

The
Anti-Anxiety
Workbook
Proven Strategies to Overcome
Worry, Phobias, Panic, and Obsessions

不焦虑 的生活

14步带你回归平静

[加] 马丁 M. 安东尼 (Martin M. Antony) 著
[美] 彼得 J. 诺顿 (Peter J. Norton)

唐苏勤 向振东 译 王建平 审校

贝克认知治疗与研究院主任 **朱迪丝·贝克** 强力推荐

既是克服焦虑、恐惧、强迫的自助手册，又是心理咨询师的案头工具书
基于对焦虑最有效的治疗方法——认知行为疗法，提供大量的生动案例
就像身边有一位经验丰富的心理治疗师，逐步带你回归平静幸福的生活



机械工业出版社
China Machine Press



The
Anti-Anxiety
Proven Strategies to Overcome
Worry, Phobias, Panic, and Obsessions
Workbook

不焦虑 的生活

14 步带你回归平静

[加] 马丁 M. 安东尼 (Martin M. Antony) 著
[美] 彼得 J. 诺顿 (Peter J. Norton)

唐苏勤 向振东 译 王建平 审校



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

不焦虑的生活: 14 步带你回归平静 / (加) 安东尼 (Antony, M. M.), (美) 诺顿 (Norton, P. J.) 著; 唐苏勤, 向振东译. —北京: 机械工业出版社, 2014.10

书名原文: The Anti-Anxiety Workbook: Proven Strategies to Overcome Worry, Phobias, Panic, and Obsessions

ISBN 978-7-111-48061-7

I. 不… II. ① 安… ② 诺… ③ 唐… ④ 向… III. 焦虑 - 自我控制 - 通俗读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 221302 号

本书版权登记号: 图字: 01-2013-8066

Martin M. Antony, Peter J. Norton. The Anti-Anxiety Workbook: Proven Strategies to Overcome Worry, Phobias, Panic, and Obsessions.

Copyright © 2008 The Guilford Press, A Division of Guilford Publications, Inc.

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback Copyright © 2014 by China Machine Press.

This edition arranged with Martin M. Antony, Peter J. Norton through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Guilford Publications, Inc. 通过 Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

不焦虑的生活: 14 步带你回归平静

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 赵艳君

责任校对: 董纪丽

印刷: 藁城市京瑞印刷有限公司

版次: 2014 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 170mm × 242mm 1/16

印张: 17.75

书号: ISBN 978-7-111-48061-7

定价: 39.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有 · 侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

章和第2章)、做热身活动(第3章),还具备扎实系统的理论基础和专业功底,先树立合理的观念(第4章),再讲解动作要领(第5章),然后为不同情况的学员量体裁衣(第6~8章)。他还是一位心态开放的教练,只要是有助于你的方法,都悉数奉上,例如放松相关练习(第9章)和可以增加勇气的药物(第10章)。为了保证学习效果持久,他千叮咛万嘱咐课程结束后的注意事项(第11章和第12章),时刻留意并发现你在学习过程中遇到的困难(第13章)。更贴心的是,他还叫上了家人朋友一起为你鼓劲加油(第14章)。

这位教练深谙教学之道,要求你练习前必先示范,每课结束必查漏补缺、纠正偏差,说话平实易懂、比喻生动有趣,还时不时地开个小玩笑。

如果在焦虑海洋中手忙脚乱的你,开始蠢蠢欲动,想学习如何悠然自在地徜徉其中,这位教练将是你的不二选择。

但也正如学习游泳一样,教练的教导再悉心,也无法代替你在水中的练习,如果你不下水,再胸有成竹的教练也不敢喊出“包学包会”的口号。对于本书中介绍的方法,如果不**亲身实践、勤加练习**,再科学有效的方法也无法仅凭耍耍嘴皮子、动动脑瓜子就将你从焦虑中解放出来。

在翻译过程中,我逐渐发现,本书不仅是国内罕见的适用于绝大部分焦虑朋友的自助书,也可以成为心理咨询师的案头工具书。跟随作者的笔触,我开始思考在自己的咨询过程中如何运用大多数人都能听懂的措辞和比喻,如何理解并处理来访者在改变过程中遇到的瓶颈,如何更有效地进行暴露训练等。收获这些实属意料之外。

如果这本自助书幸运地与你有了一面之缘,不妨打开它,给自己一个行动的理由、改变的机会。

唐苏勤

2014年3月于羊城广州



焦虑面面观

瓦莱丽在等她丈夫下班回家时在公寓里踱来踱去。这时是下午 6 点，她在猜测着丈夫现在在哪儿。她试着打他的电话，但没有回应。丈夫通常是在下午 5 点完成工作，回家也只需要半个小时的时间。她的心跳开始加速。他为什么这么晚还没回来？她想，他是不是出车祸了。他或许被炒鱿鱼了，现在正在哪家酒吧喝得酩酊大醉、不省人事。他是不是有外遇了？瓦莱丽的情绪在担心、愤怒和恐惧之间来回摇摆。她变得沮丧，因为除了等待别无他法。大约半个小时后，卡尔回来了，他解释说高速路上正在施工，被堵在了路上。他为什么不回电话？原因很简单：他没有带电话。其实，瓦莱丽这时才注意到卡尔的手机正躺在茶几上。她如释重负。像往常一样，瓦莱丽被焦虑控制着。

唐害怕坐飞机。大多数情况下他完全拒绝坐飞机。但是，如果他必须这样做，他偶尔也会坐短途航班。如果是这样，在

坐飞机前他会有意识地在头天晚上熬夜，这样他在飞机上就更有可能会睡着。他也会在飞机上喝口小酒，甚至会带上安定片。他并不知道一起吃下它们会有危险的后果。如果在飞机上没有睡着，他会做一些事情来转移自己的注意力，比如读书、听音乐、和坐在旁边的人说话。如果他必须要坐飞机，他会在几个月前就开始担心。他会经常做噩梦。他害怕飞机会坠毁，并因此拒绝了升职，避开假期，甚至错过了他父母 40 周年的结婚纪念日庆典。

雅基是一位新妈妈。尽管她过去从来没有过明显的焦虑问题，现在，她却发现自己会出现伤害自己刚出生的女儿的闯入性想法。例如，当给她的女儿换尿布时，她有时会产生勒死自己女儿或对她进行性虐待的想法。这些想法让她感到震惊和害怕。她从来没有想要做这些事情的愿望，也永远不会将这些想法付诸行动，但她担心这可能预示着她会虐待自己的女儿，或者，她会成为一个恶毒的妈妈。雅基知道这些想法是不正常的，而且，她尽自己所能不去想这些事情。她试着不要与宝宝单独待在一块，或者不让周围有可以用来伤害宝宝的东西（比如刀子）。但是她越是不让自己有伤害宝宝的想法，当出现这些闯入性想法时，她就越发焦虑。

雅各布为自己的健康感到担心。当他还是一个青少年时，他的父亲突然因中风瘫倒下来，并死在了医院。当他在医院陪伴父亲时，他看到许多中风病人，他们要么不能说话，要么局部瘫痪，要么就像“蔬菜”一样无精打采。从那以后，雅各布非常害怕自己中风，或者有其他突发性的健康问题。不管他什么时候感到严重的头痛，他立刻会害怕起来，担心自己是不是中风或患上了动脉瘤。带着担心自己会死的恐惧，雅各布冲进了急诊室。每次，医生会做一些检查，然后安慰说他不会死，然后他会感到庆幸，就好像他刚从死神手中逃脱一样。但是，每次他又会担心下次真的会中风。

瓦莱丽、唐、雅基和雅各布有什么共同特征？他们每个人都体验到过

度的或夸大了的焦虑和恐惧。瓦莱丽从来不会考虑许多更常见的丈夫晚归的可能原因。尽管坐飞机实际上是最安全的出行方式之一（一次航班中最危险的部分是开车去机场），唐害怕坐飞机的恐惧仍然持续着。尽管雅基知道她永远不会将自己的那些想法付诸行动，但她还是为自己的想法感到异常恐惧。虽然雅各布非常健康，但他还是坚信他的身体感觉预示着即将发生的中风。

这些都是焦虑的各种面孔。有时候理解焦虑是怎么开始的并不困难，对雅各布而言，他的焦虑起始于他看到父亲因中风而死。而其他时候，焦虑乍看起来可能是荒谬的或难以理解的，比如雅基伤害自己孩子的想法。每个人都会时不时地体验到焦虑和恐惧，但某些人会被焦虑和恐惧全然控制。这些情绪主导着我们能做的事和不能做的事。它让我们变得激动，即使周围的每个人都会说没有什么值得担心的。

本书正是为那些以上述方式体验到焦虑和恐惧的人所写的。你会从本书中学到心理健康专家用来帮助人们克服极端焦虑问题的、得到最广泛研究和接受的技术。本书篇章的组织模拟的是一位经验丰富的治疗师会带你经历的步骤。第一部分是“准备篇”。第1章，我们会告诉你焦虑是什么以及你的焦虑为什么会失控。第2章，我们会通过自我评估的方式来指导你对焦虑如何影响你和你的生活做出坦诚真实的判断。尽管这本自助手册是写给众多焦虑症患者的，我们也会认真帮助读者形成针对他们自己的治疗计划。在第3章，我们会告诉你如何使用自我评估的结果来制订你的治疗计划，学习从本书介绍的技术中挑选适合你自己特定的恐惧和担心的解决方案。

第二部分是“项目篇”，包括第4～10章，阐述了核心治疗技术，它以人们熟知的认知行为疗法（CBT）为基础。认知行为疗法是目前最广为接

受、研究和证明有效的心理治疗方法，它有助于人们克服自己的恐惧。你将这样开始，学习识别导致你恐惧的想法和假设，练习能够让你将焦虑的想法转变为更现实想法的技术。使用这些技术，你能够开始面对导致你恐惧和焦虑的情境。不要害怕！这会是一个循序渐进的过程，你完全可以用你可以掌控的步调来实施。看完本书的第一部分，并练习我们推荐的技术，你会为面对导致你焦虑的情境做好准备。此外，你将学习有助于你放松和控制焦虑导致的生理症状的技术。在第 10 章，你也将学习到药物如何用来减少你的焦虑症状。

第三部分是“长远篇”，包括第 11 ~ 14 章，我们提供了帮助你巩固之前所发生改变的方法：防止焦虑复发的方法，克服偶尔会挡在康复路上的障碍，以及你为获得没有焦虑的生活方式所能做出的个人改变。我们特意为你心爱的人写了第 14 章。正如我们一再看到的一样，我们的伴侣、家人、朋友要么会成为我们康复过程中最大的支持来源（有时），要么会成为最大的障碍。这一章将让你的家人和朋友更好地理解你正在经历的一切，并让他们获得帮助你克服焦虑的技能。

完成计划的建议

你可以以你觉得对你最有用的方式自由地使用这本书，但是，为了从治疗项目中获得最大收益，我们确实有一些小的建议。我们建议你在使用本书介绍的技术和技巧前先大致浏览一下全书内容。我们希望你不但熟悉每章介绍的理念和技术，同时也熟悉整体性的治疗项目。这一计划建立在你已经学习到的技术和你在前面部分已经取得的进步的基础之上，所以当你练习使用特定方法时也能看到“全局”是非常重要的。

此外，我们希望你能给第 12 章做一下标记，这样你就可以方便地查阅到它。这一章旨在让你练习本书前面部分介绍的方法时可以随时查阅。第 12 章介绍了如何处理你在完成项目时可能会遇到的问题。当你觉得一些方法不起作用时，就应该来查阅这一章。当你似乎不能将康复纳入你排满的日程时，它会给你一些想法和建议。在第 12 章会讨论的治疗障碍的类型包括：

- ☐ 很难找到时间来进行治疗（例如，完成家庭作业的练习）
- ☐ 要处理其他心理问题，比如抑郁或物质滥用
- ☐ 很难产生动力
- ☐ 生活压力（工作、关系或其他方面）
- ☐ 健康问题
- ☐ 缺乏相关技能（例如，沟通技能、开车技能）

我们希望你能做出必要的承诺，全身心投入本书列出的克服焦虑、恐惧、恐惧症、强迫思维和强迫行为的步伐中去。这些技术是有效的！它们在科学家进行的控制研究中、在治疗师治疗病人的实践中以及与你一样的人身上得到了一再的证明。但仅仅读书本上的字句并不会有什么作用。它需要你接受书本上的理念和建议，并将它们付诸实践，才能发挥作用。

事情从头到尾都不是你的错，焦虑已经教会了你你可以做什么，又不能做什么。它关上了许多门，限制了你每天所能体验到的愉悦。它拿走了你生活中的重要部分。**翻开下一页，准备收回你的生活。**



译者序

前言 焦虑面面观

第一部分 准 备 篇

第1章 焦虑概述 // 2

焦虑是一种能被任何人在任何情境下体验到的普遍情绪，甚至包括大多数动物。我们需要焦虑。

第2章 了解你的焦虑 // 36

了解你自己的焦虑，你了解的东西将决定你从本书中选用的具体治疗策略。

第3章 为治疗做准备 // 55

帮助你决定是否今天就应该致力于做出改变，并准备采取行动来克服自己的焦虑。阅读时要设定目标。

第二部分 项 目 篇

第4章 改变焦虑的思维 // 76

本章将要介绍的策略会帮助你克服那些由各种情境和经历引发的过度担忧、

惊恐发作和焦虑。

第5章 清除安全保障 // 106

治疗焦虑中最重要和关键的部分，就是面对你的恐惧。治疗焦虑的专家把这部分称为暴露。

第6章 面对恐惧的物体和情境 // 126

如果你的暴露计划包括面对恐惧的物体或情境，本章会教你一些策略来克服身体之外的几乎一切东西。

第7章 面对恐怖的想法、记忆、想象和冲动 // 138

在你无法阻止闯入性的想法、担忧、想象、冲动或记忆给你带来强烈的恐惧感时，本章会给你提供帮助。

第8章 面对可怕的感受和感觉 // 154

几乎每个人在感觉害怕时都会体验到强烈的生理症状。本章是为那些害怕自身身体感觉的那一小部分人所写的。

第9章 学习放松：放松、冥想和接纳 // 163

如果你的焦虑带给你很多肌肉紧张和压力，你可以从本章介绍的技术中获益良多，帮助你的身体回到一个更放松的状态。

第10章 药物和草药治疗 // 181

药物也能够显著减少焦虑和恐惧。本章将有助于你决定药物是否适合你，并帮助你理解哪种药物对哪种形式的焦虑最有效。

第三部分 长 远 篇

第11章 创造对抗焦虑的生活方式 // 208

如果你在尝试了前面几章介绍的技术之后，焦虑问题仍然困扰着你，那么有可能是某种习惯或生活方式妨碍了你。

第12章 克服治疗障碍 // 224

在本章，我们将讨论各种各样的治疗障碍并提供解决它们的办法。

第13章 没有焦虑的生活 // 241

一旦你驯服了焦虑问题，你可以阅读本章。本章有助于你形成保持没有焦虑问题状态的技能。

第14章 给家人和朋友的指导 // 252

本章专为那些存在焦虑问题的人的家人、密友、伴侣或其他重要他人而写。

附录 有用的资源 // 263

第一部分

准备篇

第2章 了解你的焦虑

在本章，你将了解你自己的焦虑。你在本章中了解的东西将决定你从本书中选用的具体治疗策略。

01

第1章 焦虑概述

焦虑是一种能被任何人在任何情境下体验到的普遍情绪，甚至包括大多数动物。我们需要焦虑。

02

第3章 为治疗做准备

本章将帮助你决定是否今天就应该致力于做出改变，并准备采取行动来克服自己的焦虑。当你阅读本章时，你要设定目标。

03



第1章

The Anti-Anxiety
Workbook

焦虑概述

你是上百万名焦虑障碍患者中的一员，但在正确的帮助下，你就能够克服它。拿起这本书，你就已经迈出了重要的一步。或许你已经了解了许多有关各种焦虑障碍的知识，甚至知道具体是哪种障碍在困扰着你。又或者，所有这些专业术语对于你来说闻所未闻。但不管怎样，在你开始阅读本书之前，大体上了解焦虑是什么以及如何克服焦虑是一个不错的主意。

就像罹患心脏病或高血压的人需要理解疾病的本质，获得正确的医疗救助一样，你也需要步入正轨，以放下一直以来阻碍你成为你想要成为的人（工作上、家庭里以及社会情境中）的重负。本章将帮助你很好地了解以下基础知识：焦虑的本质、焦虑障碍的主要类型、焦虑的诱发因素、焦虑的起因以及针对焦虑的有效疗法。当你对焦虑有了框架性的基本了解后，我们将在第2章更详尽地分析特定的焦虑。

从概念上来讲，焦虑是一种能被任何人在任何情境下体验到的普遍情绪，甚至包括大多数动物。我们需要焦虑。在许多情况下它都是有益的。但当它失去控制时，却是有害的。你在这点应该再清楚不过了。说起来可能难以置信，我们身体里的焦虑和恐惧系统事实上很可能只是在以它们应有的方式在工

作。它们只是在错误的时机失去了控制。就像你在做饭时，房间里的烟雾探测器有时会发出警报一样。烟雾探测器按照设计的工作方式运作，却在错误的时候发出了警报。那么，恐惧和焦虑究竟是什么呢？

焦虑是什么

当你遇到潜在的威胁、危险或消极事件，特别是那些你很难控制的事情时，焦虑就会产生。当你感觉焦虑时，身体会被唤醒。你可能会经历肌肉紧张、心跳加速，以及其他生理变化。你的注意力也会集中在潜在的威胁源和自身机体的反应上（比如你被唤醒的感受）。这个过程可以帮助你阻止或避免未来潜在的危险。

注意力集中在潜在危险源的现象被称作过度警觉。过度警觉让你很难专注于自己的工作或其他正常活动，比如阅读或谈话。你也可能开始担忧，包括你会努力思考有关如何消除感知到的威胁的可行计划或解决办法。最后，焦虑通常与回避息息相关。当你焦虑时，你可能会尽力回避你感知到威胁的情境。你可能也会尝试回避你自己的体验，特别是伴随着消极情绪的生理感受和引发焦虑的想法。

关于我们感到焦虑时会发生什么，帕克是一个很好的例证。帕克是一名19岁的大学生，在第二学年选修了微积分课程，明天她会有一场考试。帕克从来没有认真地学习过。由于帕克在上次考试中表现欠佳，所以她需要在这次考试中考好才行。一想到考试，帕克就非常焦虑。实际上，她的焦虑水平如此之高，以致她没办法集中注意力学习。她总是情不自禁地想着自己有多么不舒服，如果她没有得到一个好的分数，将会多么糟糕。

她想方设法集中注意力，但就是不行。最后，她放弃了，并决定去睡觉。帕克心里盘算着，即使没有准备好考试，至少可以好好地睡一觉。不幸的是，她越是努力想要睡着，她就越是兴奋和清醒。帕克不再想要将自己从焦虑情绪中摆脱出来了。她的担忧让她彻夜未眠。很明显，帕克正经

历着焦虑，一种将注意力集中在未来潜在威胁上的消极情绪。在这一例子中是考试。值得庆幸的是，本书中介绍的策略已经帮助无数像帕克一样的人克服他们的焦虑，生活也迈入正轨。

焦虑与恐惧的区别

焦虑关注未来的威胁。与此不同，恐惧是对即刻的威胁或危险产生的强烈情绪反应。比如，海伦害怕蛇，即使是在宠物店里为她的仓鼠拾捡食物，她也会因为可能碰到蛇而心生焦虑。一天，她真的在宠物店看到一条蛇，她恐惧不已，所有的行为只为了尽可能快地逃出这家宠物店。焦虑集中在未来潜在的危险，而恐惧则集中在此时此刻。它指向即刻的和真实的危险，或至少看起来是即刻的和真实的危险。

为了让你在危险面前做好准备，恐惧会激活你的躯体神经系统。通常，对即刻危险的身体反应被称为战斗或逃跑反应。因为，无论是攻击性反应（战斗）还是逃离目前情境（逃跑），你身体的所有变化都是为了帮助你应对威胁。

愤怒也是一种对潜在威胁的反应，虽然你可能并不这样认为。回想你最后一次为某事大发雷霆的情形。是什么原因？在刚刚生气前你是怎么想的？在刚刚生气前，你可能感觉受到伤害、脆弱或感觉以某种方式受到威胁。焦虑和愤怒都是对潜在威胁的反应，这个观点能够解释焦虑障碍患者何以经常表现出高水平的愤怒和易怒性。

本书大部分章节将讲述战斗或逃跑反应中逃跑的一面（也就是恐惧），而不是战斗的一面（愤怒）。在下面的情形中，你可能会经历恐惧这种反应：一条狂吠的狗正追赶着你；你正被恶徒持枪抢劫；或者，一名鲁莽的司机搭着你旅行，勉强逃过一起接一起的严重事故。当你害怕时，身体会随时整装待发。心脏也开始剧烈跳动、怦怦直响。呼吸节奏加快。你也可能会流汗、眩晕，并经历许多其他的唤醒症状。恐惧也与一种想要为减少潜在威胁而采取行动的强烈意愿相关。在绝大多数情况下，这种行动包括逃跑、回避或采取某种类型避开威胁的安全行为。

恐惧和焦虑的关系

我们不断地感受着恐惧与焦虑。但如果你有焦虑障碍，你会更为频繁地体验到这些情绪。你可能会觉得要命名自己的情绪有点困难，或者像焦虑和恐惧这样的术语并不能准确地表达你的感受。你会使用怎样的术语来描述那种促使你开始阅读这本书的感受？也许像“不舒服”或“不安”听起来更接近你自己的体验；像惊骇或惊恐这样的状态很可能与恐惧的关联性更强；忧虑、紧张和担心很可能与焦虑联系得更紧密。选择一个听起来最能描述你的词语。无论你用什么词语来描述这些状态，本书介绍的策略都将有助于你克服它们。

焦虑和恐惧的好处

听到焦虑和恐惧能够发挥有所帮助的作用，你可能会有点惊讶。因焦虑和恐惧而感到不舒服是肯定的，但你不会想要完全摆脱这些感受。为了生存，你需要它们。正如你刚刚了解到的，焦虑有助于你为未来可能的威胁做好准备；恐惧有助于你在面临即刻的威胁时做出逃离反应。就像你在做饭时可能调整烟雾探测器的敏感度以防止它鸣响一样，你在这里的目标也是调整自己的焦虑和恐惧水平，让它们只在合适的情境中发生。

焦虑和表现之间的关系是复杂的。人们通常会想当然地认为，焦虑会导致在工作、学校和其他活动中糟糕的表现，但并非这么简单。实际上，当焦虑处于较低水平时，它的效果恰恰与此相反，看起来确实会改善功能和表现。试想一下。你所做的许多日常事务都基于这样的一种考虑，即如果不做这些事情可能会有怎样的后果。换句话说，焦虑驱动着日常事务。你开车时保持车速不超出时速限制，是为了避免发生交通事故；每天按时完成工作任务是为了避免被炒鱿鱼；你付清账单也是为了防止遭受法律和金融上的潜在后果。

中低水平的焦虑实际上能让你拥有把事情做完的动机。如果没有焦虑，许多必要的任务可能永远不会完成。你甚至可能倾向于做出冲动和冒险的