

焦虑症与恐惧症手册
THE ANXIETY & PHOBIAS
WORKBOOK

原书第6版

[美]艾德蒙·伯恩 Edmund Bourne——著

邹枝玲 程 黎——译



清华大学出版社

焦虑症与恐惧症手册

THE ANXIETY & PHOBIAS WORKBOOK

原书第6版

[美]艾德蒙·伯恩 Edmund Bourne——著
邹枝玲 程 黎——译



清华大学
出版社

THE ANXIETY AND PHOBIA WORKBOOK (SIXTH EDITION) by EDMUND BOURNE PHD

Copyright: © 2015 by Edmund Bourne

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright

2018 CHONG QING UNIVERSITY PRESS

All rights reserved.

版贸核渝字(2016)第159号

图书在版编目(CIP)数据

焦虑症与恐惧症手册(原书第6版)/(美)艾德蒙·伯恩(Edmund Bourne)著. 邹枝玲, 程黎译. --重庆: 重庆大学出版社, 2018.3

(鹿鸣心理·心理自助系列)

书名原文: The Anxiety & Phobias Workbook, Sixth Edition

ISBN 978-7-5689-0946-4

I. ①焦… II. ①艾…②邹…③程… III. ①焦虑—防治—手册②恐惧—防治—手册 IV. ①R749.7-62
②R749.4-92

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第318554号

焦虑症与恐惧症手册(原书第6版) JIAOLUZHENG YU KONGJUZHENG SHOUCHE

[美] 艾德蒙·伯恩 著

邹枝玲 程黎 译

鹿鸣心理策划人 王斌

责任编辑: 敬京 王斌 版式设计: 刘伟

责任校对: 关德强 责任印制: 赵晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 易树平

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编: 401331

电话: (023) 88617190 88617185 (中小学)

传真: (023) 88617186 88617166

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

重庆市正前方彩色印刷有限公司印刷

*

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 35.75 字数: 531千

2018年3月第1版 2018年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5689-0946-4 定价: 99.00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

第6版序

本书为焦虑症患者归纳了不同的诊疗方法，自第1版出版以来已过去25年了。其间，本书被译为多种语言在全球不同地区出版，受到广大读者青睐。

过去40年间，关于焦虑症的研究不断发展，在很多方面都取得了进步。20世纪八九十年代，认知行为疗法逐渐发展为治疗各类焦虑症的首要疗法。21世纪以来，此领域被不断细分，各种相关的书籍、电视节目以及专门组织（如强迫症基金会）越来越多。最近几年，互联网上也开始广泛传播焦虑症的信息。美国焦虑症协会（Anxiety Disorders Association of America）将名字改为了美国焦虑症和抑郁症协会（Anxiety and Depression Association of America），表明多数焦虑症患者还常常伴随着抑郁现象。

熟悉本书前5版的读者会发现第6版有一些明显变化，具体变化如下：

第1章（认识焦虑症）更新了相关资料，使其内容涵盖2013年新出版的《精神疾病诊断与统计手册》（DSM-5）。

第2章（焦虑症的主要原因）根据神经生物学最新研究成果，更新了导致焦虑症和强迫症的生物学原因。

第6章（应对惊恐发作：这样的“危险”不可怕）增加了应对陈述的不同使用策略，以缓解惊恐发作。

第7章（直面恐惧：暴露疗法）进行了大量修改，增加了暴露疗法的最新研究成果，归纳了有助于开展暴露治疗的几点因素。

第15章（营养：让你学会如何吃）修订了“低压/焦虑的饮食原则”一节，同时，增加了对茶氨酸等天然舒缓补充剂的介绍。

第16章（引发焦虑的健康问题）增加了经前综合征和更年期的相关内容。

第17章（药物治疗焦虑）更新了近年来常用的治疗焦虑症和抑郁症的药物，如维拉佐酮和沃泰西汀等SMS（5-羟色胺调节和刺激）抗抑郁剂。

第19章（人生的意义）拓展了“发现你自己的目标”一节，增加了“发现你自己的目标”“如何将价值观转化为目标”“坚决采取行动”等内容。这些内容大部分以当前流行的接纳承诺疗法（ACT）为基础。本书第5版曾简单介绍了ACT，当时涉及的大部分资料已经过整合，纳入新版（第6版）第19章。

我们所处的时代，充满了压力，也存在大量诱发人们产生焦虑的原因。从大的环境来说，存在经济萧条、薪酬不均、政治分化、自然环境恶化等问题；从发生在我们身边的事情来看，医疗体系、子女教育、城市交通堵塞、食品安全、技术的复杂性等问题都让我们倍感压力。人们越来越焦虑，一些人甚至发展成焦虑症。

幸好，化解焦虑的方法并非遥不可及。我希望本书提供的一些治疗方法能为读者带来更多的选择，帮助他们更好地应对伴随时代改变而产生的各种形式的焦虑症。

前言

美国国家精神卫生研究院的报告指出，焦虑症是困扰全美女性的第一大精神疾病，也是位列滥用酒精和毒品问题之后，全美男性所遭受的第三大困扰。过去一年，约有18%的美国人，亦即超过5千万人遭受过惊恐发作、恐惧症或其他焦虑症所带来的痛苦。约四分之一的成年人会在一生中经历焦虑症，但只有一小部分人接受了治疗。在过去的25年间，惊恐发作和焦虑症不断蔓延发展，媒体上的相关报道也越来越多。近年来，随着经济震荡、环境迅速恶化以及全球恐怖主义等新的不确定性因素的出现，焦虑症患者人群不断扩大。

为什么惊恐发作、恐惧症以及焦虑症的问题变得如此严重呢？在我看来，是日积月累的压力导致焦虑的产生。当然，有很多因素会导致一个人产生惊恐发作、恐惧症或是其他困扰——但是累积起来的压力是其关键原因。我们每一个人也许自己给自己造成了很多压力，但同时社会环境也深深地影响了我们。西方社会的人群目前所承受的压力比过去要大得多，也正是压力导致焦虑症患者数量越来越多。可以说，人们总是不得不去解决一系列紧张的社会问题（战争、

饥荒、瘟疫、经济萧条，等等)，当今社会面临的压力比过去大得多，主要有以下两个原因。

首先，与300年之前相比，我们身处的自然环境和社会秩序在过去30年间发生了巨大变化。其次，只经历了不到20年的发展，数字信息技术就大大地改变了我们的生活。发展节奏变快以及技术更新频率加快，剥夺了人们能够从适应这些变化的时间。

综合以上因素，我们所有人的未来生活迅速增加了很多不确定性。2008年末爆发的自大萧条以来最糟糕的一次经济危机，波及了全世界，其后续影响一直持续到现在。气候改变、极端天气出现、生物多样化危机、全球范围的自然栖息地遭到破坏，以至于相当大一部分科学家认为社会发展已到达了一个临界点，世界自然环境的未来发展方向被严重质疑。一旦这些临界点被突破，我们将很难返回到过去所熟悉的环境中。此外，核扩散问题极有可能直接导致恐怖组织发展，并且利用核武器对抗发达国家。不确定性因素还会持续产生，但是上述发生的情形已成为焦虑产生的社会背景。当社会变得越来越让人担忧和不确定，人群中患焦虑症的概率就会不断增加。

最后，文化价值变得模糊了也是因素之一。不是所有人都有一致的、被外部如社会和种族认可的价值观，由此使人们在生活中产生空虚感。媒体传播的各种相悖的世界观和准则阻碍了我们思考，因此，我们必须负责任地学会独立思考和建立自我道德标准。

所有这些因素导致现代社会中的许多人难以在生活中找到平衡感或稳定感。焦虑症只是人们丧失了化解压力的能力的其中一个后果，还有毒瘾、抑郁以及发生率不断提高的各类病变等都是后果的体现。

过去20年里，市面上涌现了多部关于焦虑症的优秀作

品。这些流行书籍大多数重在叙述。即便少数有涉及治疗方法和实际的康复对策，其重点也是为读者提供最基础的理解。

我写这本书的意图包括：1) 描述克服惊恐发作、焦虑症和恐惧症的专业技巧；2) 讲解掌握这些技巧必须具备的循序渐进的步骤和练习。虽然书中有非常多的描述内容，但这本书的定位是一本工具书，重点讲解了促进恢复健康的对应策略和技巧以及相关的练习。

书中只有少数内容没有更新。各章分别详细讲解了放松练习、处理惊恐发作的技巧、暴露疗法、认识和表达真实情感、表达自我主张、自尊、营养、药物治疗、冥想等内容。我一直希望能够提供足够多的方法来帮助读者克服焦虑问题。读者在康复治疗中融入的技巧方法越多，取得的进步就越明显和迅速。

这本工具书提及的治疗方法非常全面，可以从很多层面上影响你的日常生活，如身体、行为、感情、内心、人际关系、自我评价和精神。过去，大多数广受欢迎的治疗惊恐发作和恐惧症的方法，首要强调的是认知（或心理）行为疗法。此方法非常重要，并且仍然是成功治愈所有焦虑症的核心疗法。本书有四个章节讲解这一诊疗方法。第6章描述了应对惊恐发作的重要概念和对策。第7章讲解了暴露疗法，它是治疗陌生环境恐惧症、社交恐惧症和其他恐惧症的必要方法。第8章和第9章分别讲述了如何应对消极的“自我对话”以及怎样纠正导致焦虑累积的错误观念。

放松身心和保持个人健康对于对抗焦虑同样非常重要。如前所述，焦虑症是长期不断累积的压力发展而成的结果。众所周知，这种压力明显表现为大多数焦虑症患者基本处于慢性的生理高透支状态。康复需要人们对生活方式作出调整，让生活变得更加放松、平衡和健康，简单来说，就是提

升身体的健康度。本书所有关于放松、运动和营养的方法技巧是书中其他治疗方法的必要基础。举个例子，如果你先学会了如何有效地进入深度放松状态，再去进行暴露疗法，治疗过程就变得简单多了。还有，当你觉得身体更加健康和放松时，你会发现认知并且改变不利于治疗的“自我对话”也变得轻松了。只有当你学习进行积极的“自我对话”，才会使感觉变得更好一些，所以请通过正确的放松练习来改善你的身体状况，合理的膳食营养也有助于减少抑郁并降低陷入消极的“自我对话”的概率。

本书的最后章节提到，如果生活没有方向或个人意义，就会使人变得更加脆弱，从而引起焦虑。惊恐发作症和陌生环境恐惧症患者——特别是当其陷入被封闭或是不能逃离出来的恐惧情绪中时——会产生“穷途末路”或“迷茫”的感觉。鉴于当下社会的复杂性以及外在价值观的缺失，人们对人生意义和生活方向感到迷茫和不确定也不奇怪。可以通过更多地去接触更具意义的目标来振作精神，从而获得人生有意义的感觉，以帮助消除焦虑。这是对抗焦虑以及其他行为异常状态都具有同等价值的一个重要尝试。

总的来说，整体地运用书中教导的所有治疗方法，对充分、持久地解决焦虑非常有必要。从焦虑中恢复正常，需要全方位地介入患者的生活。

还要强调的一点是，我们需要始终怀着强大的自信心，持续地鼓励自己正确运用书中的各种技巧。如果你能做到自我激励和自律，就有可能获得持久的康复。还要注意的，一个人单独进行康复治疗并不是最可取和最有效的途径。许多读者会在运用本书的同时，接受具有焦虑症临床经验的医师的治疗。治疗师会为你提供指导和支持，并且帮助你根据自身的状况去调节和运用书中的方法和策略。一部分人可能发现寻求支持小组或治愈团体（尤其是陌生环境恐惧症和社

交恐惧症)的帮助会更有效。团体能够给予你鼓励,使你保持学习必要康复技巧的热情。很多人都能从团体提供的帮助中获取激励、指导和支持。

最后,你需要选择最适合自己的方法。如果你决定寻求外部的建议,你也许会倾向于咨询一位焦虑症治疗专家来帮助你作出决定。美国焦虑症和抑郁症协会将为你提供所有美国和加拿大的专业组织的名单,以及焦虑症支持组织的名单。

通过运用本书讲解的方法和练习,你完全可能克服自身的惊恐发作、恐惧症或焦虑症。当然,如果你倾向于将此书作为配合医师或专门组织治疗的辅助方法,也是有价值的、正确的。无论你选择哪一种方法,都是有益的。当你下定决心,然后遵循书中的方法坚持练习,焦虑症所带来的困扰是可以被改善的,甚至能够实现你自己完全康复的目标。

1

认识 焦虑症

每天晚上，苏珊睡几个小时后，几乎都会从梦中惊醒，她感觉嗓子发紧、心跳加快、头晕目眩，并会感到一种将要死去的恐惧。她全身发抖，但却不知道为什么会这样。

003	焦虑症的本质
006	惊恐症
009	广场恐惧症
012	社交恐惧症
014	特定性恐惧症
017	广泛性焦虑症
020	强迫症
024	创伤后应激症
027	DSM-5中提到的其他焦虑症
032	焦虑症的并发症

2

焦虑症的 主要原因

如果你患有某种焦虑症，你可能会关心致病的原因。于是会问自己：“为什么我会遭受惊恐发作？是因为遗传，还是因为受我成长经历的影响呢？什么原因导致了恐惧症状的进一步恶化？为什么我害怕一些我明明知道不危险的东西呢？”

037	长期、前置的原因
044	生理的原因
045	生理上的惊恐
054	短期的诱导因素
057	使焦虑持续的原因
063	练习

3

整合治疗： 最佳的 康复途径

很多医疗从业者发现，只解决引起焦虑的其中一个原因，焦虑问题是不会根除的。只有你愿意在习惯、态度和生活方式这些方面作根本的、全面的改变，康复才能够最终实现。

066	整合治疗法的七个方面
067	生理方面
068	情感方面
068	行为方面
069	心理方面
070	人际关系方面
070	自我方面（自尊）
071	存在主义的和精神的方面
071	整合康复计划的四个例子
083	制订你自己的康复计划
084	实施自己康复计划的必要因素
090	小结

4

别笑，你真的 知道如何放松吗？

放松不只是意味着看会儿电视或者晚上睡觉前在浴缸中泡会儿澡，尽管这些做法能够使人放松是毫无疑问的。每天定期进行一些深度放松活动对克服焦虑确实有效果。

095	深度放松运动的形式
096	腹式呼吸
101	渐进式肌肉放松
106	想象一种安静的场景
108	冥想

108	瑜伽
109	听舒缓的音乐
110	阻碍日常深度放松计划进行的常见因素
111	休假和时间管理
114	练习
119	小结

5

体育锻炼： 选择适合你的运动

定期的体育运动还能够消除经受焦虑并转为恐惧的可能性，加快从各种恐惧——从害怕在公共场合讲话到害怕孤独中恢复过来。

123	体型不正常的症状
124	你的健康水平
124	你为健康计划准备好了吗？
125	选择运动项目
129	开始实施计划
131	使运动降低焦虑的效果最优化
132	阻碍运动计划实施的因素
136	小结

6

应对惊恐发作： 这样的 “危险”不可怕

在惊恐发作开始的时候，会出现心悸、胸闷气短、窒息感、头晕眼花、乏力多汗、哆嗦震颤、手足发麻等身体症状。伴随着这些身体变化的通常有以下心理反应：精神恍惚、强烈的逃避愿望，担心自己会失控发疯、会死掉等。

139	让危险“显形”
144	打破身体症状和灾祸念头的联系
153	别和惊恐较劲
154	应对陈述
156	了解惊恐发作的前兆
157	学会鉴别惊恐的早期症状
158	应对惊恐早期阶段的措施
163	学会观察而不是反抗焦虑症状
164	当惊恐程度超过了第4级该怎么办
165	综合讨论
165	告诉别人你的症状
167	小结

7

直面恐惧： 暴露疗法

克服恐惧症最有效的办法就是直接面对它。那些逃避恐惧场景的做法，表面上可以使你免于惊恐，但其实是在加重你的恐惧症。

172	应对暴露VS完全暴露
172	应对暴露的方法VS掌控暴露的方法
173	如何实施现实生活脱敏法
181	暴露疗法的基本程序

183	充分利用暴露疗法
187	保持正确的态度
189	促进或阻碍你成功的因素
192	支持者的行动指南
194	药物的使用
195	想象暴露法
197	如何应用内观疗法掌控恐惧症
198	小结

8

自我对话： 让积极战胜消极

受恐惧症、惊恐发作和广泛性焦虑折磨的人群尤其容易产生消极的自我对话。反复对自己说“如果……那该怎么办？”这类的话就是焦虑产生的开始，在预计会面对困难时产生的焦虑都是这一类“如果式陈述”的产物。

203	焦虑和自我对话
203	理解自我对话的几个要点
205	消极自我对话的类型
212	反驳消极的自我对话
214	撰写反驳陈述的几个规则
216	练习反驳陈述
217	改变那些导致恐惧症顽存的自我对话
224	其他类型的歪曲想法（认知歪曲）
232	鉴别和反驳消极自我对话指南
236	中断消极自我对话简表
237	小结

9

错误信念

在成长的过程中，我们从父母、老师、同伴那里以及整个社会中习得了这些信念。它们通常根深蒂固得让我们甚至都意识不到这只是一主观的信念，而理所当然地认为它们就是现实的真实反映。

242	错误信念实例
247	反驳错误信念
248	五个质疑：挑战错误信念
253	肯定信念构建指导
254	练习肯定信念的方法
256	强化肯定信念
257	肯定信念范例
259	小结

10

加重焦虑的人格类型

有焦虑症倾向的人们一般都拥有一些共同的人格特质。其中某些是积极的，比如创造性、直觉、情绪敏感性、移情及友善。这些特质可以把有焦虑倾向者与其亲朋好友更紧密地联系在一起。另外一些共同特质则可能加重焦虑并影响有焦虑倾向者的自信。

262	激发焦虑的特质的来源
263	完美主义
267	过度需求认可
271	忽视身心压力征兆的倾向
275	过度控制欲
279	小结

11 十种常见的 恐惧症

特定性恐惧症是对某种特殊物体目标或情形产生恐惧。本章列举了十种常见的特定恐惧症，包括引发的原因和常规的治疗方法。

283	表演恐惧症
286	飞机恐惧症
288	幽闭症
289	患病恐惧症（疑病症）
291	牙医恐惧症
293	血液 / 注射恐惧症
296	呕吐恐惧症（恐呕吐症）
297	恐高症
299	动物和昆虫恐惧症
301	死亡恐惧症
302	小结

12 抛开羞怯： 表达你的情感

许多害怕或容易焦虑的人往往不能很好地处理情感。有时你可能识别不出情感，或者你能够识别出情感，但不能正确地表达出来。

306	情感特有的性质
308	为什么具有恐惧和焦虑倾向的人往往会抑制他们的情感
309	情感的识别、表达和交流
310	识别情感
313	表达情感
317	处理愤怒
320	与他人进行情感交流