

<<不焦虑的活法>>

图书基本信息

<<不焦虑的活法>>

内容概要

我们生活在一个越来越没有安全感的世界，担心考学，担心找工作，担心职位不稳，担心股市下跌，担心孩子教育，担心老无所依。

我们的焦虑似乎总是有理由，我们的焦虑又似乎总是没来由。

焦虑，到底从哪里来？

我们如何从根本上避免焦虑，克服焦虑，过上快乐的生活？

本书作者罗伯特·莱希博士是一位国际上备受尊敬的认知心理学家。他总结25年临床心理治疗的经验，写就了这本通俗易懂又具实操意义的焦虑自助手册，不但详尽分析了6种当代人常见的焦虑心理模式，还对症下药，给出了行之有效的解决方案。

<<不焦虑的活法>>

作者简介

罗伯特·L·莱希博士，世界备受尊敬的认知心理学家，在认知心理治疗领域享有国际盛誉的先锋作家和发言人。

现任纽约美国认知治疗研究所(AICT)主任、国际认知心理治疗协会主席、美国行为和认知疗法协会会长、美国认知治疗学院主任。

出版作品15部，其中包括全美畅销书《治疗焦虑》。

曾被包括《纽约时报》、《福布斯》、《财富》、《商业周刊》、《今日心理学》、《华盛顿邮报》、《妇女健康》，《悦己》和《今日美国》在内的国家媒体专题报道。

<<不焦虑的活法>>

书籍目录

第一章 认识焦虑 认识焦虑，首先我们要明白，它是我们与生俱来的一部分。

有史以来，我们的祖先就生活在一个充满各种生命危险的世界里：天敌、饥荒、有毒植物、敌对的邻国、高寒之地、疾病、水灾。

应对这些危险，人类的心理得以逐步进化。

正是进化，让人类逐渐拥有了这些躲避危险的品质。

其大多数，只是各种形式的预警而已。

恐惧，就是一种自我保护。

第二章 适应焦虑 当我们被焦虑控制时，我们的大脑似乎一周24小时都在运转。

我们无法停止思考。

它会产生越来越多的焦虑，就如同一台机器，它的开关卡在了“开”的按钮上。

即便我们想睡觉想放松或什么都不想做的时候，大脑仍在叨叨叨个不停。

第三章 焦虑的心理运作机制 人类的行为是复杂的，也很难被简化。

但当我们认识到焦虑覆盖范围有多广、多普遍之后，就会觉得很有意思。

无论我们基于恐惧的想法有多让人费解，无论我们反应和逃避的策略有多精密，在对恐惧情形作出反应的时候，我们似乎总是会遵循某些基本的倾向，某些规则。

就像是自然已经在我们脑海中列了一张规则清单。

第四章 特定对象恐惧症：“我害怕高楼” 据统计数据，有60%的成年人多少都有一些这种类型的恐惧，而有11%的人会被真正确诊为“特定对象恐惧症”患者。

其中，女性患者比男性患者稍微多一点点。

能够触发特定恐惧的事物名单是宽泛和难以名状的。

它们可能是最常见的事物，诸如虫子，老鼠、蛇、蜘蛛、蝙蝠、高处、水、风暴、雷电、封闭的空间、开放的空间、看到血、注射针头、公共交通、隧道，桥梁。

当然，还有飞行等。

第五章 恐慌症：“我要失控了” 恐慌症发作的人会感到呼吸急促，心跳剧烈或心悸，刺痛的感觉，耳鸣，颤抖，头晕，打冷战或是潮热，窒息，气喘吁吁，流汗，失禁，恶心，胸闷胸痛，而且还经常伴随着末日即将来临的感觉。

第六章 强迫症：“我摆脱不了脑中的那些想法” 强迫症患者，通常会有这些无法自控的不愉快想法。

他们也不喜欢这些意识的干扰。

强迫症患者通常能意识到自己思想的不合理性，却依旧被这些想法所驱使。

通常，他们会有强烈冲动去做某事，实施某些行为，这能让他们感到满足或是安抚强迫观念。

这些强迫行为包括，不断检查有没有关门，反复洗手，避免接触任何脏污，在完成任务时的极端完美主义，囤积不需要的物品，持续向他人寻求肯定。

第七章 广泛性焦虑：“没有我不担心的事” 焦虑的主要前提在于——那些事情无一例外都是危险的。

任何风险都难以忍受。

在焦虑者的大脑中，有四条焦虑规则：探测危险，灾难化危险，全面控制局势，逃避不舒适感。

死守这套规则，极大地干扰了一个人平衡和理性评估风险的能力。

它忽视了一个基本的事实，那就是我们所做（不做）的任何事情都有风险附加。

第八章 社交焦虑症：“我总是怕和别人交往” 社交焦虑症患者更可能来自那些压制内部矛盾的家庭——如，家里气氛很紧张，但没人被鼓励表达出自己的情绪。

这种病症似乎与父母，尤其是母亲有很大关联，那些紧张的、抑郁的、很少回应孩子痛苦的母亲。

通常，自身有社交焦虑的父母，往往不鼓励孩子们与他人交往，或是步入外面的世界。

这几乎就等同于一种羞怯训练。

这种影响，可以持续一生。

<<不焦虑的活法>>

第九章 创伤后应激障碍：“那件事会再次发生” 你或许曾经历过一次火灾或严重的车祸，险些没命；你或许曾被强奸或是遭受其他暴力；你或许曾眼睁睁地看到有人死在你的面前——甚至是你深爱的人；又或者在你小的时候，曾经被性虐待过。无论是何种创伤，它随后都会持续困扰你。你或许会在梦中记忆闪回，重温那些体验。可怕的画面会干扰你的意识。你有种它再次发生的感觉——一种“新奇”的感觉。

第十章 最后的话：那些勇敢而美好的人，教会了我很多 我从病人身上学到的东西，远远超乎我的想象——关于苦难，孤独和绝望——但最重要的是，克服它们的勇气。在强烈恐惧下，依然勇于面对，这的确需要勇气。我看到如此多的病人，抵达他们内心最深处，去面对他们的恐惧、卸下防御，正视现实。旁观这个过程，我对人性迸发出深深地敬意——对它的适应能力、智慧、力量、以及不屈不挠的精神。

附录A 放松训练附录B 失眠症附录C 饮食和锻炼附录D 药物治疗附录E 正念附录F 抑郁和自杀附录G 诊断测试附录H 如何界定你的焦虑思想附录I 运用你的情绪智力附录J 如何应对你的焦虑想法致谢

<<不焦虑的活法>>

章节摘录

插图：就不是我们想要的、值得信赖的导航系统。

相反，它们似乎只会让我们表现失常，扰乱我们的睡眠，引起与他人的争端，限制我们对生活的选择，持续影响我们的判断——总之，焦虑让我们痛苦。

如果停止这一切，生活会怎样？

如果我们平静地、和平地看待自己，对生活的赐予感到满足，又会怎样？

在猫的身上，我找到了答案。

我的猫，似乎过着完全无忧无虑的生活。

它能吃、能睡、能玩，趴在太阳下，怡然自得。

它似乎从来就不会失眠，也不会趴在被窝里想明天需要做哪些工作或是今天自己是否忘了关火。

它不会反思与人类或其他猫的“人际关系”，或是纠结于自己某天的表现是否得体。

显然，它也不会担忧是否能达到我的（或别的什么“人”的）期望。

只要此时此刻感到舒服，它就快乐。

有时候，你真的很难不去羡慕它的这种乐天知福的平静。

显然，我的猫已经进化得完全适应现在的生活。

在大约1200万年前，猫就已经进化完备，直到今天也没有什么大的改变。

（毕竟，对一只猫，你还有什么要求？

）它们很好地适应了这种简单的生活：捕捉猎物，繁殖。

进化教给猫的，只是一些非常简单的想法，而且都不容易导致焦虑：这个感觉很好，那个感觉不好，这个是我的，接下来是什么……

<<不焦虑的活法>>

媒体关注与评论

这是一个焦虑的时代，我们无可避免身陷其中。

如何免除焦虑带来的痛苦，摆脱焦虑的逼迫，守住自己情绪和生活的重心？打开这本书，是寻求帮助。获得有效方式的一个好途径。

——王琚《心理月刊》执行主编这是一本全面而重要的心理学入门读物，为那些被恐惧和焦虑严重困扰的人们带来康复的希望。

书中提供了各种自我诊断方法，简单易行，通过一步步科学的程序，助你摆脱焦虑之苦。

这是每一位被恐惧和焦虑困扰的人都值得一读的书。

——弗兰克·达提里欧 美国专业心理学会(ABPP)认证心理学家 哈佛医学院精神病学教授如果你很焦虑，这就是你要找的书。

本书详细地阐述了各种焦虑类型并提供了破解之法。

它，值得信赖。

——克里斯托弗·费尔伯恩博士 牛津大学精神病学教授莱希博士又献佳作。

他汲取最新、最有说服力的研究结果，用浅显易懂、引人入胜的语言，为我们提供了大量解决焦虑问题的有效建议。

——耶鲁大学心理学系 耶鲁大学焦虑与情绪咨询中心负责人通过清晰的行文、鲜活的案例，罗伯特·莱希为我们生动地阐述了焦虑障碍的核心问题和理论。

这本书给人予希望，更重要的是，它把心理治疗最前沿的知识传送给读者。

——谢里·约翰逊 加州大学伯克利分校心理学教授

<<不焦虑的活法>>

编辑推荐

《不焦虑的活法》：全面解读焦虑情绪和战胜恐惧的心理学普及读物忙碌现代人的心理减压与治疗自助手册美国专业心理学会推荐读本牛津、耶鲁、加州大学等国际知名院校心理学院系推荐阅读《心理月刊》执行主编王珩倾力推荐焦虑从哪里来？

焦虑是我们与生俱来的一部分。

有史以来，人类的祖先就生活在一个充满各种生命危险的世界里：天敌、饥荒、高寒之地、疾病、水灾等等。

对未知危险的焦虑是一种自我保护。

焦虑时你在想什么？

被焦虑控制时。

我们会陷入以下思维模式：1.检测危险：想到所有可能发生的不好结果。

2.将危险灾难化：任何消极后果都是我无法承受的。

3.控制局势：尽一切可能阻止不好的事情发生。

4.规避危险：逃避问题和犹豫不决。

如何应对焦虑情绪？

1.尽可能客观地看待问题。

2.将结果正常化——如果事情真的发生了，会有多糟糕？

3.放开控制，放松自我。

4.直面你的焦虑，而不是逃避，体验它，正确认识它。

为什么怕和别人交往？

社交焦虑症的核心就在于，害怕他人的负面评价。

为什么总担心事情会出错？

每个人都会有一些奇怪或疯狂或糟糕的想法和幻想。

然而，强迫症患者并不这么看问题。

他们往往纠结于自己的各种想法和幻想，把它们视作不祥之兆。

他们越想控制自己的想法。

越让这些想法得到了强化。

<<不焦虑的活法>>

名人推荐

这是一个焦虑的时代，我们无可避免身陷其中。

如何免除焦虑带来的痛苦，摆脱焦虑的逼迫，守住自己情绪和生活的重心？打开这本书，是寻求帮助。获得有效方式的一个好途径。

——王珩 《心理月刊》执行主编如果你很焦虑，这就是你要找的书。

本书详细地阐述了各种焦虑类型并提供了破解之法。

它，值得信赖。

——克里斯托弗·费尔伯恩博士 牛津大学精神病学教授通过清晰的行文、鲜活的案例，罗伯特·莱希为我们生动地阐述了焦虑障碍的核心问题和理论。

这本书给人予希望，更重要的是，它把心理治疗最前沿的知识传送给读者。

——谢里·约翰逊 加州大学伯克利分校心理学教授

<<不焦虑的活法>>

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:<http://www.tushu007.com>