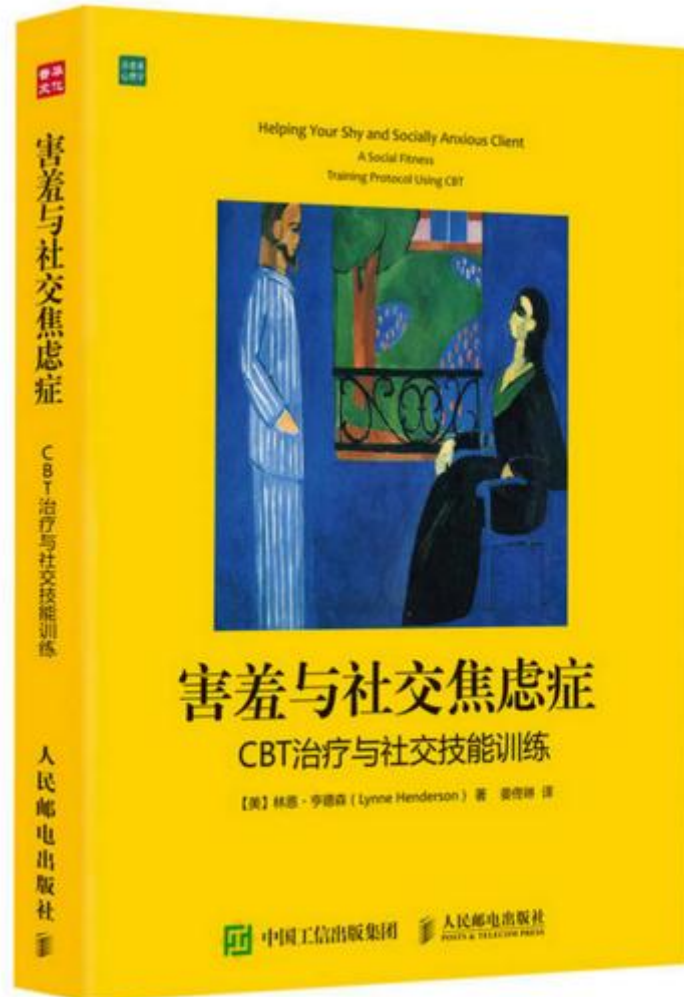


# 害羞与社交焦虑症：CBT 治疗与社交技能训练



作者：【美】[林恩·亨德森 \(Lynne Henderson\)](#) 著，[姜俊琳](#) 译出版社：[人民邮电出版社](#)出版

时间：2015年11月

## 编辑推荐

- ★ 美国心理学会主席、畅销书《心理学与生活》作者菲利普·津巴多和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。
- ★ 斯坦福害羞诊所、伯克利害羞研究院研究结晶，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常备手册，斯坦福大学人手一册的社交读本。

《害羞与社交焦虑症：CBT 治疗与社交技能训练》是世界公认的研究害羞、社交焦虑等社交障碍的林恩·亨德森受欢迎的著作。在本书中，她对害羞、社交焦虑所做的突破性研究体现在：一，创造性地提出了社会适应模型，可以帮助为社交障碍所苦的读者发展出良好的习惯和适应行为；二，提出了极其具体和实用的十二步认知行为疗法，一步步地带领读者穿越害羞和焦虑的荆棘；三，针对患有社交障碍的青少年和成人，专门提供了为期 13 周的社交技能训练。此外，本书中还包括大量社交问卷和自测量表，可以帮助读者更详细地了解自己的社交行为，从而对症下药，重塑自信。

## 内容简介

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。

## 作者简介

林恩·亨德森（Lynne Henderson），世界知名心理学家、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专家，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）。