

THE GENERALIZED  
ANXIETY DISORDER  
WORKBOOK

A COMPREHENSIVE CBT GUIDE  
FOR COPING WITH UNCERTAINTY,  
WORRY, AND FEAR



# 焦虑者 自救手册

广泛性焦虑障碍与CBT疗法

[美] 梅丽莎·罗比肖博士 (Melisa Robichaud, PhD) 著  
米歇尔·杜加斯博士 (Michel J. Dugas, PhD)

凌春秀 译

治愈系心理学

# 焦虑者自救手册

广泛性焦虑障碍与 CBT 疗法

**The Generalized Anxiety Disorder Workbook**

A Comprehensive CBT Guide for Coping with Uncertainty, Worry, and Fear

[美] 梅丽莎·罗比肖博士 (Melisa Robichaud, PhD) 著  
米歇尔·杜加斯博士 (Michel J. Dugas, PhD)

凌春秀 译

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

焦虑者自救手册：广泛性焦虑障碍与CBT疗法 /  
(美)梅丽莎·罗比肖 (Melisa Robichaud), (美)米歇尔·杜加斯 (Michel J. Dugas) 著; 凌春秀译. — 北京: 人民邮电出版社, 2018.5  
(治愈系心理学)  
ISBN 978-7-115-48217-4

I. ①焦… II. ①梅… ②米… ③凌… III. ①焦虑—心理调节—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第064441号

### 内 容 提 要

每个人都会时不时地感到忧虑,这是一件再正常不过的事情。但如果你对自己的健康、财务、家庭、工作、未来等产生过度且无法控制的忧虑,你就可能患有广泛性焦虑障碍。这种慢性疾病不仅对日常生活造成困扰,导致明显的情绪痛苦,甚至会伴随一些躯体症状,如睡眠和注意力问题、疲劳、紧张、易怒以及焦躁不安等。

《焦虑者自救手册:广泛性焦虑障碍与CBT疗法》由两位研究和治疗焦虑障碍的专家撰写,关注的就是经常让你感到忧虑的对不确定的恐惧,并在认知行为治疗的基础上提供真实、有效的解决方案。书中介绍的战胜广泛性焦虑障碍的实用练习和策略都经过实践的检验,本书不仅描述详细、步骤清晰,还对读者进行手把手教学。如果你想拥有一个少有焦虑和过度忧虑的人生,这本操作性很强的自助图书将会对你有所帮助。

认知行为疗法最大的好处之一就是,你取得的所有成功都源于自身的努力。这本书只是为你指明道路,是否选择踏上这条路并坚持走下去取决于你自己。

---

◆ 著 [美]梅丽莎·罗比肖博士 (Melisa Robichaud, PhD)  
[美]米歇尔·杜加斯博士 (Michel J. Dugas, PhD)

译 凌春秀

责任编辑 姜 珊

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 14

2018年5月第1版

字数: 150千字

2018年5月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2017-6715号

---

定 价: 59.00元

读者服务热线: (010) 81055656 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字20170147号

## 推荐序

能为本书作序，是一种荣幸。我帮助的第一位广泛性焦虑障碍（Generalized Anxiety Disorder, GAD）患者名叫雅基，那是1989年的事情了，当时我还是一名研究生。雅基并不是我帮助过的唯一一个GAD患者，但她是我的第一个患者！当时我们采用的是多种治疗方案相结合的办法，这是在几项早期GAD治疗研究的基础上为雅基量身打造的，目的是帮助她处理那些引发焦虑的想法，并学会放松。尽管当时我没有什么经验，但雅基在治疗中的表现可圈可点，后来她的忧虑明显减少了。在我的职业生涯早期，与雅基的这次合作是一个很好的契机，它让我看到，为了更好地处理焦虑（不只是雅基的焦虑，也包括我这个实习治疗师的焦虑），就要改变那些让人持续产生问题性忧虑的想法和行为，这种方法具有极其重要的价值。

一转眼，26年过去了。能更有效治疗GAD的心理学方法更多了，它们建立在对GAD的本质更精确的理解之上，并得到了很多科学研究的支持——这些研究是在严格控制下完成的，其中就包括本书作者提出的那些突破性的研究成果。尽管如此，这么多年来我们一直缺少一样东西，那就是一本集所有研究之大成的自助图书。这本书该是什么样子的呢？它应该详细描述那些经过实践检验、能战胜GAD的方法，应该步骤清晰，对读者

进行手把手教学。关于如何处理其他焦虑问题以及焦虑情绪，市面上已经有了不少以此为主题的好书，这些书也都有很好的实证基础。但是，迄今为止，专门针对 GAD 的书却寥寥无几。可以说，我等了 25 年，就是为了等待这本书出现！

梅丽莎·罗比肖和迈克尔·杜加斯多年来一直从事对 GAD 的研究及治疗工作，他们的治疗方法是得到科学研究支持的最好疗法之一。最近的一项对照研究发现，GAD 患者在接受了本书所描述的治疗后，有 70% 的参与者在治疗结束时症状消失了。更令人惊叹的是，在一年之后，有 84% 的参与者摆脱了 GAD！也就是说，在治疗结束后的数月内，他们的症状依然在持续改善——这大概得益于他们对从本书中所学方法的持续练习。

很多人问过我：“读一本自助图书真的能帮助我克服焦虑吗？”我的回答永远都是一样的：“不，并不会比读一本健身图书对你健身更有用。”想体验有意义的、长期的改变，只靠阅读这本书是远远不够的。你需要不断地练习书中的方法，对有些读者来说，即使没有治疗师的帮助也能从这些治疗方法中获益；但对有些人而言，治疗师的支持似乎不可或缺——因为在治疗师的帮助下，这些方法才能发挥其本身的威力。如果你正在和 GAD 抗争，我郑重地向你推荐本书，不管你是决定凭一己之力将这本书中介绍的方法付诸实践，还是在有治疗师参与的情况下实践。

衷心祝愿大家拥有一个没有过度忧虑和焦虑的人生！

美国职业心理学委员会成员、瑞尔森大学心理系教授

马丁·安东尼博士 (Martin M. Antony, PhD)

## 前言

既然你正在阅读这本书，那你大概也正深受过度忧虑和焦虑之苦，甚至很可能曾经被某位专业人士告知罹患了 GAD；也有可能了解相关资料之后，你给自己下了同样的诊断。如果是这样，这本书可以帮助你更好地理解自己到底哪里出了问题，并向你提供解决问题的实用方法。

本书中所列的方法以一种叫作认知行为疗法（Cognitive Behavioral Therapy, CBT）的心理治疗方法为理论基础。多年来，人们已经对 CBT 治疗焦虑障碍的疗效做了大量的研究。总体而言，研究显示，在所有心理治疗方法中，CBT 是对绝大多数——甚至可以说全部——焦虑障碍最有效的一种（对很多其他心理问题也一样）。这就意味着，本书提供的所有建议都是有实证基础的。换句话说，我们给你的建议并不是以临床直觉（即我们“认为”有用）为基础，而是建立在科学研究的基础之上。

在阅读本书时，你可能会发现，有些讨论直白浅显，或者有些例子过于简单。然而，这些都是我们考虑再三后的结果。虽然大部分读者可能都具有某些常见的 GAD 症状，但每个人都是不同的，所以，当你在阅读本书时，是带着个人独有的理解的。而且，虽然你可能对书中讨论的很多概念非常熟悉，但其他读者可能和你不一样。所以，我们选择从最基础的内容开始，让每一个阅读本书的人都能拥有同样坚实的基础。

此外，尽管本书中的某些概念相对简单直白，但在现实生活中真正实施起来时，可能会很棘手。如果你对每一种方法背后的原理都有了很好的

理解，就能保证在使用时不会出错。因此，我们还准备了一些基本的、清楚的现实例子，如害怕坐飞机、害怕迷路、害怕参加聚会等。当然，你的忧虑和恐惧可能远比我们提供的例子要复杂得多。不过，在你确信自己对这些简单例子已经理解透彻之后，就能更好地将书中的方法应用于自己的那些特殊的忧虑和焦虑了。

### 如何使用这本书

这本书囊括了多种不同的方法，有时候一种方法会涵盖数章的内容。每一种方法都建立在不同概念的基础上，这些概念是关于如何理解并控制忧虑和 GAD 的。我们鼓励大家多花一点时间理解每一个新概念背后的逻辑。此外，在学习与某个新概念相关的方法前，我们有时候会要求你记录自己的某些具体想法和行为。这种记录非常重要，因为它是你的个人经验的基础，能帮助你更好地理解书中提到的概念。

对每一种方法我们都提供了几种练习，其中一些要求你花上一周或两周时间。我们强烈建议你最好用足够的时间将每一种方法都熟练掌握后，再继续练习下一种方法，即使这样做可能意味着你需要在某一种新方法上花费数周的时间。练习能够增加你的信心，所以，你可以按照自己的意愿，持续地在同一个概念上投入时间，多久都没有关系，只要你认为有必要。同时，如果你感觉某个概念或方法不适合你，那就没有必要在此花费大量时间。不过你要记住，虽然书中的某些理念可能一开始显得和你没什么关系，但事实上它们是有用的。所以，一定要在所有的练习上都花一点时间，然后再确定它们是否对你有帮助。

### 自己动手还是找治疗师

你可以凭一己之力将书中的内容付诸实践，也可以选择 and 一位 CBT 治疗师合作。不过，如果你选择自己动手，我们建议你制作一张进度表并严格

执行。需要特别指出的是，最好每周都留出固定的时间检查你的作业完成情况，这种方法非常有用。在检查的时候，你可以视具体情况决定是在某个技巧上继续努力，还是准备开始尝试下一个。当我们和求助者讨论这种检查时，我们称之为和自己召开治疗会议。所以，每周选择一个相对固定的时间和地点——也许是你最喜欢的咖啡馆，或者某个你可以独自在家的时刻，暂时把注意力集中在自己身上。提前安排一下，给自己留出 45 分钟到 1 小时的时间，保证这段时间足够你检查作业并计划一项新的练习。在这段时间内，你还可以决定接下来是学习新章节或新段落，还是将前文再复习一遍。

## 为何要找 CBT 治疗师

在你努力想控制自己的焦虑时，找一个 CBT 治疗师有很多好处。首先，在动机和责任感这两方面，治疗师可以给你提供很大的帮助。在尝试新鲜事物时，有时候坚持是一种很大的挑战，即便你的意愿很强烈。例如，你可能办过健身房的会员卡，但在最终放弃之前，你去健身房的次数屈指可数。要想养成任何新的习惯——包括用 CBT 处理你的忧虑，你必须在连续数周内保持强烈的动机并坚持行动。治疗师可以帮助你做到这一点，因为在治疗过程中，治疗师会和你一起回顾并讨论前一次的练习情况。当你知道治疗师一定会问你作业完成得如何时，坚持去做的可能性就会更大。此外，如果你很难保持对 CBT 方法的积极性，也可以和治疗师进行讨论，对方可能会提出一些方法帮助你解决这个问题。

找 CBT 治疗师还有一个好处，他们在 CBT 这个领域都拥有一定的专业经验，而你可以从他们的专业经验中获益。如果你正对某个概念百思不得其解，或者不确定该如何完成某项练习时，治疗师可以帮助你搞清楚问题出在哪里，并找出解决办法。再者，因为每一位 GAD 患者都有各自独有的忧虑与焦虑，CBT 治疗师可以帮助你从本书中挑选合适的方法，量身打造出一套与你的具体症状匹配的治疗方案。从本质上说，你的治疗师可以让不同的治疗理念与你的 GAD “指纹”吻合。



## 何时该去找治疗师

要理解并着手将本书描述的 CBT 方法付诸实践，最好将它们视为一个“阶梯式治疗方案”的初级阶段。在一个阶梯式治疗方案中，一开始是用低强度治疗来处理症状，如果处理不了，则改用高强度干预。这本书可以被视为低强度的干预手段。对那些症状介于轻度到中度的 GAD 患者，它是一个理想的工具。在心理问题中，“轻度到中度症状”代表的是严重到足以让你感到痛苦并影响你的生活质量，但又相对温和到只要实践一本类似本书的指南，你就依然可以掌控自己的大部分日常活动的程度。

如果你感觉自己无法完成本书中的任何练习，或者焦虑让你无法集中注意力阅读任何材料，这表明你的 GAD 症状已经很严重了，仅靠自己可能处理不了。在这种情况下，高强度的干预可能更合适，这时就需要让一名 CBT 治疗师介入。治疗师不仅能够帮助你按照你自己的节奏践行 CBT 治疗策略，还能在整个过程中为你提供支持和鼓励。

还需记住的一点是，当你执行一项新的任务时，可能很难一直保持强烈的动机。如果你发现自己好几次拿起这本书打算开始，最终还是半途而废时，表明你可能需要一个能帮助你坚持下去的 CBT 治疗师，这样的合作会让你从中获益。

综上所述，本书描述的大部分理念和练习都是相对简单直接的。我们相信，只要认真将之付诸实践，绝大多数读者都能从中受益。在过去 20 年中，我们和成百上千的 GAD 患者合作过，很高兴如今能以练习手册的形式将我们从这些患者那里学到的东西奉献给更多的人。我们希望你喜欢这本书，更重要的是，我们希望它能帮助你过上一种没有 GAD 的生活。

## 目 录

- 第 1 章 忧虑、焦虑和广泛性焦虑障碍 // 1
  - 理解忧虑 // 1
  - 理解焦虑 // 6
  - 理解广泛性焦虑障碍 // 10
  - 追踪你的忧虑 // 17
  - 识别忧虑的类型 // 19
  
- 第 2 章 认知行为疗法与广泛性焦虑障碍 // 23
  - 认知行为疗法的基础 // 23
  - 认知行为疗法的原则和要求 // 34
  - 临床试验 // 39
  - 阅读完本书会有哪些收获 // 40
  
- 第 3 章 忧虑的“好处” // 43
  - 你认为忧虑有用吗 // 44
  - 关于忧虑的 5 种积极信念 // 47

承认你的矛盾心理 // 52

假如生活中没有过度忧虑 // 55

#### 第4章 忧虑是否真的有用 // 59

对忧虑进行“审判” // 60

辩方律师：支持忧虑 // 62

公诉律师：反对忧虑 // 67

法官：审查证据 // 74

审核你的判决 // 82

进入下一步 // 83

哀悼失去的忧虑 // 83

#### 第5章 忧虑与来自不确定性的威胁 // 85

对不确定性过敏 // 85

忧虑怪圈 // 86

来自不确定性的威胁 // 88

#### 第6章 识别安全行为 // 95

理解安全行为 // 95

安全行为存在的问题 // 97

趋近策略 // 98

回避策略 // 100

这些安全行为不是很正常吗 // 103

- 第 7 章 检验你的信念 // 109
- 改变你的思维方式 // 109
  - 行为实验 // 110
- 第 8 章 接纳不确定性 // 123
- 扩展行为实验的范围 // 123
  - 接纳不确定性，看到其好处 // 132
  - 盘点你的进步 // 137
- 第 9 章 处理现实忧虑 // 139
- 挑战消极问题导向 // 144
  - 应用问题解决技巧 // 149
  - 解决问题的好处 // 162
- 第 10 章 处理假想忧虑 // 163
- 理解恐惧 // 165
  - 处理忧虑 // 168
  - 写作暴露技术指南 // 171
  - 理解暴露的目的 // 173
  - 写作暴露技术疑难解答 // 176
  - 洞察忧虑 // 178
  - 把写作暴露技术放进工具箱里 // 179

第 11 章 立足成果，管理好忧虑 // 181

以心理健康为背景 // 181

任重而道远 // 182

维护技巧 // 183

维护成果是一个持续的过程 // 192

第 12 章 应对失误和复发 // 193

正常失误与问题性失误 // 193

控制失误 // 196

控制复发 // 202

结束语 // 206

致 谢 // 207

## 第 1 章

# 忧虑、焦虑和广泛性焦虑障碍

要探讨如何应对忧虑 (Worry)、焦虑 (Anxiety) 以及广泛性焦虑障碍 (GAD), 我们首先要给这些术语下一个明确的定义。大部分人都将“忧虑”和“焦虑”这两个词替换着使用, 因此, 要用通俗实用的语言将这两个词区分开来并不容易。要解决一个问题, 我们首先必须搞清楚这个问题到底是什么。

## 理解忧虑

忧虑是一个认知过程, 它是在心理上发生的。忧虑包括在心理上预期某个消极结果会发生, 并在心理上准备如何应对该结果。例如, 假设你把汽车开到店里去做测试, 你可能会以下想法: “如果发动机出现严重故障怎么办? 修理费肯定很贵, 我很有可能付不起。也许我可以分期付款。但是, 如果修理人员不接受怎么办? 那在有足够的钱用来修这辆车之前, 我就不能开车了。没有车的话, 我可能就没法按时上班了。”从这个例子中我们可以看到, 忧虑包括两部分: 第一部分是考虑可能发生的消极事件及其后果 (你预期自己的车可能需要大修, 如果承担不起修理费用, 就必须想出另一个上班的交通方案); 第二部分是解决问题, 或者在心理上尝试应对预期的消极结果 (考虑和修理人员讨论分期付款的事)。

因此，忧虑可以被视为一系列的心理过程：在心理上预期将会发生的事，并进行相应的准备。你会在头脑中详细建构各种场景，预测可能会发生什么，自己对各种不同的情境会如何应对：如果 X 发生了怎么办？嗯，我可能会这样做……但是如果 Y 发生了怎么办？那我可能该这么做……尽管人们担忧的事情千奇百怪形形色色，但所有的忧虑都具有以下特点。

- **忧虑通常是以“如果……怎么办”的问题开始。**这是符合情理的，担忧的时候，你当然会考虑在将来可能出现的情境中，最后的结果会是什么，并在心理上进行策划和准备。例如，当你计划出游时，可能会想：“如果一直下雨怎么办？”这个问题随后就会引发如下一系列忧虑：“如果下雨的话，那些已经计划好的活动可能就无法进行了，那这段旅行就糟透了。或许我可以考虑一些可以在雨天进行的活动。可是，如果我找不到能在雨天进行的有意思的活动，那该怎么办？”
- **忧虑就是关于未来的种种想法。**就算你正在琢磨的是一件往事，但当你忧虑的时候，关心的依然是这件事情对未来的影响。例如，如果你在担心一周前和一位朋友发生的争执，心里想的可能是：“如果我们的友谊就此结束了怎么办？”这种忧虑把重点放在了对未来可能造成的影响上（友谊终结），这种影响是某件往事引发的结果（一周前的争执）。
- **忧虑总是消极的。**当你担忧未来可能出现的种种结果时，关心的不是可能发生的积极事件（如果这个假期棒极了怎么办？）因为积极事件不会有什么问题需要你在心理上尝试解决。相反，你的忧虑集中在那些可能发生的坏事上。所以，忧虑的内容往往倾向于灾难的，这就意味着你会将注意力集中在那些最坏的情形上，即使在逻辑上你知道它们很可能不会发生。例如，如果你担心自己的体检结果，可能是害怕自己患上重病，即使这只是例行的年度体检。

## 是什么引发了忧虑

既然有这么多的事情可能会让人忧心忡忡，你肯定很想知道最先引发忧虑的到底是什么。研究表明，引发忧虑的通常是那些无法预测、陌生或者暧昧不明的事件。换句话说，当你在面对一个结果不明（不可预测）、全新环境（陌生）或不明朗（暧昧不明）的情境时，产生忧虑的可能性更大。在这三种情境中，因为无法确定最后的结果，所以一切皆有可能发生，但你又不知道到底会有什么情况发生。因此，忧虑就是试图思考所有的可能并在心理上事先做出安排。引发不确定感的三种情况通常是：不可预测、陌生以及暧昧不明，下面，我们来看一看每一种情况的具体例子。

### 不可预测的情境

当你在为一场考试做考前准备时，面对的就是一个不可预测的情境。你无法确定考试的题目是什么，所以这个情境是完全不可预测的——题目会不会很难？考试的时候你会不会脑子里一片空白？学过的内容是不是考试题目的正确答案？你完全没有办法准确预测考试时会发生什么。

在这种情况下，你的忧虑可能就是：如果我准备得不充分怎么办？我应该每天多学一个小时，但是，如果我忘记了一些很重要的内容，而考试题中恰恰有这些内容怎么办？要是我不理解题意怎么办？我可能会挂科！

关于不可预测的情境，我们再举一个例子——工作面试。不管你前期做了多少准备，都无法知道你的潜在雇主会在面试中问什么。因此，你可能更忧心忡忡了：如果她不喜欢我怎么办？如果她问了一个不太好回答的问题怎么办？我可能会落选！

### 陌生的情境

所有未曾经历的情境对你而言都是陌生的，包括去上一节从没参加过的健身课、开始一份新工作，或者到某个从未去过的地方旅行。例如，如



果你从没有吃过寿司，当朋友邀请你去一家寿司店吃饭时，这种陌生情境就会引发如下担忧：如果我不喜欢寿司的味道怎么办？最后我可能会为一顿根本没动过的饭买单，然后不得不去其他地方吃东西。也许我可以点一些简单的、没吃过寿司的人也可能喜欢的东西。但是，如果这家饭店里的东西我都不喜欢怎么办？除了挨饿，我可能还会在朋友面前出丑。

第一天上大学也是陌生的情境，因此也可能会引发一些担忧：如果我在学校里迷路了怎么办？要是找不到教室怎么办？我可能会迟到，不得不在众目睽睽之下走进教室，尴尬万分。我应该早点到，这样就能保证找到教室而且按时上课。但是，如果教室特别大，我在大家面前怯场了怎么办？

### 暧昧不明的情境

所谓暧昧不明，就是让你搞不清到底会发生什么——不知道结果是积极、消极还是中性的。例如，如果你的上司说想和你谈谈，这就是暧昧不明的情境，因为你不知道为什么他要和你谈谈。也许是告诉你要给你升职（积极结果），也许是告诉你当天需要完成的任务（中性结果），也许会因哪项任务你没有正确执行而批评你（消极结果）。因为在这种暧昧不明的情境中，你不知道自己该预期什么，所以更有可能感到担忧：如果他想和谈谈是因为我做错事了该怎么办？他可能会开除我。我可以告诉他，我一定会更努力地工作，再也不犯类似的错误。但是，如果他根本不理睬我说的话，无论如何都要开除我，该怎么办？

再举一个例子，你给一个朋友的电话留了言，却没有收到对方的回应。为什么他没有联系你呢？也许他没有收到留言，或者他给你回了电话，但你没有接到。不过，也有可能他不想和你说话，或许是因为某件事生你的气，或许是正为生活问题焦头烂额，或者只是太忙。你不知道朋友为什么没有回应你，这就形成了一个可能引发忧虑的情境：如果他没听到留言怎么办？也许我应该再给他打一个电话，再给他留个言。但是，如果他不联