

《克服焦虑》

图书基本信息

书名：《克服焦虑》

13位ISBN编号：9787108018106

10位ISBN编号：7108018101

出版时间：2003-01

出版社：三联书店

作者：[瑞士]维雷娜·卡斯特

页数：237

译者：陈瑛

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《克服焦虑》

内容概要

作者简介：

维雷娜·卡斯特是世界著名心理学家之一，苏黎世大学心理学教授，苏黎世荣格心理学研究所客座研究员，现任国际分析心理学协会主席，国际精神分析心理学协会主席。

《克服焦虑》

作者简介

维雷娜·卡斯特是世界著名心理学家之一，苏黎世大学心理学教授，苏黎世荣格心理学研究所客座研究员，现任国际分析心理学协会主席，国际精神分析心理学协会主席。

《克服焦虑》

书籍目录

导言 焦虑与焦虑的克服 焦虑性幻想：对我们的自我认识的影响 焦虑的引发因素：威胁与危险 焦虑的表达：焦虑是如何表现出来的 焦虑的克服：我们如何对付焦虑 焦虑的情绪场：希望的对极 一 焦虑的原动力：存在主义哲学的理解 克尔恺郭尔：呼唤无限 海德格尔：焦虑的心境 结论：面对焦虑的勇气 二 焦虑面面观 紧张：放松的可能性

《克服焦虑》

编辑推荐

不论我们承认与否，焦虑都是我们非常熟悉的感觉。人类尽可能地不受焦虑侵扰，看来只能是个深藏心底的梦想。可能正因为如此，我们有如此众多的表达方式可以表现焦虑，这些表达方式甚至在一定程度上掩盖了焦虑本身，例如我们说，我们感到紧张，不知所措，神经质，或者我们会提到应激反应。我们今天对待焦虑的一种很典型的态度是不敢再提及焦虑，更不敢对焦虑直言不讳，而代之以别的表达方式，这样的话，我们就不能认识焦虑在生活中的重要影响，并对它加以利用。感谢本书的作者，以极大的热忱对焦虑的象征作了深入的研究，使我们能更清晰地认识到这个问题，并去积极地解决它。

《克服焦虑》

精彩短评

- 1、较全面的列举了种种焦虑，理解焦虑产生的原因，不必害怕焦虑，因为它其实是在向你传达信息。
- 2、这本书是我今年以来看的最差的一本专业书。本来看到是三联书店出版还抱着蛮大的期待，但是整本书从除了开头以外，整个一个不知所云。这不是所谓专业书的艰涩难懂，这是翻译的太差了！
- 3、最深入浅出的心理学普及读本，我唯一向朋友推荐的心理学书籍。可惜翻译不是一般的烂！
- 4、主要是讲焦虑的成因与背后的逻辑，具体要怎么做似乎没怎么讲。但有些部分感觉有点扯，而且感觉并不完整。自己要做的，首先要能认识到因。
- 5、不克服 倾听
- 6、焦虑有时候是过度情绪化的产物，理性分析可以让人从自我纠结的泥沼里面跳脱出来……总而言之，对我来说还挺有用的。
- 7、焦虑每个人都会有，压抑焦虑只会引起更多的心理问题。认识我们的焦虑来源，学习如何与我们的焦虑共存，才能真正的成长与受益。
- 8、我觉得很棒 看到了自己
- 9、为亲密关系焦虑时可以读读
- 10、受不了所谓“精神动力学”毫无说服力的陈词滥调
- 11、个人认为不怎么样，主要是不对我的症
- 12、我不晓得为什么那么多人给五星和四星。但是我通篇读下来发现前二百多页都讲的焦虑的现象，而不是书名《克服焦虑》，结尾处只用了两页告诉我们克服焦虑的方法就是镇静和希望，OK，受教了。我不能确定是国内翻译水平的问题，因为译者不是心理学专业，无法理解那么多专业术语，还是原著就写得很杂乱，童话故事都用来克服焦虑了，我还能说啥。
- 13、很严肃的一本心理学著作。但同时非常有爱。
- 14、做了我一直(一周以来)想做的事
- 15、这个评分真是太低了，这算是偏哲学的一本书，所以易读性不那么强，但对我来说，算是给了我一个方向，尤其是最后一段儿，让我觉得稍微有了那么点儿希望
- 16、了不起的一本书！！武志红推荐的书果然很强大……我就是出于转折时期吧…“是对生命力忠实？还是对某个人忠实？。。。。”我想我对孤独有严重焦虑。“关系中的失望会引发焦虑”“别人不应对自己的幸福负责”失望导致压抑导致不信任导致猜忌，将焦虑广泛的推广到别人身上，说明没有获得目标恒定性。没有稳定的自我价值感，对遭到遗弃有着严重焦虑。由于得不到关注而感受到失望，分离焦虑等各种类型的焦虑根源在于孤独焦虑和独处焦虑。
- 17、理论和专业性太强
- 18、看到一半 有点难读 多是原理 武志红 把它通俗化了
- 19、太乱，虎头蛇尾，脉络最清晰的是序言，更多在阐述焦虑而并非克服。
- 20、不知道是原书写的乱，还是翻译问题，看的一头雾水
- 21、分析有余，方法不足。“镇静也是勇敢的一种形式，做最坏的打算，而同时又对最圆满的解决满怀信心。”
- 22、好
- 23、通俗好读。有一定帮助
- 24、昨晚又梦被人追，虽不是儿时做的那个场景，大同小异。焦虑。

1、当今社会人们的生活节奏加快,竞争加剧,生存压力加大,运动不足,压力在人们身上普遍存在,适度的压力对学习和工作有一定的促进作用,但压力超过了一定的限度而又缺少足够的放松时,则会导致情绪障碍,影响身心健康,会给人们带来病痛和早衰,压力和情绪管理已成为当今社会健康管理中重要的课题。如何正视压力,化解压力,最大限度地保护自己的健康,这是值得我们研究的问题,本研究针对雾哈嘉瑜伽习练者的焦虑状况进行调查分析,旨在为通过雾哈嘉瑜伽进行科学有效的自我调适减轻压力,放松心情,增进身心健康提供理论依据。1对象与方法1.1对象以参加雾哈嘉瑜伽练习3个月以上者为研究对象,在广东惠州雾哈嘉瑜伽交流会上发放调查问卷。在被调查对象中,年龄最小17岁,最大75岁,平均年龄(37 ± 1.37)岁,其中练习雾哈嘉瑜伽最短为3个月,最长17年,平均练习时间(2.40 ± 2.29)年。方法利用焦虑自评量表(SAS)对雾哈嘉瑜伽习练者进行调查。结果: 1、77名雾哈嘉瑜伽习练者的测试结果显示,雾哈嘉瑜伽习练者焦虑自评平均分为(28.70 ± 7.03)分,明显低于全国常模($t=-6.361, P < 0.05$),其中男为(24.84 ± 4.35)分,女为(29.97 ± 7.31)分,男性得分明显低于女性($t=-2.885, P < 0.05$); 2、在不同年龄层次和不同文化程度之间,SAS均分无显著性差异($F=1.475, 0.391, P > 0.05$); 3、练习时间和SAS测试总分呈负相关关系,练习时间越久,SAS均分越低($r=0.340, P < 0.05$)。结论: 雾哈嘉瑜伽能帮助习练者进入全身心的放松入静状态,对习练者的焦虑状态有极大的改善,能促进其身心健康,可作为老少皆宜的一种便捷式放松身心的运动方法。

——摘自《中国健康心理学杂志》2012年第05期

2、应该是一本心理学专业书,所以读起来很沉闷,所幸并不是很厚。不得不承认,东西方文化背景的差异很大,所以西方心理学体系很难适用于我们周围的人和事。解决中国人的心理疾病,还得是庄子孔子那些东西。

3、没有任何目标是焦虑。短暂的焦虑是对未知的应激,会积累兴奋,紧张,专注。面对焦虑,进行经验调整,焦虑潜能应对实际情况。回避会产生倒退倾向,缺乏独立性。其实都是心态问题。有时候,不能想太多,看很穿,太脱俗,也活着没意思。找到合适自己的,过自己的小日子就好。偶尔深刻冥想一下,审视一下自己就差不多了。在什么位置,干什么事。干不好,就换!!!感觉没有自信,缺乏价值感就会焦虑。

《克服焦虑》

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：www.tushu111.com