

<<摆脱焦虑>>

图书基本信息

书名：<<摆脱焦虑>>

13位ISBN编号：9787802580916

10位ISBN编号：7802580919

出版时间：2011-1

出版时间：求真出版社

作者：[英] 卡尔

页数：148

字数：110000

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>

<<摆脱焦虑>>

前言

如果你或你身边的人过度焦虑、烦恼、恐惧，本书将是你的良师益友。

也许，你急切地想知道：
· 我到底怎么了？

· 我怎么会这样？

· 我怎么总有这种感觉——这种感觉会消失吗？

这些问题的答案，不只你想知道，你的亲人、朋友也想知道；但他们更想知道怎样才能帮助你。

不管你有多烦恼，或你身边的人有多烦恼，本书都会提供帮助。

它会告诉你如何帮助自己，帮助别人。

本书所提到的所有方法和技巧全部经过验证。

有些对你可能比对别人更见效，那再好不过。

书中提到的所有例子都是真实的，只是人名换了。

有些方法可能需要你调动一下自己的想象力——或者幻想。

如果你不善于想象，那也没关系。

只要能对自己有帮助，你怎么做都行。

重要提醒：本书中所提供的信息不能替代医学治疗。

无论作者还是出版社都不承担由此可能带来的任何伤害或损失。

<<摆脱焦虑>>

内容概要

焦虑和烦恼是我们生活的一部分。
但很多人的生活因此受到干扰和破坏。
如果你正饱受焦虑症的困扰，你应该行动起来。

也许你正在犹疑，要不要去看医生。
看医生也许有用，但医生给你的往往是权宜之计（或许短期内见效，却不能解决根本问题）。
你想知道减轻焦虑和烦恼的根本出路在哪里。

作为一名治疗师，卡罗琳·卡尔在治疗焦虑症方面有亲身体会，也有很多专业经验。
她深深理解焦虑症会对人的生活产生怎样的影响。
她以善解人意的口吻，直截了当，通俗易懂的方式写了这样一本书。
《摆脱焦虑》中她提出了很多理论和技巧，并且提供了案例分析。

《摆脱焦虑》会帮助你：
理解焦虑情绪的本质和起因；
找寻适合自己的个性化疗法；
制订摆脱焦虑、重获安宁的策略；
找到恰当的方法，帮助正被焦虑症折磨的、你爱的人；
更为重要的是，她将帮助你找回失落已久的信心，使你在未来的日子里可以自行控制焦虑情绪。

<<摆脱焦虑>>

作者简介

卡罗琳·卡尔 (Caroline Carr) 是英国著名的催眠治疗师，对治疗焦虑症、恐慌症和抑郁症具有丰富的专业经验。多年来，她通过写作与创办网站，为有不同程度心理问题的男女读者提供极有益的帮助。

卡罗琳也是一位生活教练，她与许多个人和团体合作，宣讲自我发展、人际交往技巧方面的课程。

著有畅销书《拥抱黑狗：如何照顾抑郁症患者》。

<<摆脱焦虑>>

书籍目录

引言

第1章 烦恼种种

你有多烦恼？

第2章 烦恼对象

你会为什么而烦恼呢？

“ 如果发生……我该怎么办？

”

心理暗示——你会对自己说什么？

别人给你的暗示

第3章 烦恼的作用

你烦恼不已就能改变什么吗？

没必要的烦恼

抛却烦恼

第4章 焦虑症

你需要就医吗？

第5章 焦虑症的类型

替代和补充疗法

第6章 历史——哪些人得过焦虑症

焦虑症的历史

第7章 克服焦虑要诀

焦虑症会持续多长时间？

第8章 过度通气与虚幻感

过度通气

虚幻感，疏离感

第9章 恐慌症还是焦虑症

逃避

焦虑会让你失眠吗？

早晨的第一件事

独处之时

第10章 大家的故事

第11章 如何帮助自己

学会放松

积极的心态

呼吸练习

顺其自然

战胜焦虑

减轻压力

分散注意力

<<摆脱焦虑>>

自由想象

让自己忙碌

设立自己可以达到的目标

换个位置或者做点儿别的

接受别人的帮助

运动和饮食

主宰自己的生活

记日记

第12章 当你认识的人得了焦虑症

你对这个人了解多少？

如何帮助别人

适当的帮助

第13章 照顾焦虑症患者时，如何保护自己

照顾焦虑症患者时如何不让自己受影响

第14章 如何建立自信心

第15章 贴心建议

相关链接

心理健康机构联系方式

各种治疗方法及从业者注册信息

<<摆脱焦虑>>

章节摘录

版权页：适度的焦虑有助于你精力集中。

如果你不得不面对某种情况或一件事，那么适度的焦虑有助于你把自己的能力发挥到最佳水平。

乔治说他做实习医生的时候，他们要接受的其中一项测试叫做“客观结构化临床考试”，该项测试用来测试受试学生的临床能力和与病人交流的能力。

每个学生要在各个不同的站点接受测试，每个站点有一名病人（也可能是演员）和一位考官。

他们每人有5分钟的时间展示自己所学的东西。

这个测试要求他们不仅要能对病人的病情作出评估和诊断，而且要能与病人进行良好的沟通。

乔治，30岁：每次接受测试前我都很痛苦。

脑子里只是翻腾着学过的各种知识，忘了自己要面对一个真实的病人。

我知道这很可怕，但我们很多人都是这样。

如果你对自己掌握的知识自信满满，那么注意力才会集中到和病人的沟通技巧上来。

不过有些人天生就善于与他人沟通，而我从小就是个腼腆的孩子，并不太擅长与人交流。

每次要测试时，我都如临大敌，总担心自己过不了。

我怕自己判断失误，怕自己不能和病人进行很好的沟通。

测试是在一间小屋里进行，考官会对我做的一切给出评价。

这项测试会让人不由心生恐惧——时间一到就有铃声提示你停下来，让下一个人登场。

我恨透了这铃声。

尽管如此，每次我都发挥不错，分数很高。

我知道就算我考前会紧张到恶心、头晕、拉肚子、手心出汗，但是当我坐在测试现场，开始面对第一个病人时，所有的恐惧都会烟消云散，我会注意力高度集中。

考完之后我倒觉得很享受这个过程。

乔治的例子说明，尽管当时他会为考试焦虑不安，但是这种焦虑反而有助于他在考场上的发挥。

面对这场必须经历而时间有限的考试，他会高度集中注意力，将自己的水平发挥到最佳。

虽然同样都是烦恼，但是很快就能结束的烦恼（比如考试）和无由的烦恼是不一样的。

必须清楚你烦恼的程度和所持续的时间，这很重要。

如果你为一件事过度焦虑而且时间还很长，以至于影响到正常生活，你就应该采取措施有效地改善这种状况。

如果有下列情况之一出现，你就应该行动起来了：知道没必要烦恼，可你就是不由自主；你的烦恼已经影响到你的正常生活。

想一想：你烦恼不已就能改变什么吗？

这种情况下你能做什么？

你能做些什么改变你为之担忧不已的那些情况么？

能还是不能？

如果答案是“能”，那么你就要决定你到底要不要做些什么改变它；如果答案是“不能”，那就什么也别说了。

但这样问题还是没有解决：这种情况要怎么样才能改变呢？

是担忧不已吗？

显然不是。

你可能确实无能为力改变某种状况，但是你可以改变自己的态度和想法。

同情与担忧看到你所爱的人正处于痛苦之中，你也会心碎。

很多情况下，担忧、焦虑、关心、同情种种心理会混为一体。

吉恩，71岁：吉恩说，有时在照顾她年迈体衰的丈夫时，她的情绪非常低落。

他们结婚近50年了。

最近的18个月以来，她看着丈夫身体日渐衰弱，为他的健康担忧不已。

“我常常会在夜里醒来，听听他是否在呼吸。”

<<摆脱焦虑>>

我总担心有一天夜里突然醒来再也听不到他的呼吸。

我总觉得自己做得还不够；担心有一天他突然走了，我根本无法应付眼前的一切。

家里有一个重病人，真的非常难。

”吉恩还说，如果她要是不这样操心，她反而觉得内疚。

她认为，这样一直为他操心对她来说其实是好事。

但是她很清楚，她无力改变什么。

她真是愁出病来了。

她知道，不久她就会像即将燃尽的蜡烛一样，再也不能给予别人光明。

长期的操劳让她心力交瘁。

担心、焦虑、压力交织在一起。

最终，在别人的支持和帮助下，她接受了现实并且告诉自己，自己已经为丈夫的病尽力了。

于是她的生活不再围绕丈夫转。

她开始写作，把自己的生平经历写下来，给她的孙子们看。

她说写作才真正治愈了她的心病。

她还去参加锻炼，每周一次。

在她出去锻炼的短暂时间里，一位邻居替她照料她的丈夫。

这一切使她的生活有了新的目标，帮助她走出了困境。

这里我要声明：我不是教你冷漠，而是告诉你在分担别人的痛苦的同时，你不要把自己也拖进痛苦的深渊而不能自拔，让自己最后一无所剩。

你要把自己当做一个独立的个体来看待。

照顾好自己才能更好地照顾他人。

问问你自己：你的担忧能帮助对方吗？

答案一定是否定的。

没必要的烦恼烦恼如果不能给你带来好处，你就根本没必要烦恼。

这点很重要。

因为烦恼也不是一点儿好处也没有。

问问自己下面这些问题，一个一个回答：1.烦恼会带来什么？

2.烦恼不会带来什么？

3.如果我不烦恼，会怎么样？

4.如果不烦恼，我会失去什么吗？

5.然后又会怎么样？

你的答案会令你自己也感到吃惊。

爱伦，60岁：爱伦经常为儿子担忧。

她儿子30岁那年结婚，离开了家。

自打儿子离开，爱伦就老担心他。

他快乐吗？

他吃得好吗？

如果儿子几天不给她打电话，她就会想孩子是不是病了。

她喜欢她的儿媳妇，打心眼儿里为俩人感到幸福。

可她还是整天价担心。

当爱伦被问到以上五个问题时，她认真地想了想，然后作出了回答：1.烦恼会带来什么？

痛苦和悲伤。

有时候还会失眠，总想着他现在怎么样了。

我知道这很可笑，因为他已经是一个成年人了。

2.烦恼不会带来什么？

平静的心情。

我真的应该摆脱这些烦恼。

<<摆脱焦虑>>

3.如果我不烦恼，会怎么样？

心情平静。

我可以想想别的事情。

4.如果我不烦恼，会失去什么吗？

可能一段时间内失去生活目标。

5.然后会怎么样？

找点事儿做。

爱伦惊讶地发现，原来她的大部分生活都被烦恼占据。

也许你可能会认为天性如此。

如果是这样，那就任其自然好了。

比如下面这个例子。

大卫，58岁：我想我可能从青少年时期就一直是这样，总是焦虑不安。

妈妈说什么事都能令我发愁，尤其是我的健康状况。

以前要是腿疼或哪儿不舒服，我就让妈妈带我去医院看病，经常这样。

我想我可能还是想得到她更多的关爱吧。

以后的若干年里，我都是个“烦恼王”，身边的人都知道。

他们总是开玩笑说：“别把这事告诉大卫，要不然他又该烦恼了。”

我的伙伴们还给我起了一个绰号“苦瓜脸”，因为我老是忧心忡忡。

不过我不在乎——我们是很好的朋友嘛。

再说，这是我的个性。

如果忧虑真能为你带来什么好处，那你就忧虑好了。

如果你想改变，你也一定能改变。

你可以尝试下面的做法：·想事情积极的一面。

（这点很重要，想知道为什么，请看第11章。

）·找点儿乐子，尽情地大笑。

·唱歌——不会唱也要唱。

·运动。

·参加一项新活动，从中发现乐趣。

·给那些“开心果”打电话，好好聊聊。

·每次你下定决心要抛开忧愁好好过上一整天时，请自己吃顿大餐。

抛却烦恼我们知道适度的焦虑是正常的也是有益的，但是过度焦虑就不正常了。

你可能需要很长时间才能意识到自己的那些烦恼其实是没必要的，所以要学会反省。

而反省自己的想法则需要练习。

一旦你的意识增强了，你才可能在有了烦恼的念头时设法改变它。

下一步，放下那些于事无补的想法，代之以积极的想法。

这一点确实不容易做到，同样需要练习才能见效。

这就像说服一个正在学步的孩子放下手里危险的玩具一样。

如果你直接拿走玩具，孩子肯定会哇哇大哭，说不定会接着拿起另一个更加危险的玩具代替前一个。

但是，如果你拿一个安全的玩具换掉他手里的那个，孩子就不会不高兴，注意力很快就会集中到新玩具上来。

一旦你发觉自己想的一些东西没用，就要这样暗示自己：这种想法根本没用，还是赶快放下这个念头吧；或者告诉自己：我不必这么想。

然后马上用积极的、有意义的想法来代替它。

比如：一切都很完美。

一切都在按预想的那样顺利进行。

我已经竭尽全力，做得非常不错了。

一切都会好的！

<<摆脱焦虑>>

搜集这样一些能给自己以积极心理暗示的句子，随时随地使用。
反复练习，直到需要用的时候能够脱口而出。

<<摆脱焦虑>>

编辑推荐

《摆脱焦虑》：在这个浮躁的年代，面临着物价上涨、买不起房、家庭收入低、孩子教育、工作压力等多重难题，你是否更易陷入烦恼、焦虑或恐慌中而不能自拔？

当焦虑、烦恼、恐慌侵袭你的身心，你是不是觉得一生都难以摆脱它们的困扰而在绝望中度过余生？

《摆脱焦虑》的作者卡罗琳·卡尔以大量生动的事例告诉你：不会。

请听一些患者的感言：“我不会因此而松懈。

我知道，焦虑症说不定什么时候还会发作。

但我已经有了足够的思想准备，知道如何防止它再次兴风作浪。

”“现在，我可以从容应对了。

我的生活不会再受到这些症状的影响，因为我主动和大家进行交流。

通过交流，我知道焦虑症其实很普遍。

”“我现在比以前好多了。

经常提议大家一起出去吃饭，看电影，或做点儿别的事。

和大家一起出去非常开心。

”“我曾经是一个做事过于讲究条理的人，甚至连每天吃什么、什么时候吃都要事先安排好，否则我就会焦灼不安。

现在我知道了，生活完全可以随意一点儿。

”

<<摆脱焦虑>>

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>