

# 再也 *Painfully Shy*

*How to Overcome Social Anxiety and Reclaim Your Life*  
by Barbara G. Markway & Gregory P. Markway

# 不怯場

克服社交焦慮，接納自己

芭芭拉 G. 馬克威  
& 葛雷格 P. 馬克威◎著  
劉育林◎譯

推薦

**李天慈** 輔仁大學醫學院心理復健系副教授

**林世光** 台北市立療養院成人精神科副主任

**陳映雪** 台北榮總兒童青少年精神科主任

# 再也 Painfully Shy

*How to Overcome Social Anxiety and Reclaim Your Life*  
by Barbara G. Markway & Gregory P. Markway

# 不怯場

克服社交焦慮，接納自己

芭芭拉 G. 馬克威  
& 葛雷格 P. 馬克威◎著  
劉育林◎譯

再也不怯場——克服社交焦慮，接納自己／芭芭拉·G·馬克威（Barbara G. Markway），葛雷格·P·馬克威（Gregory P. Markway）作；劉育林譯；—初版。—臺北市：張老師，2003〔民92〕面；公分。（心靈拓展系列：D106）

譯自：Painfully shy: how to overcome social anxiety and reclaim your life

ISBN 957-693-552-0（平裝）

1. 憂鬱症 2. 畏懼 3. 精神官能症

415.998

92005248



心靈拓展系列 D106

## 再也不怯場——克服社交焦慮，接納自己

作者→芭芭拉·G·馬克威（Barbara G. Markway）  
& 葛雷格·P·馬克威（Gregory P. Markway）

譯者→劉育林

責任編輯→黃哲生

美術設計→莊士展

發行人→李鍾桂

總經理→金克剛

出版者→張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：18395080

10647台北市大安區羅斯福路三段325號地下一樓

電話：(02)2369-7959 傳真：(02)2363-7110

E-mail：service@lppc.com.tw

業務部：23141台北縣新店市中正路538巷5號2樓

電話：(02)2218-8811 傳真：(02)2218-0805

E-mail：sales@lppc.com.tw

網址：http://www.lppc.com.tw（讀家心聞）

登記證→局版北市業字第1514號

初版1刷→2003年4月

初版4刷→2010年3月

ISBN→957-693-552-0

定價→290元

法律顧問→林廷隆律師

排版→帛格有限公司

製版→長皓彩色製版有限公司

印刷→永光彩色印製股份有限公司

國際中文授權／大蘋果股份有限公司

Painfully Shy: How to overcome Social Anxiety and Reclaim Your Life  
Copyright © 2001 by Barbara g. Markway, Ph.d., and Gregory p. Markway,  
Ph.d. This Edition Arranged With ST. MARTIN'S PRESS, LLC.

Through Big Apple Tuttle-Mori literary Agency Inc.  
Complex Chinese Edition Copyright: 2002 LIVING PSYCHOLOGY PUBLISHERS  
ALL RIGHTS RESERVED

【目錄】

〈推薦序〉 鼓起勇氣，尋求協助 李天慈 005

〈前言〉 勇氣與希望之旅 008

第一部 透視社交焦慮

第一章 當世界是個舞台……而你怯場了 017

第二章 社交焦慮的成因 037

第二部 一套綜合方法克服社交焦慮

第三章 練習接納 062

第四章 一次一點做改變 083

第五章 善待自己的身體 100

第六章 好好想一想 117

第七章	專心做手邊的工作	137
第八章	面對恐懼	162
第九章	善用醫藥	192
第十章	培養靈性生活	212
第十一章	幫助孩子克服社交焦慮	233
後記：	人生的重建	260
附錄一：	並存問題的認識與因應	262
附錄二：	給家人、老師和其他照顧者的建議	276
附錄三：	與醫學狀況有關的處置	281

# 再也 Painfully Shy

*How to Overcome Social Anxiety and Reclaim Your Life*  
by Barbara G. Markway & Gregory P. Markway

# 不怯場

克服社交焦慮，接納自己

芭芭拉 G. 馬克威  
& 葛雷格 P. 馬克威◎著  
劉育林◎譯



【目錄】

〈推薦序〉 鼓起勇氣，尋求協助 李天慈 005

〈前言〉 勇氣與希望之旅 008

第一部 透視社交焦慮

第一章 當世界是個舞台……而你怯場了 017

第二章 社交焦慮的成因 037

第二部 一套綜合方法克服社交焦慮

第三章 練習接納 062

第四章 一次一點做改變 083

第五章 善待自己的身體 100

第六章 好好想一想 117



第七章 專心做手邊的工作 137

第八章 面對恐懼 162

第九章 善用醫藥 192

第十章 培養靈性生活 212

第十一章 幫助孩子克服社交焦慮 233

後記：人生的重建 260

附錄一：並存問題的認識與因應 262

附錄二：給家人、老師和其他照顧者的建議 276

附錄三：與醫學狀況有關的處置 281

〔推薦序〕

## 鼓起勇氣，尋求協助

輔仁大學醫學院

心理復健系副教授 李天慈

「社交焦慮症」的確是一個受到忽視的焦慮症。不要說在國內，即使在本書作者所在的美國，也是近幾年來才漸漸受到重視。

焦慮症包括了恐慌症、強迫症、懼曠症等等的分類，而社交焦慮症是焦慮症的一種，一般而言，有相當高百分比的人都受到焦慮症的困擾。百分比數據因統計的時、地與收集資料的不同而異。整體而言，受困擾的人十分普遍，絕非誇大其詞。

為什麼社交焦慮症是焦慮症中最常見卻不受重視的一種呢？主要的原因是它的徵狀似乎沒有其他的焦慮症那麼嚴重，而患者又常常避免與人接觸，在近親互動時情況又較不明顯，患者經常把自己鎖在極度的困擾中，或以其他方式來逃避，令人不能認出後面真正問題是社交恐懼。例如孩子會因為社交恐懼而拒絕上學、哭鬧，父母可能注意到的是孩子學業上跟不上別人，或因害羞而沒有朋友，卻不能真正的給予協助，解決孩子的社交恐懼問題。在成人的世界中，許多人也因

為社交焦慮症而發生人際或職業上的困擾，或因此而以酒精或藥物為自己壯膽或解愁，因而導致酗酒或藥物濫用的問題，而仍然處在痛苦的困境中。

筆者曾陪伴過一位自殺未遂的學生走出社交焦慮症的死蔭幽谷。他是由南部北上就讀的大學生，由於極度的社交恐懼，到了新的環境，形單影隻不能適應。在宿舍、教室、與同學接觸時，都極度的緊張焦慮、害怕而全身出冷汗，聲音與四肢顫抖，擔心別人看出自己的緊張而更緊張，不知如何與人交談，擔心自己的笨拙被恥笑而逃避，以趴在桌上假寐等方式來面對困境，苦不堪言。在課業中需要小組討論或報告時更是要他的命，後來也真的幾乎要了他的命。因社交恐懼不能面對課堂、學業不能勝任、困難無人可訴的情況下，他選擇了自殺一途。幸運的是他自殺未遂後，被送到學生輔導中心，而我以認知行為治療來幫助他。

一般來說，專業領域中咸認認知行為治療對各種不同的焦慮症是最有效的，有時合併藥物治療更能加速療效。這位學生幸運的找回自己，得到「新生命」，現在已是教育英才的中學老師。

本書作者以實用而易於瞭解的形式介紹了社交焦慮症，及一部分可自我練習的認知行為療法。能幫助父母、老師、一般社會人士，甚至專業工作人員，對這被忽視的焦慮症有些認識，甚至進行一些練習與自我治療，是一本極為值得推薦的書。

值得可喜的是，近年來台灣的媒體與出版界相繼注意到焦慮症這個問題，張老師文化在心理衛生工作的推廣上也有很大的貢獻，也值得我們敬佩。

在多年的諮商輔導以及醫院的臨床工作中，筆者曾接觸過許多焦慮症案例，他們也都因為得到適當的治療而有了「新生命」。如果你也身受其害，除了主動積極的自我練習外，要是需要協

助，找個認知行為治療的心理學家也是個不錯的主意；至於藥物部分，還是要尋求精神科專業醫生的指導，不可自行服藥（但也有人不用藥物也能得到改善，前面提到的學生就因不願服藥而從未用過藥物治療）。

要知道，很多人都有類似的需要，你能鼓起勇氣尋求協助，就是走向成功的第一步了。

〈前言〉

## 勇氣與希望之旅

生命會因一個人勇氣之有無而繁榮或萎縮。

——阿納伊斯·寧 (Anais Nin)

世界上每一件事都因希望而成就。

——馬丁·路德 (Martin Luther)

這是一本有關極度害羞者的書，但更重要的，是一本有關勇氣的書。你在書中看到的男男女女都不是等閒之輩，他們鼓起勇氣去做那些令他們害怕顫抖的事，因為他們瞭解，若不如此，他們就只能在洞穴裏匍匐，逃避現實人生，無從瞭解自己的潛能有多大。

這也是本有關希望的書，因為勇氣從希望中誕生。有時候只是從一顆小小的希望種子開始，但那是我們真正所有的。藉由適當的方法和正確的態度，小小的種子會迅速茁壯起來，進入生命所能展現的榮景——一個免於恐懼惡害的生命。

你也一樣，可以鬆脫「社交焦慮」的枷鎖，重建個人生命。請記住：你不必孤軍奮戰，我們

會循序漸進的帶你走完全程，循序漸進的沿路都支持你。請你讀下去，讓這本書使你充滿希望，並就此展開勇敢的旅程吧。

「社交焦慮症」(social anxiety)也叫「社交恐懼症」(social phobia)，美國至少有一千七百萬人身受其害，總括來說，它的普遍程度在焦慮症裏排名第一，在精神病裏排名第三。雖然把社交焦慮矮化為一個小問題曾經是一時的趨勢，現在可不這樣看了。有這種心理障礙的人很可能還會發生其他問題，像是憂鬱症、濫用物質，甚至自殺。

雖然社交焦慮症的情形普遍，受害者眾，但它一直到最近才得到少許關注。有一群專家甚至叫它「被忽視的焦慮症」。的確，在一九九二年，我和夥伴屈麗兒·卡明(Cheryl Carmin)、亞歷·波樂(Alec Pollard)與泰瑞莎·芙琳(Teresa Flynn)合寫《尷尬欲死》(Dying of Embarrassment)一書時，還找不到第二本以社交焦慮症為主題的自助手冊。相較之下，談論其他像是廣場恐懼症、妄想症等焦慮問題的專書，已有好幾本問世。為社交焦慮所困者總是默默承受，以為只有自己這種困擾。

《尷尬欲死》的大受歡迎，讓我們感到欣慰，不過還有更多工作等待我們去做。如要比較社交焦慮和其他心理障礙的區別，即是醫療專業人員對此症的瞭解依然不多，而在美國許多地區，幾乎找不到一位對此有豐富經驗的治療師。

可喜的是，我們對社交焦慮的瞭解有了新的進展，很快的，它已經不再是個「被忽視」的問題。新的研究結果紛紛出籠，專題研討不斷召開，多份專業期刊為這個課題製作專刊，報章雜誌不斷報導相關的新聞。大家慢慢瞭解到，過去太忽視社交焦慮症，而現在已經出現有效的治療

法。我們寫作此書的目的，就是要讓大眾認清社交焦慮的本質，同時提供讀者最新的資訊，了解如何戰勝社交恐懼。

### 誰將因本書受益

在本書第一章，我們將重新複習社交焦慮的特殊定義和臨床診斷標準。不過我們要先讓大家了解本書的寫作對象，是在社交情況下被過度、擾人的焦慮所困的任何人。也許你一直認為自己是個害羞的人，它是你性格的一部分，改變不了。又或許你在職場上不得志，因為你在開會時不夠投入，拒絕一切公開演說。甚至你還去看過心理學家或精神科醫生，他們給你的診斷是「社交焦慮」或「社交恐懼症」。使害羞者受困的情況各有不同，但那種懼怕——怕人家批評、怕被人仔細打量，以及怕不被認可——卻無二致。本書就是要幫助你消除這樣的懼怕，獲得自信，在社交場合能夠更自在。

在社交場合感到焦慮的並不只是成年人而已，兒童也可能與害羞的問題奮戰，甚或被診斷出罹患某種焦慮症。美莉就是個很好的例子，她才國小三年級，儘管天資聰穎，卻無法舉手回答老師提的問題，也無法參與課堂上的小組討論，每當她必須站起來，她都會窘在原地。這意味她連削個鉛筆、丟垃圾，或是使用教室裏的其他設施都辦不到。此書將幫助父母、師長和學校的輔導老師明白如何幫助孩子破繭而出，充分發揮潛能。

此外，本書對於家庭成員也很管用。家中若有社交焦慮的人，其他家人通常是提供最初社交

接觸的人，本書讓他們明白如何提攜自己心愛之人。最後，醫護人員、心理衛生工作人員、神職人員以及跟極度害羞者有關係的人，也都能夠藉由本書更多瞭解此一常見的問題。

## 如何使用本書

每個人的學習模式各不相同，所以請依自己最需要的方式來使用本書。我們列出本書的整體架構，提供幾個你可以依循的建議——假如它們契合你和你的情況的話。

第一部分的焦點放在社交焦慮的各種形式，對基本的問題有簡單的答案，幫助你更加瞭解此一心理障礙。你將會得到下列問題的答案：

- 害羞跟社交焦慮有何不同？
- 有何相似？
- 專家界定的社交焦慮症為何？
- 社交焦慮的情形有多普遍？
- 受到這種困擾的人是哪些人？
- 大眾為何對社交焦慮症瞭解得還不夠多？

而在同時，你也可以對社交過度焦慮的理論有所了解，明白其形成的原因。簡單的說，前面兩章是本書其他部分的基礎。

第二部分包括對付社交焦慮的最新方法，你幾乎在任何情況下都用得著。雖然這些內容都是



依照我們認為最有用的次序編列的，不過如果遇到像是醫藥的問題，那就可以直接到第九章去尋找解答。

這個部分的許多章都含有練習，用以強化在該章中提出的觀念，以此為起點，幫助你在社交場合裏能夠更自在。光是閱讀這些內容，你便能夠受益，若你能確確實實做練習，且經常演練，則當受益更多。儘管如此，你也不必所有的練習都做，才能克服社交焦慮，因為有些練習對於你的情況並不適合。還有，請你根據自己的步調，做對自己有意義的事。

本書的最後一部分是附錄，談的是和社交焦慮並存的一些問題，像是憂鬱症、物質濫用和相關的醫療情況。其中一章全都是給父母和老師的實用錦囊。

## 本書的根據

本書介紹的觀念、資訊和治療方法，是根據科學研究和臨床經驗。先前講過，過去幾年有關社交焦慮的研究突飛猛進，其成果都在專業期刊和學術會議中披露出來。然而，當中有許多資訊是社會大眾接觸不到的，且大部分的心理衛生工作者也不可能參加每一場學術研討會，閱讀每一本專業期刊。因此，我們撰寫本書的目的之一，就是用實用且易於瞭解的形式，將研究的最新突破帶到你的眼前。我們也希望精神科醫生和其他專業人員能夠把本書當作工作上的資訊來源。

本書同時包含我們臨床治療上的心得。在為人們解決焦慮煩惱方面，我和葛雷格都受過廣泛的訓練，也有長足的經驗。而那些登門求助的朋友們，他們的勇氣和毅力也令我們敬佩。能夠面