

<<不焦虑的健康生活>>

图书基本信息

<<不焦虑的健康生活>>

内容概要

你总是担心自己的身体出了问题
你害怕自己所担心的一切未知
你的亲朋好友总是说“没什么，会好的！”

但这句话本身更让你恐惧
你紧张医院
你不愿再彻夜失眠
你想解决问题，你想改善生活
你想知道无忧人生的终极秘密
你想过不焦虑的健康生活

在这本充满爱心并能激发力量的书中，著名的心理学家戈登J.G.艾西门森和史蒂芬·泰勒给读者提供了简单且准确的自测题，它能够帮助你了解焦虑，并能帮助你了解焦虑在你的感觉中充当着多么重要的角色。具体的案例和有益的练习能帮你改变导致疼痛和担忧的想法和行为。

疑心生暗病，学着不去担忧和焦虑，好好生活！

<<不焦虑的健康生活>>

作者简介

戈登J.G.

艾西门森，加拿大里贾纳大学健康研究和心理学系的教授，是萨斯喀彻温大学精神病学系的副教授，同时也是加拿大一家健康研究所的研究员。

他的作品焦点是对焦虑症、疑病症、严重慢性的疼痛，以及伴随其产生的残疾和行为变化，诸如此类这些症状关系的研究。

他的作品受到了美国焦虑症协会和国际疼痛研究协会加拿大分会的表彰。

史蒂芬·泰勒，临床心理学家，英国哥伦比亚大学精神病学系的教授。

他在很早之前就获得了加拿大心理学协会高阶行为治疗协会和美国焦虑症协会的职业大奖。

他不断积极地参与临床教学和管理，并在一直坚持在温哥华运营自己的私人诊所。

<<不焦虑的健康生活>>

书籍目录

第一章 了解焦虑

第1节：你对自己的健康状况过于担忧了吗
了解疑病症
你身体的感觉是凭空想象的还是真实存在的？

疑病症周期

一般焦虑症

多少担忧才算过度

这本书将如何帮你

第2节：身体与大脑——想象不能决定一切
身体为什么会发生变化？

身体感觉是否是疾病症状？

对迹象和症状的理解和误解

选择性注意

恶性循环：焦虑重新“来访”

第3节：你是否存在其他的焦虑性障碍症

一般重叠焦虑症障碍

其他种类的焦虑性障碍症

焦虑性障碍症的治疗方案

第4节：生病与悲伤——我也抑郁了吗

常见心境障碍

疑病症和抑郁症

抑郁的治疗方法

第二章 瓦解焦虑

第5节：了解和控制你的压力

识别和了解使你产生压力的事物

学会放松：从第一周到第三周

训练你的呼吸模式：第四周和第五周

解决问题的技巧：第六周

时间管理：第七周

何去何从

第6节：影响担忧的各种想法

你以为的身体状况怎样：第八周

你对自己健康状况的看法

将担忧的想法从体内清除：第九周和第十周

第7节：影响焦虑的行为

识别滋养疑病症的行为：第十一周

摆脱滋养疑病症的行为：第十二周到第十四周

对付死亡的恐惧

第三章 知足常乐

第8节：让医生的作用发挥到极致

判断医生所存在的问题

谁该受到责备？

<<不焦虑的健康生活>>

我该何时就医？

第9节：教朋友和亲人如何帮助你

极度焦虑的亲人

过度投入的亲人

你的亲人扮演什么角色？

怎样做，有助于他们更好地帮你？

去何处寻求更多帮助？

第10节：享受生活，知足常乐

应对再来的焦虑

针对治疗

你可以快乐充实的生活

<<不焦虑的健康生活>>

章节摘录

版权页：插图：站在医生的立场思考问题：听听其他人的看法你可能会回想起我们的建议——如果你设想另外一个人如何看待你的状况，或者如果你的一位朋友处于相同的状况之下，你会作何反应，这样你会更容易找出自己关于健康和疾病的特殊想法。

在改变加剧疑病症的思维模式的时候，此策略同样适用。

你是否对某位医生特别钦佩？

可能是你小时候眼中的家庭医生，甚至可以是电视节目，比如说“急诊室”中的医生。

花几分钟时间想一想，如果你的医生是你所钦佩的医生，那么事情会是怎样。

现在，想象一下如果你是医生，而你的病人和你现在的症状一样。

作为医生，你会对你的病人说些什么？

比如说，莉莲在午夜忽然惊醒，感到头晕目眩，浑身颤抖。

她觉得肯定是身体出现了严重问题，她把丈夫叫醒载她去医院急诊室。

身体检查做完之后，医生让她回去等消息，同时医生也确信地说这种症状看起来很像是由于过度压力造成的。

检查结果也表明她身体没有出现问题。

莉莲偶尔还是会从午夜惊醒，并伴随那些症状，但是她不再急匆匆地冲向急诊室，她反而试着去琢磨急诊室的医生会给她说些什么。

站在医生的角度，她认为：“你之前也经历过这些症状。

检查结果显示你的身体没有问题，你身上没有出现任何疾病的迹象。

我们确信，每每当你的工作压力过大的时候，这些症状才会出现。

这个星期你工作很辛苦。

试着过几天较为轻松的生活，看看那样是不是能提高你的睡眠质量。

这个方法应该是见效的。

但是，如果你在接下来的一个星期或是两个星期内继续出现这种症状，那么请你去咨询你的家庭医生。

”这个策略对莉莲行之有效，她知道了她的症状其实是压力所造成的。

“工作表10”中已经有一些例子，它们能帮助你更好地开始。

<<不焦虑的健康生活>>

编辑推荐

《不焦虑的健康生活:10步骤帮你实现无忧人生》：焦虑是假象的恐惧，是不存在的杀手。

<<不焦虑的健康生活>>

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>