

# 新型冠状病毒肺炎疫情期间改善心理健康的

## 认知行为治疗（CBT）策略

认知行为治疗(CBT)是一个涵盖范围广泛的有依据的认知和行为心理治疗的总称，它涉及一系列技术和策略，以帮助解决许多心理问题（包括抑郁症和焦虑症）中出现的无益的思想和行为。数千项科学实验都支持 CBT 是治疗一系列心理问题的有效方法。世界认知与行为治疗联盟(WCCBT)是 CBT 组织的全球联盟，致力于传播这种治疗方法。

在这个前所未有的全球关注新冠肺炎影响的时期，我们在 CBT 领域提供以下建议和资源。有各种各样的基于互联网的 CBT 项目、网站和自助书籍（可作为电子书）来帮助你识别和处理不同类型的无益思维模式和行为。这里所提供的建议和资源并不完整，也不意味着赞同，仅仅是作为您可能会发现有帮助的许多建议和资源中的一些示例而提供。

**感到担心和焦虑是正常的：** 缺乏可预见性和缺乏控制力是与压力和焦虑相关的两个关键因素。关于 COVID-19 病毒，我们还有许多不了解的地方，因此，对它的影响和传播感到担忧、焦虑和担心是可以理解的，也是正常的反应。即使你采取积极的措施去回应这些反应，也要接受和确认你自己和他人的这些反应。

### 挑战那些无益的想法，保持一个平衡的视角

压力大的时候往往会导致人们陷入无益的思考，例如对当前或未来的情况做出消极的预测，关注消极的一面，预测最坏的情况或悲观的想法。通常，人们也担心自己的担忧会伤害自己，或者认为担心的过程是好的，可以保护他们。这些想法无济于事，会随着时间增加焦虑。对当前情况采取灵活、平衡和乐观的态度可以帮助你缓解压力。在这个时候有消极的想法和恐惧是很自然的，同时，要有一个平衡的视角，不要做最坏的打算，从长远来看，乐观的态度可以帮助你减少焦虑和压力。我们曾经在世界危机中幸存下来，这次疫情也最终会过去。

### 从事有益的行为

当我们面对危险时，焦虑和担心是自然的、适应性的反应。忧虑的目的是帮助动员我们采取适当的行动来面对危险。无益的忧虑留在我们的脑海中，会耗尽我们的精力。采取行动保护自己，做一些有益的行为来帮助减轻痛苦。

- **采取行动保护自己**

根据专家建议的指南([cdc.gov/coronavirus/2019ncov/prepare/index.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019ncov/prepare/index.html))，利用你的担忧来积极主动地采取必要的措施以保护自己免受 COVID-19 病毒的感染。请按照政府的指导，保持距离并待在家中。

- **进行一般的自我保健**

设置规律的时间睡觉和起床，在家里锻炼，按固定用餐时间均衡饮食。避免小睡或改变睡眠周期，避免过量饮酒和咖啡因，或者做一些你可能会后悔的事情(例如，过度的网上购物)。

自我保健的要诀可浏览以下网页：

[psychology.org.au/getmedia/38073179-4701-48bd-afd9-988c560ee2f9/20APS-IS-COVID-19-P1.pdf](https://www.psychology.org.au/getmedia/38073179-4701-48bd-afd9-988c560ee2f9/20APS-IS-COVID-19-P1.pdf).

本文提供了有关购物焦虑的信息：

[theconversation.com/psychology-can-explain-why-coronavirus-drives-us-to-panic-buy-it-also-provides-tips-on-how-to-stop-134032](https://www.theconversation.com/psychology-can-explain-why-coronavirus-drives-us-to-panic-buy-it-also-provides-tips-on-how-to-stop-134032).

- **参加愉快的活动**

愉快的活动有助于改善情绪，所以做自己喜欢的事情很重要。寻找您喜欢并且可以每天在家进行的活动，例如听音乐，看喜欢的电影，在家锻炼，做一顿美餐和品尝美食，读一本书，玩棋盘游戏，通过 Skype, Zoom 或 WhatsApp 等互联网程序与亲朋好友安排社交活动，电话与家人和朋友联系等。期待它们，在当下享受它们，然后对它们进行反思，以享受愉快的经历。

该网站提供了一些有趣的活动：[cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Depression](http://cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Depression)。

- **应对忧虑和沉思的方法**

虽然此时忧虑和更加关注健康是正常的，但是你可以采取一些措施来控制你的忧虑程度。一种方法是每天在同一时间为自己设定一分钟的“担心时间”，以此来限制你的担心时间。为你在互联网上阅读的信息量设定一个上限，你可以选择每天限制 30 分钟。想一下做这个活动的最佳时间。比如，睡前不宜阅读令人担忧的新闻，因为这可能会影响睡眠。

关于 COVID-19 的准确信息可以在世界卫生组织的网站上找到：[who.int](http://who.int)。

- **问题解决技术**

以下是一些有依据的措施，有助于解决问题：(1) 识别问题：命名它，尽可能精确地描述问题的性质和程度；(2) 生成潜在的解决方案；(3) 决定解决方案；(4) 计划选择的解决方案；(5) 实施解决方案；(6) 评估结果。

这可能是一个有用的策略，特别是考虑到我们正待在家里。例如，这个方法可以帮助你计划如何安排你在家的时间，当你在家而不能出去时，思考你想要实现的项目和活动。如果你在家里工作时很难管好自己或者你发现自己分心了，这里有一些可能解决问题的方法：

- (1) 问题：拖延症。
- (2) 在奖励自己休息之前，设定一定的工作时间。
- (3) 设置一个 30 分钟的工作时间，然后休息一小会儿。
- (4) 弄一个定时器并设置时间，坐下来工作。
- (5) 30 分钟后，停下来休息一下。站起来，四处走动几分钟。
- (6) 你是否在 30 分钟内完成了一些工作？你感觉如何？你需要修改你的计划吗？如果是这样，重新开始并尝试！

### 缓解身体压力和紧张

- **放松练习**

研究表明，横膈膜呼吸【慢速、腹式呼吸和渐进式肌肉放松练习（交替进行紧张和放松练习，以识别和消除身体紧张的迹象）】对降低身体总体紧张和促进放松是有用的。一旦你学会了这些放松运动并在你的日常生活中应用它们，会受益匪浅。网上有各种各样的应用程序和自助书籍可以帮助你学习这些练习。

- **冥想和正念**

这些技巧可能有助于减少忧虑，提高整体幸福感，网上有很多可用的资源。可以从网上下载一些正念的曲目，并在睡前听。

正念练习可以在以下电子书中找到：

《正念：在一个疯狂的世界中找到平静的实用指南》，Williams, M., & Penman, D.(2011)。 [penguinrandomhouse.com/mindfulness-meditationdownloads/](http://penguinrandomhouse.com/mindfulness-meditationdownloads/)

## 一些 CBT 资源

[abct.org](http://abct.org) 网站提供了关于常见症状的信息，以及如何使用 CBT 治疗。下面是获取有关焦虑、忧虑和健康焦虑的症状和治疗信息的一些途径。

有关于处理忧虑和焦虑的信息：

[cci.health.wa.gov.au/Resources/For-Clinicians/Generalised-Anxiety-and-Worry](http://cci.health.wa.gov.au/Resources/For-Clinicians/Generalised-Anxiety-and-Worry)

有关于处理健康焦虑的信息：

[cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Health-Anxiety](http://cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Health-Anxiety)

英国行为与认知治疗协会(BABCP)有一个关于如何应对冠状病毒焦虑的播客：

[letstalkaboutcbt.libsyn.com/coping-with-anxiety-about-coronavirus](http://letstalkaboutcbt.libsyn.com/coping-with-anxiety-about-coronavirus)

### 儿童和青少年应对新冠病毒和焦虑症的资源

尽管成人在此时可能会有压力，但儿童也需要被照顾，特别是他们对有关新冠肺炎的信息的焦虑。当你选择告诉他们有关 COVID-19 流感的情况时，要注意你孩子的发育水平。建议你们不要让他们观看有关流感的媒体报道，尤其是在没有讨论过他们对这些媒体是如何理解的之前。记住，孩子们可能不像你那样理解事情。

以下资源提供了关于如何与孩子谈论新冠肺炎的建议：

- 本书是 CBT 抗击疫情的中文科普资源：<http://mp.bookln.cn/q?c=120CVKYADD4>；  
纸质版获取链接：<https://detail.tmall.com/item.htm?id=614151601568>
- [bps.org.uk/news-and-policy/talking-children-about-coronavirus](http://bps.org.uk/news-and-policy/talking-children-about-coronavirus)
- [brave-online.com/beating-stress-and-worries-about-coronavirus-covid-19/](http://brave-online.com/beating-stress-and-worries-about-coronavirus-covid-19/)
- 对儿童解释新冠病毒的小册子：[mindheart.co/descargables](http://mindheart.co/descargables)
- 针对儿童的 CBT 电子书列表：[reading-well.org.uk/children](http://reading-well.org.uk/children)
- 针对青少年的 CBT 电子书列表：[reading-well.org.uk/books/books-on-prescription/young-people-mental-health](http://reading-well.org.uk/books/books-on-prescription/young-people-mental-health)
- Youth Beyond Blue: [youthbeyondblue.com/](http://youthbeyondblue.com/)
- 澳大利亚针对有压力和焦虑的儿童和青少年的在线治疗：[brave-online.com/](http://brave-online.com/)
- 儿童和青少年强迫症在线治疗：[ocdnotme.com.au](http://ocdnotme.com.au)
- 美国:全国儿童创伤压力网络-[nctsn.org/](http://nctsn.org/)
- ReachOut 有在线支持和资源来帮助青少年和他们的父母：[au.reachout.com/](http://au.reachout.com/)
- Cathy Creswell & Lucy Willetts (2007), 《克服孩子的恐惧和忧虑》，Constable & Robinson.
- Ron Rapee, Ann Wignall, Sue Spence and Heidi Lyneham (2008). 《帮助你焦虑的孩子：对父母的一步一步的指导》，第二版，New Harbinger Publications.

### 全球资源

在提供这一资料时认识到，不同国家和语言群体的许多人都受到目前 COVID-19 流感的影响。这并不是受影响领域、组织和资源的详尽清单，但代表了那些强调基于证据的模型和治疗方法的领域，包括认知行为治疗。

## 亚洲

- 中国

CBT 资源和治疗师:<http://cibtchina.com.cn>

计算机化的认知行为治疗在疫情期间免费开放: <http://ccbtt.cibtchina.com.cn>

抗击疫情的中文科普资源: <http://mp.bookln.cn/q?c=120CVKYADD>

纸质版获取链接: <https://detail.tmall.com/item.htm?id=614151601568>

- 韩国

韩国心理协会: [koreanpsychology.or.kr](http://koreanpsychology.or.kr)

韩国创伤压力研究学会: [kstss.kr](http://kstss.kr)

- 马来西亚

马来西亚临床心理协会: [mscp.my](http://mscp.my)

马来西亚心理健康协会: [mmha.org.my](http://mmha.org.my)

马来西亚精神病学协会: [psychiatry-malaysia.org](http://psychiatry-malaysia.org)

我的心理学: 心理治疗服务 [mypsychology.my](http://mypsychology.my) , 列出了所有马来西亚心理健康援助的名单, 包括马来西亚 CBT 自助电子书的清单。

- 新加坡

新加坡心理健康协会: [samhealth.org.sg](http://samhealth.org.sg)

心理健康研究所: [imh.com.sg](http://imh.com.sg)

- 印度尼西亚

Get Happy Indonesia: [mhinnovation.net](http://mhinnovation.net)

印度尼西亚心理保健基金会: [kitabisa.com](http://kitabisa.com)

- 泰国

泰 国 精 神 病 学 协 会 :  
[www.omicsonline.org/societies/psychiatric-association-of-thailand/](http://www.omicsonline.org/societies/psychiatric-association-of-thailand/)

泰国临床心理学家协会: [thaiclinpsy.org](http://thaiclinpsy.org)

曼谷咨询服务: [bangkokcounsellingservice.com](http://bangkokcounsellingservice.com)

- 日本

日本行为和认知治疗联合会: <http://jabt.umin.ne.jp/e/info/1-1info.html>

- 孟加拉

孟加拉临床心理学会: [www.bcps.org.bd](http://www.bcps.org.bd)

## 英国

- 英国行为和认知治疗协会: [babcp.com](http://babcp.com)

- 在英国寻找 CBT 治疗师: [cbtregisteruk.com/Default.aspx](http://cbtregisteruk.com/Default.aspx).

- 英国焦虑症: [anxietyuk.org.uk/](http://anxietyuk.org.uk/)

- NICE: [nice.org.uk](http://nice.org.uk)

- No Panic: [www.nopanic.org.uk/](http://www.nopanic.org.uk/)

- 英国强迫症: [ocduk.org](http://ocduk.org)

- 强迫行为: [www.ocdaction.org.uk](http://www.ocdaction.org.uk)

- 抑郁症联盟: [depressionalliance.org](http://depressionalliance.org)

- MindEd: [minded.org.uk](http://minded.org.uk)

## 美国和加拿大

- 美国行为治疗协会 (ABCT): [abct.org](http://abct.org)
- 在美国找 DBT 治疗师: [indcbt.org/FAT/](http://indcbt.org/FAT/)
- 加拿大认知与行为疗法协会 (CACBT): [cacbt.ca](http://cacbt.ca)
- 认知与行为治疗学会(academyofcbt.org)
- 找一个认证的 CBT 治疗师 [academyofct.org/search/custom.asp?id=4410](http://academyofct.org/search/custom.asp?id=4410)
- 美国焦虑与抑郁协会 (ADAA): [adaa.org](http://adaa.org)
- 加拿大焦虑症: [anxietycanada.com](http://anxietycanada.com)
- 国际强迫症基金会 (IOCDF): [iocdf.org](http://iocdf.org)
- PsyberGuide: [psyberguide.org](http://psyberguide.org)

## 澳大利亚

- 澳大利亚认知与行为治疗协会 (AACBT): [aacbt.org](http://aacbt.org)
- 焦虑症在线: [anxietyonline.org.au](http://anxietyonline.org.au)
- Mindspot Clinic: [mindspot.org.au](http://mindspot.org.au)
- 临床干预中心: [cci.health.wa.gov.au](http://cci.health.wa.gov.au)
- 超越忧郁: [beyondblue.org.au](http://beyondblue.org.au)
- 虚拟诊所: [virtualclinic.org.au](http://virtualclinic.org.au)

## 法国

- 有关为法国人提供的新冠病毒的信息, 请访问: [gouvernement.fr/info-coronavirus](http://gouvernement.fr/info-coronavirus)
- 在法国 CBT 协会的网站上有许多关于 CBT 治疗焦虑和抑郁的自助书籍-  
[aftcc.org/bibliographie](http://aftcc.org/bibliographie)
  - “从业员工作坊”系列, 请访问: [dunod.com/collection/ateliers-du-praticien](http://dunod.com/collection/ateliers-du-praticien)
  - “从业员手册”系列, 请访问: [deboecksuperieur.com/collection/les-cahiers-du-praticien](http://deboecksuperieur.com/collection/les-cahiers-du-praticien)

## 意大利

- 意大利行为和认知分析和修正协会 (AIAMC) [aiamc.it](http://aiamc.it)
- CBT 治疗师的名单, 很多人都能在线提供帮助 [aiamc.it/cerca-psicoterapeuta/](http://aiamc.it/cerca-psicoterapeuta/)
- 一个有很多关于 CBT 和最常见心理问题信息的博客 [aiamc.it/category/blog/](http://aiamc.it/category/blog/)

## 德国

- 德国 CBT 协会: 德国行为治疗协会 (DGVT) e.V., [dgv.de](http://dgv.de)  
德国行为治疗医学协会, [verhaltenstherapie.de](http://verhaltenstherapie.de)
- 德国联邦医学和心理医师协会 CBT 治疗师搜索 [kbv.de/html/arzt suche.php](http://kbv.de/html/arzt suche.php)
- 德国抑郁症基金会: [deutsche-depressionshilfe.de](http://deutsche-depressionshilfe.de)
- 预防自杀: [8leben.psychenet.de](http://8leben.psychenet.de)
- 精神卫生网络: [psychenet.de](http://psychenet.de)
- 危机热线 “Telefonseelsorge” [telefonseelsorge.de](http://telefonseelsorge.de), phone 0800/111 0 111 or 0800/111 0 222 or 116 123
- 预防自杀的 App “Krisenkompass”: [android.krisen-kompass.app](https://play.google.com/store/apps/details?id=android.krisen-kompass.app) or [ios.krisen-kompass.app](https://apps.apple.com/de/app/krisenkompass/id1444444444)

- 应用于冥想和正念减压的 App: [7mind.de/](http://7mind.de/)
- 在线治疗: [minddoc.de](http://minddoc.de)
- 抑郁症、强迫症和酒精使用障碍的自助手册: [clinicalneuropsychology.de/interventionen/](http://clinicalneuropsychology.de/interventionen/)
- 德语自助书籍 (电子书可用):
  - Hautzinger, M. (2018). 《抑郁症书:提供给患者和家人的信息》, Hogrefe 出版社出版。
  - Heinrichs, N. (2007). 《你怎样应付?》, Hogrefe 出版社出版。
  - Hoyer, J., Beesdo-Baum, K., & Becker, E. S. (2016). *Ratgeber Generalisierte Angststörung: Informationen für Betroffene und Angehörige. 2., aktualisierte Auflage.* Hogrefe Verlag.
  - Reinecker, H. (2017). *Ratgeber Zwangsstörungen: Informationen für Betroffene und Angehörige. 2., aktualisierte Auflage.* Hogrefe Verlag.

### 土耳其

- 有一个由土耳其精神病学协会组织的关于土耳其冠状病毒的心理影响及其管理的信息来源, 可以在 [psikiyatri.org.tr](http://psikiyatri.org.tr) 上找到。
- Mehmet Sungur 写的自助书《Deprem Sonrası Ortaya Çıkan Psikolojik Tepkileri Anlamak ve Kendi Kendine Yardım Etme Yöntemleri》(理解像地震这样的自然灾害后的心理反应:自助指南)。

### 西班牙语国家

关于西班牙语资源的信息, 以及在南美和讲西班牙语的国家/地区, 哪里可以找到提供在线或电话 CBT 服务的 CBT 治疗师:

- [drive.google.com/file/d/1t2EZEcu06TEkiYQmsRXEXiym3EC7JJNY/view?usp=drivesdk](https://drive.google.com/file/d/1t2EZEcu06TEkiYQmsRXEXiym3EC7JJNY/view?usp=drivesdk)
- [api.cpsp.io/public/documents/1584932291087-recomendaciones-psicologicas-para](https://api.cpsp.io/public/documents/1584932291087-recomendaciones-psicologicas-para)
- [afrentar-la-pandemia.pdf](https://api.cpsp.io/public/documents/1584932291087-recomendaciones-psicologicas-para)
- [academia.edu/6117301/Adios Ansiedad David Burns](https://api.cpsp.io/public/documents/1584932291087-recomendaciones-psicologicas-para)
- [api.cpsp.io/public/documents/1584934751104-coronavirus-guia-psicovida10.pdf](https://api.cpsp.io/public/documents/1584934751104-coronavirus-guia-psicovida10.pdf)
- [api.cpsp.io/public/documents/1584682467463-libro-de-prevencion-del-coronavirus-es.pdf](https://api.cpsp.io/public/documents/1584682467463-libro-de-prevencion-del-coronavirus-es.pdf)
- [api.cpsp.io/public/documents/1584663560691-afrentamiento-psicologico-covid19.pdf](https://api.cpsp.io/public/documents/1584663560691-afrentamiento-psicologico-covid19.pdf)
- [copmadrid.org/web/img\\_db/comunicados/2020/recomendaciones-dirigidas-a-la-poblacionpara-un-afrentamiento-eficaz-ante-el-malestar-psicologico-generado-por-el-brote-de-coronavirus-covid-19-5e6782284ec74.pdf](https://copmadrid.org/web/img_db/comunicados/2020/recomendaciones-dirigidas-a-la-poblacionpara-un-afrentamiento-eficaz-ante-el-malestar-psicologico-generado-por-el-brote-de-coronavirus-covid-19-5e6782284ec74.pdf)
- [site.cfp.org.br/nota-orientativa-asaos-psicologasos-trabalho-voluntario-e-publicidade-em](https://site.cfp.org.br/nota-orientativa-asaos-psicologasos-trabalho-voluntario-e-publicidade-em)

### 中东地区

- IDRACC: [idracc@idracc.org](mailto:idracc@idracc.org)



## 区域 CBT 协会

世界 CBT 联合会(WCCBT): [wccbt.org](http://wccbt.org)

WCCBT 是一个代表 CBT 的世界性组织, 其成员包括:

- 亚洲认知与行为治疗协会 (ACBTA): [asiancbt.weebly.com](http://asiancbt.weebly.com)
- 行为与认知治疗协会 (ABCT): [abct.org](http://abct.org)
- 澳大利亚认知与行为治疗协会 (AACBT): [aacbt.org.au](http://aacbt.org.au)
- 欧洲认知与行为治疗协会 (EABCT): [eabct.eu](http://eabct.eu)
- 国际认知心理治疗协会 (IACP): [the-iacp.com](http://the-iacp.com)
- 拉丁美洲行为分析、行为改变和认知行为治疗协会 (ALAMOC): [alamoc-web.org](http://alamoc-web.org)

你可到认知行为治疗协会及本地健康服务机构的网站, 查询以其他形式(例如, 互联网和电话)进行认知行为治疗的治疗师。对于 CBT 治疗师, 心理与健康常务委员会和 eHealth 网站上的项目组提供了有用的信息: [ehealth.efpa.eu/](http://ehealth.efpa.eu/)

## 自助书籍

许多自助书籍可以在线形式获得。这不是完整的列表, 其中包括:

- CBT 抗击疫情的中文科普资源: <http://mp.bookln.cn/q?c=120CVKYADD4>  
纸质版获取链接: <https://detail.tmall.com/item.htm?id=614151601568>
- 国民保健服务阅读健康(以前是处方类书籍) [reading-well.org.uk](http://reading-well.org.uk), 这个网站包含了一系列有循证依据的关于焦虑和抑郁的 CBT 书籍。
- 克服系列: 网站上有很多关于 CBT 的自助书籍: <http://overcoming.co.uk>

成人 CBT 自助书的示例(在互联网上搜索电子书版本):

- Abramowitz, J.S. (2018). *Getting over OCD: A 10-step workbook for taking back your life*, 2nd ed (《克服强迫症: 找回生活的十步手册》, 第二版). New York: Guilford Press.
- Antony, M.M., & Norton, P.J. (2009). *The anti-anxiety workbook: Proven strategies to overcome worry, panic, phobias, and obsessions* (《抗焦虑工作手册: 战胜忧虑、恐慌、恐惧症和强迫症的有效策略》). New York: Guilford Press.
- Asmundson, G.J.G., & Taylor, S. (2005). *It's not all in your head: How worrying about your health could be making you sick – and what you can do about it* (《这并不全在你的脑海里: 担心自己的健康会让你生病——以及你能做些什么》). New York: Guilford Press.
- Challacombe, F., Oldfield, V.B., & Salkovskis, P. (2011). *Break free from OCD: Overcoming obsessive compulsive disorder with CBT* (《摆脱强迫症: 通过 CBT 来克服强迫症》). London, UK: Vermilion.
- Clark, D.A., & Beck, A.T. (2012). *The anxiety and worry workbook: The cognitive-behavioral solution* (《焦虑与忧虑手册: 认知-行为解决方案》). New York: Guilford Press.
- Gilbert, P. (2009). *Overcoming depression: A self-help guide using cognitive-behavioural Techniques* (《克服抑郁: 使用认知行为技巧的自助指南》). London, UK: Little Brown Book Group.
- Greenberger, D., & Padesky, C.A. (2016). *Mind over mood*, 2nd ed (《精神高于情绪》, 第二版). New York: Guilford Press.

- Kennerley, H. (2014). *Overcoming anxiety: A self-help guide using cognitive-behavioural techniques*, 2nd edition (《克服焦虑:使用认知行为技巧的自助指南》, 第二版). London, UK: Little Brown Book Group.
- Owens, K.M.B., & Antony, M.M. (2011). *Overcoming health anxiety: Letting go of your fear of illness*(《克服健康焦虑:放下对疾病的恐惧》). Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Manicavasagar, V., & Silove, D. (2017). *Overcoming panic: A self-help guide using cognitive behavioural techniques*, 2nd edition (《克服恐慌:使用认知行为技巧的自助指南》, 第二版) . London, UK: Little Brown Book Group.
- Meares, K., & Freeston, M. (2015). *Overcoming worry and generalised anxiety disorder*, 2nd Edition (《克服忧虑和一般性焦虑障碍》, 第二版). London, UK: Little Brown Book Group.
- Myles, P., & Shafran, R. (2015). *The CBT handbook: A comprehensive guide to using CBT to overcome depression, anxiety, stress, low self-esteem and anger* (《CBT手册:全面指导使用CBT克服抑郁,焦虑,压力,低自尊和愤怒》). London, UK: Little Brown Book Group.
- Robichaud, M.R., & Buhr, K. (2018). *The Worry Workbook: CBT skills to overcome worry and anxiety by facing the fear of uncertainty* (《忧虑练习册:CBT技能,通过面对不确定性的恐惧来克服忧虑和焦虑》) . Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Teasdale, J., Williams, M., & Segal, Z. (2014). *The mindful way workbook: An 8-week program to free yourself from depression and emotional distress* (《正念方法手册:一个8周的计划,让你从抑郁和情绪困扰中解脱出来》) . New York: Guilford Press.
- Veale, D., & Wilson, R. (2009). *Overcoming health anxiety: A self-help guide using cognitive behavioural techniques* (《克服健康焦虑:使用认知行为技巧的自助指南》). London, UK: Little Brown Book Group.

由澳大利亚珀斯的 Sarah Egan 博士编写  
 澳大利亚 Curtin 大学心理学院高级研究员,  
 澳大利亚认知与行为治疗协会前任主席,  
 世界认知行为治疗联盟前任主席,  
 世界认知和行为治疗大会委员会前任主席。

感谢以下人员对本文档的贡献: Rod Holland, London, UK; Dr Joel Howell, Perth, Australia; Professor Peter McEvoy, Perth, Australia; Dr Karina Limburg, Munich, Germany; Dr Barbara Cludius, Munich, Germany; Professor Roz Shafran, London, UK; Professor Gerhard Andersson, Linkoping, Sweden; Professor Per Carlbring, Stockholm, Sweden; Professor Tracey Wade, Adelaide, Australia; Aimee Karam, Beirut, Lebanon; Professor Aristide Saggino, Chieti, Italy; A/Prof Melissa Norberg, Sydney, Australia; Professor Jung-Hye Kwon, Seoul, Korea; Professor Martin Antony, Toronto, Canada; Dr Rebecca Anderson, Perth, Australia; Professor Abdel Boudouka, Nantes, France; Professor Susan Spence, Sydney, Australia; Professor Leanne Hides, Brisbane, Australia; Professor Firdaus Mukhtar, Kuala Lumpur, Malaysia; Andreas Veith, Germany; Dr Trevor Mazzuchelli, Perth, Australia; Professor Ning Zhang, Beijing, China; Dr Chun Wang, Nanjing, China, Professor Luis Perez, Lima, Peru; Professor Mehmet Sungur, Istanbul, Turkey.