意为自己将来能拥有轻松的生活作出积极的改变。
- ☒ 行动：每星期完成一个单元的内容，并根据手册的指导完成所有的练习或行动。
- ☒ 奖励自己：在使用这本手册的过程中，学习欣赏自己和称赞自己或多或少的进步，并给予自己一些鼓励。
- ☒ 接受自己：同样地，您可能会重新认识自己，例如自己的不足或缺点，要接受这些新发现并不容易，但请您开放自己，接纳多方面的“你”，并为改变现状而作相应的改变。
- ☒ 约见“守护天使”：找一位您信任的家人/朋友/治疗人员或辅导员，告诉他们您现在正在使用本手册，并邀请他/她作为您的“守护天

使”，您每星期可以和他/她分享自己的进度和状况，甚至邀请他/她经常为您打气，给予情感上的支持，这绝对有助于激发您完成本手册的动机。

使用本手册的过程中，可能您会被生活上的大小事情，例如家庭琐事、工作、出席不同的社交聚会所缠绕，种种事情弄得您不时有放弃的念头。

请谨记，使用本手册时，不可以半途中断，认为自己已大致掌握手册的内容，以后只需依靠自己的意志力，便足以应付。要知道，很多焦虑症患者的焦虑情绪为期不短，如果克服恐惧是一件容易的事，他们早该成功了。问题是，作出转变并不是件容易的事，甚至很困难；不过，虽然困难，却不等于没有可能，因此我们才特别指出恒心的重要性。

认知治疗的过程特别要求需反复练习，如果您中途放弃，或不愿意付出时间练习，无论一本手册如何有系统、条理分明，都不能帮助让您克服焦虑与恐惧。

请为自己美好的未来，每星期留一点儿时间及空间，让这本手册陪伴您的改变与成长。

目 录

序 / 1

导读 / 1

第一单元 焦虑从何处来 / 1

第二单元 焦虑与思想反应、行为反应、身体反应的关系 / 23

第三单元 情绪起伏背后的原因 / 51

第四单元 思想陷阱与情绪的关系 / 65

第五单元 如何运用“五常法”走出思想陷阱 / 89

第六单元 思想规条与情绪的关系 / 119

第七单元 如何改写思想规条 / 143

第八单元 建立均衡生活 / 175

第九单元 总结篇 / 203

第一单元

焦虑从何处来



阿诗的记事簿

阿诗，28岁，大专音乐系毕业后，曾在中学担任音乐老师。以往的工作经历并没有让她留下丝毫愉快的回忆，她常常觉得跟同事格格不入，无法与他们轻松自在地交谈。曾有好几次，当她正想开口跟别人闲聊时，脑海中就会自然想到：“我可以跟他们谈什么话题呢？他们都是很有经验的老师，全都学识渊博。相反，自己什么都不懂，跟他们交谈只会显得自己无知，惹来他们的耻笑。”每每想到这些，她便会躲进一角，尽量避免跟同事交往。此外，每当想起要跟别人说话时，就会时刻感到浑身不自在，脸绷得紧紧的，甚至会出现呼吸急促等身体不适的现象，这些令她更不愿意与别人打交道。

阿诗跟父母及年幼的弟弟同住，父母都是专业人士，工作十分繁忙。她与母亲的关系尚算不错，但跟父亲的关系比较疏离，很少交谈。因为自幼就觉得父亲要求严格，一直感到无法满足父亲的要求。相反，她的弟弟学业成绩出众，不时得到父母的称赞。有一次，当听到父亲盛赞弟弟的学业成绩及社交能力时，她呆呆地想：“我根本就比不上弟弟，无论学业和与人相处方面他都比我强得多。我好像是什么也做不好，说话没有条理，反应不够敏捷；而弟弟口齿伶俐，朋友一大堆，我是如何也比不上他啊！”从此，她时常感到心情沉重，不开心，焦虑不安。

其实从小学开始，同学们已觉得阿诗十分孤僻和文静，在学校时就喜欢独来独往，有团体活动的时候，她就会推说自己没有兴趣。长大后，每逢跟一大群人走在一起，便会浑身不自在，弄得不敢出席群体活动。尽管如此，她并非不喜欢接触更多的朋友，只是不知道为何跟别人在一起时总会为她带来不安的感觉。曾经有一次，老同学邀请她参加派对，但那些担心、忧虑和紧张的心情又自然地向她袭来，而且脸庞变得赤热，身体绷得僵硬。她思度着：“我说话口齿不伶俐，样子又十分老套，别人看见我这个样子，谁会愿意跟我聊天啊！”想到这里，她就断然拒绝参加这个聚会了。

阿健的记事簿

阿健在银行担任文员工作，主要是回答及处理顾客的查询。近日来，他觉得工作越来越吃力，以往一向由他处理的事务现在也会感到难于应付，人看起来有点心神恍惚，也比以前健忘，并经常想逃避什么似的。

有一天，一位老太太向他查询有关外币转账的问题，对于货币的买卖差价重复询问，令他感到十分厌烦，心想：“她为什么会不断地问相同的问题？我不是已经回答得很清楚了吗？我的表达是否真的这般差劲甚至词不达意呢？”此时，他感到面红耳赤，肌肉绷紧，心情异常不安，他努力地控制着自己的情绪，希望自己不要发脾气。但可惜，当老太太多问上一句，他再也沉不住气：“如果你不满意我的回答，你大可向我的上司投诉我。”说完后便气冲冲地离去。老太太被他突如其来的怨气弄得顿时满脸疑惑，气愤地向主任投诉。事后，阿健十分懊悔自己的行为，责备自己为何不能好好地控制自我情绪，责怪自己对老人家失去耐心，不断地埋怨自己。

阿健已婚，太太在银行的借贷部工作，家庭收入稳定，夫妻关系尚算和睦。他们育有一子一女，分别为12岁及8岁。阿健对子女的要求很严格，因读书问题时常责备大儿子，因为他觉得儿子很反叛。由于阿健不时对儿子责骂，导致父子经常争执。太太觉得阿健对儿子过于紧张，事事管束。有一天，阿健下班后约6点回到家里，见到儿子正在看电视，他立刻感到面红耳赤，情绪激动，心跳加速，随即大声责骂儿子：“为何还不好好温习！还有两天便考试，你仍在看电视，你这么不听话，是否想气死我！”

阿健在旁人眼中是位“紧张大师”，面对任何事情都好像如临大敌，做事十分认真，任何细节都一丝不苟。他这种做法无论对自己或别人，都给予很大的压力，导致很多同事都很怕跟他一起合作。

总的来说，阿健不满意自己的家庭及工作表现，这种感觉在这半年内越发严重。

一、焦虑症

根据美国精神病学学会《精神疾病的诊断和统计手册》（DSM-IV-TR）显示，焦虑症是一种情绪障碍，可分为泛焦虑症（Generalized Anxiety Disorder）、恐惧症（Phobia）、社交焦虑症（Social Phobia）、强迫性焦虑症（Obsessive-Compulsive Disorder）、创伤后应激障碍（Post-Traumatic Stress Disorder）等。

不同类型的焦虑症，都有相类似的症状，例如容易紧张、烦躁不安、担忧等；身体方面会有手心冒汗、面红耳赤、心跳加速等症状；思维方面会有负面思想，灾难性想法等；而行为方面会有逃避行为、保护行为等，例如下雨天戴上太阳眼镜，走路时左闪右避等。患者本身绝不希望这些焦虑的症状会出现，无奈自己又无法控制它们的出现。而且，当面对一些平时可以自行解决及处理的事情，却因焦虑而削弱了解决该等问题的能力，甚至有时对简单不过的事情也不能及时处理，这会导致个人极度沮丧。

焦虑的情绪本是一种自然现象，每当个体在面对生活上的各种压力，你我或任何人都会产生焦虑。那么，多严重的焦虑情绪，才会称之为焦虑症呢？根据我们的理解，当这些症状持续地出现了一段时间，并影响到当事人的日常生活、工作、学业，甚至社交生活时，便构成焦虑问题了。

在众多的焦虑症中，泛焦虑症及社交焦虑症被认为是较多人患上的情绪病，本书将主要讲述这两类焦虑问题，并着重介绍如何运用“认知治疗”的方法去舒缓焦虑情绪。我们谨希望每个人在面对生活上的不同压力时，凭借所学来的“认知治疗”法来与焦虑同行，恢复正常人的生活。