

《驱散社交焦虑的阴霾》

图书基本信息

书名：《驱散社交焦虑的阴霾》

13位ISBN编号：9787512362323

出版时间：2014-8-1

作者：[美] 默里·斯坦,[美] 约翰·沃克

页数：253

译者：杨立华

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《驱散社交焦虑的阴霾》

内容概要

如何发现孩子是否有社交焦虑症状？

社交焦虑是如何形成的，为什么有些人会害羞？

害怕公开讲话、演讲或表演是社交焦虑，那么害怕与上司、老师讲话呢？

美国权威专家告诉你真实可信的原因和科学合理的应对方法。

本书帮助你：

了解社交焦虑的各种表现和形成原因。

及时发现孩子表现出的社交焦虑，及早治疗。

学习并选择正确的治理方法。

自行掌握克服害羞和社交焦虑的三个步骤。

《驱散社交焦虑的阴霾》

作者简介

默里·斯坦 (Murray Stein) 是医学博士，加拿大皇家内科医师学会会员，加利福尼亚大学圣地亚哥分校精神病学教授、焦虑和创伤压力项目负责人。

约翰·沃克 (John Waler) 是加拿大温尼伯圣伯尼法斯医院临床心理师及焦虑症项目协调人。

《驱散社交焦虑的阴霾》

书籍目录

前言

第一部分 理解害羞和社交焦虑

第1章 最常见的焦虑

什么是害羞和社交焦虑

尴尬和羞愧是社交焦虑和害羞的近亲吗

焦虑到什么程度是正常反应

什么是社交焦虑症

社交焦虑症：一个被低估的隐藏问题

社交焦虑的类型

我的社交焦虑严重吗

第2章 社交焦虑的起源

我们从猴子身上学到了什么

谁更能找到异性同伴：害羞的还是勇敢的

羞怯的孩子与社交焦虑的成年人

焦虑基因

成长岁月和社交焦虑

养育方式之外

第3章 社交焦虑伴随的问题

婚姻和亲密关系

抑郁

酒精或者药物滥用

焦虑症和相关情况

第4章 早发现，早治疗

生理症状

行为比语言更能说明问题

社交焦虑对儿童和青少年的影响

第5章 选择正确的疗法

害羞和社交焦虑的心理疗法

药物疗法

自助疗法

组合疗法或者转换疗法

第二部分 自助克服害羞和社交焦虑

第6章 克服社交焦虑的三个步骤

谁会从自助中受益

了解自己的社交焦虑模式

描述你自己的社交焦虑经历

确立目标

第7章 战胜焦虑的想法

思维的焦点

焦虑想法的背后

挑战自己的焦虑想法

想法日记

第8章 控制自己的身体

如果有人注意到我焦虑的症状，怎么办

掩饰症状

放松策略

放松练习

第9章 改变行为，直面恐惧

征服焦虑的关键

为直面恐惧制定任务

你的实践任务

将目标划分为小步骤

你可以犯错误

制订每周练习计划

综合应用

第10章 药物疗法

在预期场合使用的药物

治疗广泛性社交焦虑的药物

草药和其他自然疗法

让你的药物发挥最大效果

第11章 帮助害羞的孩子

你是不是反应过度了

你能做些什么

你管得太紧了吗

为你的孩子量身打造一个自助计划

给老师的建议

适用于儿童和青少年的药物

第三部分 改善人际关系

第12章 提升人际交往能力

目光接触

微笑的力量

成为好的倾听者

接近他人，开始互动

闲聊的秘诀：说些无关紧要的话

扰人的电话

在冲突中合作

面对批评

赞美别人，也接受赞美

练习社交技能

第13章 扩大朋友圈

为你的友谊打分

你会因为拥有更多的朋友而受益吗

关于信任？

赌一把，学着去信任别人

你在寻找完美的朋友吗

重新联络过去的朋友

建立新的友谊

派系

友谊目标

第14章 为自己的社交生活增添情趣

停止拒绝邀请

邀请别人到家里做客

每周末都有计划

通过个人兴趣形成社交联系

和邻居多接触

和家庭成员多联系

《驱散社交焦虑的阴霾》

用目标和活动增添动力

第15章 为爱情引航

你是否处于恋爱之中

学跑之前先学走

建立恋爱关系

寻找完美的伴侣

电话与网络恋爱

爱情生活的目标

结语

平原期

情况反复

解决问题

为巩固进步设定目标

后记

《驱散社交焦虑的阴霾》

精彩短评

- 1、脑内设定的改变和自我意识的转移
- 2、书中案例很多，有行之有效的自助措施，非常实用。
- 3、有切实有效的自助方法，很棒。

《驱散社交焦虑的阴霾》

章节试读

1、《驱散社交焦虑的阴霾》的笔记-第5页

表1 - 社交焦虑症状测量表
表2,3 - 焦虑想法测量表与社交回避测量表
表4-调整注意力工作表

1. 挑战性的场合

是否有任何关于过度的自我意识或者担心批评或者拒绝的问题？

如果是，你可以转而注意什么？

表5-应对想法工作表

1. 难以应付的情境：

焦虑的想法：

相关的信念或假设：

这些想法有多切合实际？

应对想法：

表6-想法日记

日期：

情境：

焦虑想法：

应对想法：

《驱散社交焦虑的阴霾》

焦虑评分：

2、《驱散社交焦虑的阴霾》的笔记-第4页

直面恐惧是克服焦虑的最佳方式，如果一味的通过回避的行为来逃避的话，只会维持甚至增加焦虑。

识别难以应对的社交情境。

为直面恐惧制定任务：选择重要的实践任务、逐渐增加任务的难度、让练习的任务具有可重复性。

可以给自己设置长期、中期和短期的社交目标，将目标划分为小步骤。并制定每周的练习计划，记录总结计划和目标的完成情况。

书中也有提到一些心理医生、药物等方式，我自认为还是能自助的去克服焦虑，是最有效，对自己来说也是成长更大的挑战。所以都是略过。
到了书本的第三部分后，基本的就是描述一些社交场景和情境，鼓励读者去尝试和直面这些情境。

提升人际交往能力：

目光接触

微笑的力量

成为好的倾听者

接近他人，开始互动

闲聊的秘诀：说些无关紧要的话，FORM（家庭、组织、娱乐、金钱）

赞美别人，也接受赞美

扩大自己的朋友圈，为社交生活增添情趣：停止拒绝邀请、邀请别人来家里做客、每周末都有计划、通过个人兴趣形成社交联系、和邻居多接触、和家庭成员多联系、用目标和活动增添动力。

3、《驱散社交焦虑的阴霾》的笔记-第2页

思维的焦点

更多地关注他人，而不是自己：负面想法是社交焦虑的核心。自我意识强的人将大量的时间花在自己身上，而不是观察周围的世界。他们关注自己的感受、想法和行为，并且试图猜测别人对他们的反应。这种过度的自我意识会很大程度的增加焦虑，无法集中注意力在别人身上，且会严重分心。

感觉自己是关注的焦点：减少社交焦虑的一个重要方法就是，学会将注意力从自己转到别人身上。不要总感觉自己焦点，其他人并没有那么多时间和精力来关注你。

应对预期的焦虑：当自己在预想一个具有挑战性的场合会有大量的焦虑时，尝试用笔和纸来解决问题，提前应对预期的焦虑。用笔和纸简短地描述：

有挑战的场合。

你想要完成的事项

应对这一场和的几种方式。

每一种方式的优点和缺点。

健康的分心策略：当感到焦虑时，让自己分心（想想其他事情）会帮助你控制焦虑。将注意力集中在那些从长远看来会对你有帮助的活动上。

《驱散社交焦虑的阴霾》

焦虑想法的背后

想法、信念和假设：研究思维的科学家将想法、信念和假设看作与焦虑相关的重要思维过程。因为一些焦虑的想法，给自己设定了负面的信念和假设，让焦虑的情况更加严重。我们需要尝试改变这种负面的思维模式：

- 1.识别关于社交场合的焦虑想法、信念和假设。
- 2.他们是否是真实的、有帮助的？
- 3.想出应对想法来解决它们。

当自己产生焦虑想法的时候，要问问自己：

- 这个想法切合实际吗？
- 我有什么证据支持这个想法吗？
- 是否有其他看待这个情况的方式？

4、《驱散社交焦虑的阴霾》的笔记-第3页

身体症状是焦虑反应的正常组成部分，可以采取许多策略间接地影响部分神经系统去控制住。
接受。
转移注意力。
应对想法。
有人评论的话，计划好要说什么。
掩饰症状。
放松：放松呼吸法、深度肌肉松弛法、想象发送法。

5、《驱散社交焦虑的阴霾》的笔记-第1页

书本的第一部分全是学术型的描述，作者以一种学术论文的形式，解释了社交焦虑的概念、起源和伴随而来的相关问题。这一部分基本是长篇大论的无聊的内容，整个看完之后，没有感觉学到任何对我有所帮助的知识。

到了第二部分，我看书的速度放缓了很多。大部分的干货也是在第二部分开始出现。

第二部分主要描述了怎么自助克服社交焦虑的各种方法和尝试，我觉得很多方式都是相当有趣，而且值得尝试的。

首先是其中提到的克服社交焦虑的三个步骤：

- 1.了解自己的社交焦虑模式。
- 2.改变自己对引发焦虑的情境的看法。
- 3.改变自己的焦虑行为。

医生给病人看病，也需要了解病人的相关症状后，才能对症下药。克服社交焦虑也同样如此。我们要对焦虑反应的三个系统进行深入的了解与探索：焦虑的身体反应、焦虑的想法、焦虑的行为。

部分人产生焦虑的情绪时，身体会相应的出现一些敏感的症状，比如：脸红、大量出汗、手发抖或者肚子叫。

除了不舒服的身体症状外，焦虑的一个重要方面就是对一个情景的负面想法。在社交情境之前、之中、之后，产生非常多的焦虑想法和担忧，并且注意力会集中到自己的焦虑想法和身体反应上。某些行为也会成为社交焦虑的标志行为，其中最常见的是回避行为和逃跑行为。

（深入了解自己的焦虑模式时，书中提供的3个表格给了我很多的切入点。）

在清楚的了解自己的焦虑模式后，就是怎么通过一些方式来改变自己社交焦虑的症状了。书中对症下药的针对战胜焦虑的想法、控制自己的身体、改变行为三个维度进行了深度的解读。

《驱散社交焦虑的阴霾》

6、《驱散社交焦虑的阴霾》的笔记-第7页

7 焦虑是当你感到可能会有威胁的时候的一种情绪；恐惧是当你知道确实有威胁的时候的一种情绪

。

15 研究表明20个人中至少有一个有社交焦虑症。

58 美国大约有5%的儿童和青少年患有社交焦虑症。

80 焦虑是一种正常的情绪，这种情绪可以促使人类保全生命。

91 避免局限于在头脑中思考，要用自己的话写下来。

92 将你的目标清单列得具体明确。

焦虑是生活中正常、合理的现象，每个人都会不时体验到它。期望生活中完全没有焦虑是不合理的。

93 短期目标是你可以在接下来的三个月里努力的目标。

98 自我意识强的人将大量时间花在自己身上，而不是观察周围的世界。

99 你的分心会让别人认为你对他们不感兴趣，他们对你就会不那么热情。

当你感觉焦虑的时候，提醒自己关注别人。

143 不要让你的心思游离，特别注意要让自己有意识地融入周围环境和其他人中间，一定要全身心地投身其中。

197 闲聊的能力是与他人有效互动的一个关键因素。

《驱散社交焦虑的阴霾》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com