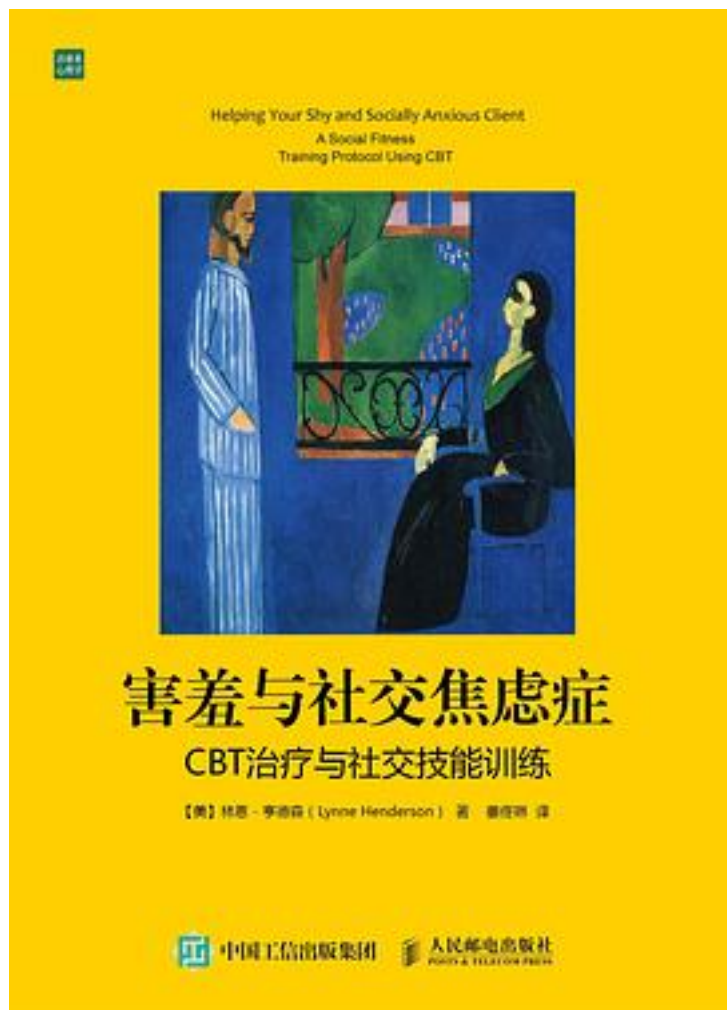


害羞与社交焦虑症



[害羞与社交焦虑症 下载链接1](#)

著者:【美】林恩·亨德森 (Lynne Henderson)

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2015-10

装帧:平装

isbn:9787115403964

斯坦福害羞诊所、伯克利害羞研究院最新研究成果

成功治愈了全球数千万患有社交障碍的青少年和成人

战胜害羞和社交焦虑的必备读物，斯坦福大学最受欢迎的社交课

美国心理学会主席、畅销书《心理学与生活》作者菲利普·津巴多

北京大学心理学系副教授、畅销书《社会心理学》译者侯玉波

作序推荐

不知道在社会情境中该如何行事和表现是许多人感到害羞和忧虑的原因。幸好，有林恩·亨德森的社会适应模型帮助人们纠正这些错误，并有效地应对害羞、社交恐惧和社交退缩等问题。在过去的几十年中，我们一直利用这个模型、一些综合评估工具及治疗方法来应对青少年和成人的害羞症状。我认为，本书介绍的方法，能够帮助人们减少甚至最终战胜害羞和社交焦虑。——菲利普·津巴多

《害羞与社交焦虑症：CBT治疗与社交技能训练》的最大特点是实用性强，每一步的治疗都有详尽的介绍和论述。另外还有社交技能训练章节，一步步地带领读者穿越害羞和焦虑的荆棘。阅读本书，咨询师可以提升自己的治疗技能、更高效地帮助来访者应对害羞与社交焦虑；而普通的读者也可以从中发现害羞与社交焦虑问题的本质，从而超越社交障碍，更好地掌控自己的人生。我相信，这本书提供的理论和方法对我们每个人的幸福和成长而言都是至关重要的。——侯玉波

何谓害羞和社交焦虑？林恩·亨德森认为，不能简单地从病理学或身体病态的角度来界定和应对害羞和社交焦虑症。相反，她将害羞和社交焦虑症看作个体心理和情绪的一种亚健康状态，并且相信，可以通过努力改变这种状态。

《害羞与社交焦虑症：CBT治疗与社交技能训练》介绍的内容和方法是亨德森和津巴多教授在斯坦福害羞诊所所做的多年研究和实践的结晶。书中阐述的“害羞恶性三循环”理论能够让读者清楚地了解自己的负性观念和不适应的行为方式是如何形成的，并基于此提出了社会适应模型，通过十二步认知行为疗法帮助读者应对害羞和社交焦虑症。在亨德森看来，社会适应就像锻炼身体一样，是人类最基本的一种自我提升追求，并且只有每天都坚持投入和努力才能达到理想的状态。所以，根本不存在天生的社交达人。

这是一本操作性很强的临床治疗手册，详细介绍了个体和团体治疗的不同步骤和技巧。本书不仅适用于心理咨询师和心理学专业人士，也能帮助普通读者应对害羞和社交焦虑。

作者介绍:

林恩·亨德森 (Lynne Henderson)，著名心理学家、美国社会适应中心以及伯克利害羞研究院的创立者，同时也是美国幸福想象项目的负责人。林恩·亨德森是世界公认的研究害羞行为、社交焦虑等社交障碍的权威，除了本书，她还出版了畅销书《建立社交自信》(The Compassionate Mind Guide to Building Social

Confidence)。欲了解本书作者的更多工作，请访问shyness.com。

目录: 引言

治疗方法总览

治疗害羞和社交焦虑症的临床证据

全书内容概览

第一部分 害羞及其疗法的重新界定

害羞和社交焦虑症

害羞和社交焦虑症的并发症

害羞的重新界定：社会适应模型

社会适应训练的四个方面

害羞和社交焦虑症的治疗方法

操作问题：个体治疗和团体治疗

药物辅助治疗

共性问题

第二部分 十二步治疗方案

十二步治疗方案总览

第一步 初步评估

第二步 建立恐惧层次结构

第三步 认知重塑和第一次暴露疗法

第四步 归因重塑和暴露疗法

第五步 归因方式和自我概念重塑

第六步 应对针对他人的负性归因方式和观念

第七步 应对负性观念的更多方法

第八步 应对针对他人的负性观念及第三个恶性循环

第九步 暴露疗法和进展评估

第十步 暴露疗法和准备结束治疗

第十一步 暴露疗法和结束准备

第十二步 整体治疗回顾以及结束治疗

第三部分 13周社交技能训练

第1周 自我表露

第2周 信任

第3周 提升自己的交流技巧

第4周 用言语表达自己的情绪和感受

第5周 非言语情绪表达

第6周 有益的倾听和回复

第7周 解决人际冲突

第8周 愤怒、压力和情绪管理

第9周 肯定自己

第10周 处理他人的批评

第11周 未完成的工作

第12周 后测和评估

第13周 最后的个体访谈

附录A 归因风格测试答案

附录B 最终访谈大纲

附录C 致朋友的一封信

附录D 咨询师BAT施测指导

附录E 观念清单

译后记

• • • • • [\(收起\)](#)

[害羞与社交焦虑症_下载链接1](#)

标签

心理学

社交焦虑

社交

心理

害羞

心理咨询与治疗

焦虑

社交技能

评论

那些说不适合用来自助的人，难道你们不会自己按照书中的原理（破除社交焦虑的原理是一样的）来为自己设计属于自己的方法吗
另外如果你们是因为“不适合自助”而打分低，那其实“适不适合自助”与“这本书写得好不好”无关吧？

别想那么多。

读到一大半有点读不下去了，更像是一本针对咨询师的指导手册。如果是已经在跟着CBT疗法体验过的来访者看看还行。在无相关体验的情况下，读着毫无想象力。千篇一律又

重复，择日时机成熟有缘再读吧。

对心理学退烧了

作为刚步入社会，对社交充满挫败感的年轻人。抱着了解的想法想去改善自己社交的情绪，发现书是给学习治疗的指导人员用的。并没看多少，但书里的测试给了我很大的安慰。

书中对社会焦虑症的描述跟抑郁症很相似，包括成因和治疗方法。是给治疗师的治疗实操手册，但如果看过伯恩斯那本，这本其实意义不大。

一个人是否自信，从他平时得到别人夸奖之后，他的回答是肯定自己还是否定自己，抑或是接受但不觉完美等各种形式的回答上就可以看出来。由于是平常的聊天所以回答的时候也是比较随意的，因而是真实想法的自然表达。这本书思想见解上有启发性，行为上有指导作用。对我来讲开卷有益，所以五分好评。

心理咨询比星盘分析好在哪里？

更适合心理咨询师，是咨询师的方法策略书，而非自助书

有用，希望保持心智健康的同学们都可以看看。

这本书没啥用，也许是认知疗法？不要买…

实操性强 就是想把自己整明白 大一

挺好的CBT训练方案！对喜欢鸡汤或者玄学的读者来说可能会失望吧。
其实不枯燥，但是很严谨，把整个治疗过程讲解很详细了~

并不太适合自学者，更适合自学和练习的书是《无压力社交》。

写给咨询师的类教材书籍。对患有社交焦虑症的读者来讲，可以通过此书识别出自己的一些负性观念。如果你有社恐，你会发现，书中说的一些做法在别人那里可能不算困难，但对社恐人群来讲，他们的确需要不断地在生活中意识到正确的做法，并且实行之，哪怕与人对视，也是一个小小的挑战。

闪光点：把社会适应训练类比成体育锻炼，认为性格是流动可塑的。正文大部分是咨询师手册，有点好奇真有一天要走进咨询室，会不会很容易出戏：“噢，他刚刚对我说的话是CBT疗法的第三步。”

给心理治疗师的专业书籍和操作指南，患者看看也不无裨益。

读了一点，做了测试，原来我不是社交焦虑，而且属于非常正常的（相对于社交退缩的“正常”），那就不继续读了哈哈哈。挺实用的。

这本书很CBT，实用

成功治愈了全球数千万患有社交障碍的青少年和成人

[害羞与社交焦虑症 下载链接1](#)

书评

历史上从来没有哪一刻像当下这样，对人们的社交技能有着如此高的要求。人们要想在当下社会立足，就需要娴熟的社交技能，这样才能和他人建立联系并成为朋友，为自己编织牢固的社会支持网络。研究表明，社会支持对一个人的身心健康起着至关重要的作用，甚至还有研究表明强有力的...

书写得很不错，操作性也强，但站在个人来说，我自始至终认为cbt的执行才是最大的障碍，就像氧气之于人，水之于人，健康之于人的重要性一样，道理我们都懂，关键是如何去实施，再加上见效需要一个过程，所以很多人根本就做不到。为些解决这个问题我们花了数年时间，在这些研究理...

认知行为疗法（CBT）的原理就是通过矫正一个人的认知来安顿情绪和改善行为的。所谓知情意，知是认知思维，情是情绪情感，意是意志行为。是个人对一件事情的看法，想法导致了喜怒哀乐的情绪和攻击逃避等相应行为。对于有社交焦虑症的或者有社交障碍的群体来说，这本书诠释了...

文章转载自 微信公众号 槽边往事
看到这篇文章有感，才来看着本书的，希望对你有用。
我们应该有个共识：你有的问题在我这里可能不成为问题，反之亦然。比如说：自信。什么是自信？自信在我理解中，就是一个人经历过巅峰，又从巅峰跌落谷底，再从谷底爬回山腰之后，内心获得的...

文章转载自 微信公众号 槽边往事
看到这篇文章有感，才来看着本书的，希望对你有用。
我们应该有个共识：你有的问题在我这里可能不成为问题，反之亦然。比如说：自信。什么是自信？自信在我理解中，就是一个人经历过巅峰，又从巅峰跌落谷底，再从谷底爬回山腰之后，内心获得的...

[害羞与社交焦虑症_下载链接1](#)