

羞涩与社交 焦虑

(加) 马丁·M.安东尼 | 理查德·P.斯文森 ©著
Martin M. Antony | Richard P. Swinson

王鹏飞 李桃 ©译

The Shyness and Social
Phobia Workbook



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

The Shyness and Social Phobia Workbook

羞涩与社交 焦虑

(加) 马丁·M.安东尼 | 理查德·P.斯文森 著
Martin M. Antony | Richard P. Swinson

王鹏飞 李桃 译

重庆大学出版社

SHYNESS & SOCIAL ANXIETY WORKBOOK: PROVEN, STEP-BY-STEP
TECHNIQUES FOR OVERCOMING YOUR FEAR by MARTIN M. ANTONY
& RICHARD P. SWINSON

Copyright: © 2008 BY Martin M. Antony AND Richard P. Swinson
This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS
through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.
Simplified Chinese edition copyright:
2010 CHONGQING UNIVERSITY PRESS
All rights reserved.

版贸核渝字(2008)第102号

图书在版编目(CIP)数据

羞涩与社交焦虑/(加)安东尼(Antony, M. M.),
(加)斯文森(Swinson, R. P.)著;王鹏飞译. —重庆:
重庆大学出版社, 2010. 4

(心理自助系列)

书名原文: The Shyness & Social Anxiety Workbook
ISBN 978-7-5624-5210-2

I. ①羞… II. ①安…②斯…③王… III. ①焦虑—
自我控制 IV. ①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第219217号

羞涩与社交焦虑

Xiuse yu shejiao jiaolü

(加)马丁·M. 安东尼 理查德·P. 斯文森 著

王鹏飞 李桃 译

责任编辑:王斌 戴倩倩 版式设计:王斌

责任校对:任卓惠 责任印制:赵晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:张鸽盛

社址:重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编:400030

电话:(023) 65102378 65105781

传真:(023) 65103686 65105565

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

*

开本:720×1020 1/16 印张:14 字数:213千

2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-5210-2 定价:28.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换
版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究

导 言

羞涩和社交焦虑普遍存在。在公众面前演讲时或与他人谈话时,几乎每个人都会时不时地感到紧张或焦虑。我们总想知道自己陈述得好不好,初次约会有没有给对方留个好印象,或者面试工作时有没有让面试官耳目一新。事实上,即使是常年在公众面前亮相的名人,听说也时不时会非常害羞,包括影星哈里森·福特、米歇尔·菲佛、妮可·基德曼,歌星玛丽·翠萍·卡朋特、大卫·鲍伊,脱口秀主持人大卫·莱特曼,2007年“美国偶像”冠军凯莉·安德伍德。也有媒体报道称,像芭芭拉·史翠珊、卡莉·西蒙和多尼·奥斯蒙德这样的知名音乐人也常受表现性焦虑的困扰。甚至电台节目主持人霍华德·斯特恩都说自己走出演播室的保护圈之后会极腼腆(仅供参考,其他害羞的名人信息请见 www.shakeyourshyness.com/shypeople.htm)。

从轻微到完全失控,羞涩和社交焦虑的程度不一。在极个别情况下,社交焦虑会让人无法正常交友、工作,甚至无法置身于公共场合。不管你的社交恐惧症严重与否,本书中所描述的策略都会有效地帮你解决社交焦虑问题。

我们建议你在阅读本书时按照各章节的先后顺序依次读下去。前几章旨在帮助你认识社交焦虑的性质,以及如何测评自己的社交焦虑。然后我们再讨论不同疗法的利与弊,帮你在现有的治疗方案里做出选择。接下来的几章详细讨论了各种疗法,包括药物治疗、改变焦虑想法的认知疗法、直面恐惧情境的暴露训练,还有如何调整交流技巧和表现技巧。本书最后一章介绍了一些保持疗效的策略。

本书和其他的自助书籍在很多方面都有不同。你在市面上能找到的很多关于社交焦虑和羞涩方面的书中,这是第一本以做练习的形式写成的书,书中有很多练习和训练,旨在让你学会克服羞涩和社交焦虑的一些基本策略。我们建议你吧书中所有的空白表格都填上。另外,把个人需要的表格复印下来,以便未来几个月里可以继续使用。

本书之所以和其他很多书不同,还在于我们推荐的这些策略都已在精心设计的临床研究中被广泛调查过。在致力于帮助人们更有效地应对自身焦虑之余,我们还积极投身到对焦虑的性质和治疗的研究当中。我们已经得到确认,当本书中所描述的技巧应用在临床治疗中时,病人的社交和表现焦虑症状普遍明显减弱(Rodebaugh, Holaway 和 Heimberg,2004)。实际上,我们采用的都是已经在治疗中被证明有效的策略,而且我们已经把它们改成了适合自助治疗的模式。最近也有调查显示,我们的自助疗法(参照本书第一版)同样能有效减少社交焦虑症状(Moore, Braddock 和 Abramowitz,2007)。这本手册可独立使用,也可在定期拜访专业医师时配套使用。事实上,撰写此书的动机之一就是要让我们自己的患者能在治疗进展过程中有一个好的参考。

根据社交焦虑和治疗方面的最新科学知识 with 参考资料,本书再版时已彻底更新(例如,关于社交焦虑的遗传基础那一小节现在包括了对人类基因组计划的探讨,这个计划在第一版出版时还未完成)。有关药物治疗的章节也进行了修订,添加了最近研究的社交焦虑药物治疗方面的最新信息。之前不清楚或不再适用的一些小节已经完全重写。我们又添加了很多新的案例,并且更新、简化了一些表格和日记。我们还添加了一些新的小节,包括对提高治疗动机策略的探讨,以及供社交焦虑症患者的家人和朋友阅读的小节。

克服羞涩和社交焦虑这段旅程可能并不轻松。恐惧焦虑的某些方面会较容易、较快地被克服,而其他方面则不尽然。同时,每前进两三步,你可能就会感觉又退后了一步。不过,本书中所描述的技巧已被证明能缓解大多数持之以恒的患者的社交和表现恐惧。只要不懈努力,这些策略将给你的人生带来极大的、积极的改善机会。

1 / 第1部分 了解社交焦虑

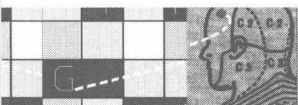
3 / 1 羞涩和社交焦虑

24 / 2 为什么会焦虑

33 / 3 了解社交焦虑

目录

CONTENT



55 / 第2部分 克服社交焦虑

57 / 4 制订一份改变行为的计划

82 / 5 社交焦虑和社交焦虑失协症的药物治疗

95 / 6 改变焦虑的想法和预期

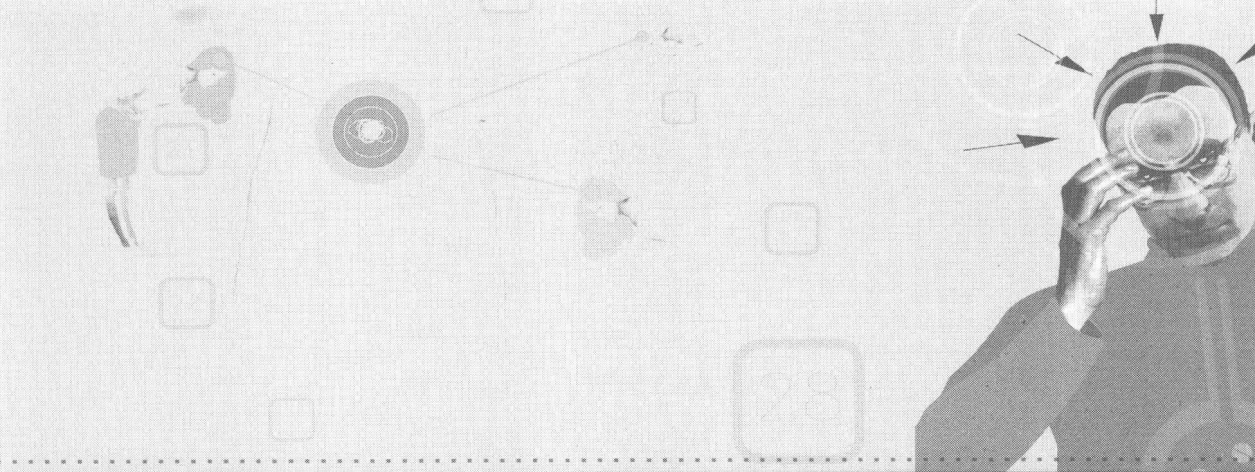
125 / 7 暴露疗法

149 / 8 暴露于真实社交情境之中

174 / 9 暴露在不适的生理感受面前

185 / 10 更有效的沟通

213 / 11 维持疗效并规划未来



第 1 部分

了解社交焦虑

- * 1. 羞涩和社交焦虑
- * 2. 为什么会焦虑
- * 3. 了解社交焦虑

1 羞涩和社交焦虑

瑞秋今年26岁,在一家小书店做经理助理。有人建议她到我们的“焦虑治疗与研究中心”来寻求帮助,因为对于即将到来的婚礼她感到十分焦虑。瑞秋不是害怕结婚;事实上,她一直期待着和自己的丈夫一起生活。她怕的是婚礼本身。她不敢想象自己面对那么多人会是什么样子。而事实上她之前已经两次推迟婚礼,就是因为害怕成为众人目光的焦点。

瑞秋的焦虑不仅仅是对婚礼的害怕。她说她一直都很害羞,甚至在很小的时候就如此。上高中的时候,面对周围人群时的极度焦虑已经影响到了她的学校生活。她觉得同学会认为她无聊或是无趣,或者会发现她的焦虑从而认为她无能。典型的表现就是瑞秋在学校总是避免做口头报告,还不去上她觉得同学们会观察或是评判她的表现的课(比方说体育课)。有时候她甚至会为了不在全班同学面前做口头陈述而申请特许只交一篇书面文章。尽管是个优等生,她在课堂上却很安静,很少问问题或是参与课堂讨论。

整个大学期间,瑞秋都觉得很难交到新朋友。虽然大家都喜欢跟她在一起,也经常邀请她参加派对和其他社交活动,但她很少接受邀请。她有一长串的借口来逃避与其他人接触。只有和家人及一些老朋友在一起时她才觉得自在,但是除了这些人,其他任何人她通常都会回避。

大学毕业后,瑞秋开始在一家书店上班,不久就被提升为经理助理。她总能很轻松地 and 店里的顾客打交道。渐渐地,她和同事说话也变得更自在了。然而,她还是避免和其他员工一起吃午饭,也从不参加任何社交活动,包括公司的年终

聚会。

不管之前社交焦虑如何干扰瑞秋的学习、工作和社交生活，多年以来她和这种焦虑都相安无事。直到这种焦虑妨碍她举办她和其未婚夫想要的那种婚礼时，她才决定寻求帮助。

瑞秋的故事和其他同样有社交焦虑症的人大同小异，他们都极度害羞，害怕抛头露面。她所讲述的这种焦虑的想法和行为跟其他有社交焦虑的人描述的差不多。在我们中心做过测评以后，瑞秋开始了十二疗程的认知行为治疗，并渐渐学会了更有效地处理自己的焦虑情绪。治疗结束时，她对社交场合的回避明显减少了，对以前让她非常焦虑的场合也适应多了。

认知行为治疗包括：(1)辨认出让人有消极感觉(比方说焦虑)的思维模式和行为；(2)教会人们一些新的思维和行为方式，更好地控制焦虑。本书介绍了在社交焦虑的认知行为治疗中普遍采用的一些策略。然而，就像我们开始针对个人进行治疗那样，在学习探索这些策略之前，我们将在本章首先对恐惧和焦虑，尤其是社交焦虑的性质有个总体的了解。

焦虑、忧虑、恐惧和恐慌

人人都知道害怕是什么感觉。恐惧是人的一种基本情感。人的恐惧感在很大程度上是由大脑的一个被称为“边缘系统”的区域所控制。“边缘系统”包括大脑的一些最深最基本的结构——很多“进化不完全”的动物也具有这种结构。实际上我们有理由相信，大多数(即使不是所有的)动物都会有恐惧情绪。当面临危险时，大多数生物体都会显示出独特的行为模式，而通常这些“恐惧的”行为包括攻击或逃跑。因此，当我们直面险情时所感受的强烈情感通常被称作“打或逃”反应。

尽管很多人把“焦虑”、“恐惧”二词交换使用，但研究情感的行为科学家给这些术语及其他相关术语赋予了一些稍稍不同的意义(Barlow, 2002; Suarez et al.)。焦虑是一种未来导向的畏惧感或忧虑感，并连带着一种世事难控又难料的感觉。换句话说，当一个人感到一件负面事件即将发生而又无能为力去阻止其发生时，这种令人心烦的感觉就是焦虑。

感到焦虑的人就会对可能发生的危险反复凝思和沉思。对即将发生的负面事件的凝思趋向被称为忧虑。焦虑也连带一些不适的生理反应,比方说激动(例如流汗和脉搏加快)、紧张(例如肌肉僵硬),还有疼痛(例如头痛)。

毫无疑问,过度焦虑会干扰个人表现;然而,适度的焦虑实际上对人是有益的。如果你在任何情况下都从未感到一丝焦虑的话,那你可能就不会预先去做一些事情,而这些事情是你必须得做的。如果你不在意后果的话,那你为什么还要按时完成作业,穿得漂漂亮亮去约会,还有要吃健康的食物呢?从某种程度上讲,正是焦虑激励我们要努力工作,迎接挑战,并保护自己不受各方面威胁。

和焦虑相比,恐惧是当人们直面真正的或想象中的危险时所产生的的一种基本情感。恐惧会引起突然的、强烈的生理惊慌反应,这种反应实质上只有一个目的——让人尽快从危险中逃脱。当人感到恐惧时,机体会“使用加速挡”来确保既迅速又利落的逃脱。心跳加快、血压增加,将血液传输到大块的肌肉中去。呼吸加快以提高全身氧气循环。出汗是为了让体表凉却并让机体更高效地运行。事实上,所有这些激动和恐惧的表现都是为了得以逃离危险,以求生存。

急性恐慌是用来描述强烈的恐惧感的临床术语,即使危险实际上根本不存在。人所害怕的特定情境可能会触发恐慌(例如做口头报告、站在高处、看见蛇)或是有时莫名地产生恐慌,即使根本没有任何明显先兆。本章的后面部分我们将对此做更详细的讨论。

总之,恐惧是一种对即时危险的情感反应,而焦虑是对未来威胁的一种忧惧状态。例如,担心一周后要做口头陈述报告是焦虑的表现,而在做报告的过程中所感受的一阵阵激动或亢奋通常是恐惧的表现。

以下是需要记住的几点:

1. 焦虑和恐惧是人人都时不时会经历的正常情感。
2. 焦虑和恐惧都是暂时的。即使你感觉它们会永远持续下去,但随着时间的推移,总是会减少的。
3. 焦虑和恐惧有一个有益的功能,就是让你对未来的威胁做好准备,并保护你远离危险。所以,你的目标不应该是摆脱一切恐惧和焦虑,而应该是将焦虑减少到一定程度使其不再明显干扰你的生活。

什么是社交情境？

任何你和其他人一起出现的情境都是社交情境。社交情境包括那些需要和其他人打交道的情境(通常被称作人际情境),也包括当你成为大家关注的焦点或是有可能被其他人注意到时的情境(通常被称作表现情境)。有高度社交焦虑症的人可能会害怕的人际情境和表现情境包括:

人际情境:

- 邀请某人外出约会
- 和某权威人士谈话
- 挑起或维持一段对话
- 去参加派对
- 邀请朋友到家共进晚餐
- 认识新人
- 打电话
- 表达个人意见
- 参加工作面试
- 直言(例如当自己不愿做某事时说“不”)
- 到商店退货
- 在餐馆退食物
- 做眼神交流

表现情境:

- 做演讲
- 在大会上发言
- 做运动或参加健身
- 在众人面前钢琴独奏
- 工作时有人看着你
- 在某人的语音信箱里留言
- 结婚
- 在台上表演

- 在别人面前大声朗读
- 在别人面前吃东西或喝东西
- 和其他人共用公共卫生间
- 写字时有人看着你(比方说在公共场合填表)
- 在公共场合犯错(比方说跌倒、掉钥匙等)
- 在熙熙攘攘的街道上或其他公共场合行走或慢跑
- 对一群人做自我介绍
- 在人很多的店里购物

什么是社交焦虑?

社交焦虑是指在社交情境中的紧张或不适,通常是因为害怕会做令人尴尬的或愚蠢的事,会给别人留下不好的印象,或是会被别人严厉地评判。对很多人来说,社交焦虑只局限于某些种类的社交情境。例如,有些人在正式的工作情境中会非常不适,比如做口头报告和参加会议;但在较随意的情境中却很自在,比如参加派对和跟朋友交往。其他人可能表现出完全相反的模式,在正式的工作情境中比在无组织的社交聚会中更轻松。实际上,听说某位名人在很多观众面前落落大方,在进行一对一的谈话或与少数几个人交流时却害羞紧张,这一点也不稀奇。

社交焦虑的强度和所害怕的社交情境的范围因人而异。例如,有些人经历的恐惧还可以控制,而其他人会被强烈的恐惧完全压倒。对某些人来说,恐惧只限于单个社交情境(比方说共用公共卫生间,做公共演讲),而对其他人来说,社交焦虑几乎在所有社交情境中都会发生。

社交焦虑与一些常见的性格特点有关,包括羞涩、内向和完美主义。在某些社交情境中,害羞的人通常会觉得不自在,尤其是当他们需要和他人打交道或需要见不认识的人的时候。和外向或开朗的人相比,内向的人在社交情境中往往会更安静、更内敛并可能更喜欢独处。然而,内向的人在社交时不一定会焦虑或恐惧。而有完美主义特点的人往往趋向于给自己设定很难或不可能实现的过高标准。完美主义会导致人们在公共场合感到焦虑,因为害怕其他人会发现他们的“瑕疵”并对他们做出负面的评判。在本章的后面部分我们会再次讨论完美主义。

社交焦虑有多普遍？

我们很难准确评估社交焦虑的普遍程度，因为不同的研究往往会给社交焦虑下不同的定义，就焦虑对人们进行访谈时往往使用不同的问题。不过研究者们一致发现，羞涩和社交焦虑是常见的经历。例如，在对全美及其他各国的 1 000 多人的调查中，心理学家菲利普·津巴多，和他的同事们发现被访问的人中有 40% 认为自己当前有惯常的羞涩症，已成为一个问题。另外 40% 的人认为自己以前比较害羞。还有 15% 的人认为自己在某些情境中会害羞。而只有 5% 的人认为自己从不害羞。更近的调查显示，或许羞涩的普遍程度甚至更高（Henderson and Zimbardo, 1999）。

研究者还研究了社交焦虑失协症（与极度社交焦虑相关的症状，见本章后面部分）的普遍程度。在最近发表的一个对 9 000 多美国人做的调查中（Kessler et al., 2005），大约有 12% 的人报告说，他们一生中的某些时候有需要接受社交焦虑失协症诊断的一些症状。事实上，在这次调查中，研究者们发现社交焦虑失协症是第四大常见的心理问题，仅次于抑郁症、酗酒和特定恐惧症（比方说对小动物、血、针、高处、飞行等的恐惧症）。也有其他研究者发现社交焦虑失协症的普遍程度低于 12%，但几乎所有的研究都确定社交焦虑失协症是个普遍问题（Kessler et al., 即将出版）。

男性与女性的区别

尽管大多数研究发现社交焦虑失协症在女性中比在男性中要稍微普遍些，但是其实羞涩和社交焦虑在两性中都是常见的（Somers et al., 2006）。对于为何女性比男性更害怕社交情境，有以下多种可能的解释。第一，有可能男性其实在社交情境中的焦虑比他们愿意承认的要多。例如，对其他恐惧症的研究证明，男性低估了自己恐惧的程度（Pierce and Kirkpatrick, 1992）。而且在西方社会，女性在社交方面可能通常被认为比男性更活跃。因此，男性可能会比女性更容易回避某些社交情境，也就会因为不出席某些场合而避免遭到别人的纠缠，同时在日常生中也就不从别人那儿感受到那么多的社交压力。

男性和女性害怕的社交情境种类可能也有不同。有研究发现，有社交焦虑失

协症的男性比女性更害怕使用公共卫生间和到商店退货,而有社交焦虑失协症的女性比男性更害怕跟权威人士说话,做公共演讲,成为大家注意的焦点,表达不同意见和参加派对等(Turk et al., 1998)。

文化差异

跨文化评估社交焦虑是比较有挑战性的,因为在一种文化中社交焦虑的表现可能在另一种文化中有非常不同的含义。例如,有些文化可能认为不做眼神交流是羞涩或社交焦虑的标志,而其他文化却常把避免和别人眼神接触看作是尊重对方的恰当表现。至于对话中停顿和静默的使用,跟对方恰当的身体距离和适当的声调,文化和文化之间也存在差异(Sue,1990)。

尽管跨文化评估社交焦虑有困难,研究常常表明在不同种族中社交焦虑和羞涩是普遍存在的。然而值得注意的是,在美国和加拿大,寻求社交焦虑失协症治疗的大多数人往往是白人并有欧洲血统。尽管非白人和没有欧洲血统的人同样会有社交焦虑方面的问题,但他们去寻求专业心理健康帮助的可能性却小得多。

社交焦虑如何影响人们的生活

这一节我们将讨论人的社交焦虑如何影响社会关系、工作和学习,以及其他日常活动。读完每一小节,都请花一点时间思考你的社交焦虑是如何影响你的每一个生活领域的,然后在提供的空白处描述一下。

社会关系

社交焦虑会让人难以建立和维持健康的社会关系。它会影响社会关系的所有层面,即从与陌生人打交道、泛泛之交的关系到与家人及其他重要的人的关系。对很多人来说,即使是最基本的社会交往形式(比方说闲聊、问路、跟邻居打招呼)都很难。对这样的人来说,约会或许完全不可能。在与更熟悉的人(比方说密友和家人)打交道时,社交焦虑可能更好控制——但也不总是如此。对一些人来说,关系越密切,焦虑实际越多。而且,社交焦虑会妨碍已有的关系,尤其是当对方想要在更正常的基础上与其交往时。下面的案例将阐明社交焦虑是如何给一个人的社会关系产生负面影响的。

• 威廉从未和女孩儿交往过。尽管有人有兴趣和他约会,他却总是找借口不去,还经常不回对方电话。威廉很想谈恋爱,但就是没有勇气迈出第一步。

• 辛蒂和工作上的男同事相处甚安,还有好几个经常来往的男性朋友。然而,当和男性的关系更近一步时,她却越来越担心对方会发现“真实的”辛蒂从而排斥她。她结束过几段与男性的关系,就是在他们的关系正要更进一步时。

• 杰瑞经常和女友吵架,因为他不愿意和她的朋友们一起玩。尽管刚开始约会时他就十分害羞焦虑,最近他的社交焦虑又给他们的关系施加了更多压力。因为他的焦虑,他俩经常独处,虽然他女友很想和他成双成对地和别人打交道。

• 诺姆近些年来渐渐失去了很多朋友。念完高中之后,他和他的好朋友们曾一度保持联系。然而,因为焦虑,他经常害怕回他们的电话,而且几乎从不接受他们的聚会邀请。最后,他的朋友也就不再给他打电话了。

• 艾莉森的室友经常到半夜还把音乐声开得很大,让她无法入睡。尽管感到很不满很生气,艾莉森还是没有叫她室友把声音关小,因为她害怕自己会措辞不当或者她室友会觉得她是个傻瓜。

• 当和不怎么熟的人说话时,朱莉娅往往声音很小,和对方保持距离并且避免眼神接触。结果,同事们就开始不理她,也不再邀请她一起吃午饭了。

请在下面空白处记录社交焦虑如何影响你的友谊及社会关系。

教育和事业

严重的社交焦虑可能会影响到一个人的学习和工作。它会影响你在学校选修哪种课以及你会接受哪种类型的工作。他还会影响你的工作表现以及你对学习或工作的乐趣。请思考下面的案例:

• 那文拒绝了一次承担重大管理责任的工作提升,包括主持每周的员工

大会和员工培训。尽管晋升后他的工资会大幅度上涨,但是那文害怕在人前讲话,他甚至不敢想象自己会主持那个一周一次的例会。

- 鲁思大学三年级的时候辍学了。大一和大二的时候,鲁思还可以在人数众多的大班里装隐形人。然而,大三的时候班变小了,她觉得上课越来越有压力。她开始逃课并最终离开了学校。

- 里奥纳多每天都害怕去上班。他害怕和同事说话,并不惜一切代价避免和老板说话。虽然他从不翘班,但里奥纳多把必须和别人说话的时间控制到最少。他几乎不休息,因为害怕其他人会邀请他一起吃午饭或是和他一起休息。

- 谢丽尔已经失业两年了。尽管她经常注意一些她可能喜欢的工作机会,但一想到要经过正式的面试,她就望而却步了。好几次因为社交焦虑,她没能去参加预约好的工作面试。

- 公司的人觉得詹森假正经。他总是很严肃,几乎不和其他人说话。即使有人问他问题,他也往往只回答一两个字。事实上他不是假正经,只是他和公司的人在一起的时候就害羞、很焦虑。

请在下面的空白处记录社交焦虑如何影响你的工作或学习。

其他日常活动

几乎任何需要和他人打交道的行为都会受社交焦虑的影响。下面的例子将说明哪些情境和活动是社交焦虑的人通常难于融入的。

- 丝塔避免星期六去逛街,因为商店里人太多了,她害怕别人看她。事实上,有时只是走过一条热闹的道路对她来说都很难。

- 迈克尔屏蔽所有电话。用电话和别人说话的时候他很焦虑,因为他觉得和面对面的交流相比,打电话的时候更难了解对方的反应。

- 卡琳达已经不去健身房了。她越来越觉得在其他人面前锻炼身体给她造成了太多焦虑。她现在在家里锻炼,这样就没人能看见她了。