

# 《摆脱焦虑的纠缠》

## 图书基本信息

书名：《摆脱焦虑的纠缠》

13位ISBN编号：9787513036993

出版时间：2015-8

作者：[英] 杰西米·希伯德 Jessamy Hibberd,[英] 乔·乌斯马 Jo Usmar

页数：213

译者：刘雅

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](http://www.tushu111.com)

# 《摆脱焦虑的纠缠》

## 内容概要

### 内容提要

压力、焦虑和担忧就好像是三胞胎兄弟一样，经常相伴而来。在面临这些问题的时候，每个人都需要找到方法，来获得心灵的宁静。《摆脱焦虑的纠缠》将向你解释，你为什么会那么想，你的行为是如何导致你形成那样的感受，为什么你的身体会有那样的反应，以及消极的想法是多么要不得。我们还会给你提供一些工具，你可以用这些工具来做出改变，变得更好。这本书是一个操作手册，能够使你战胜压力，变得更加心平气和。这意味着你只需要试着尝试这些方法和技巧，就能够有望看到收益。付出时间和精力，它一定会改变你的生活。

### 目录

# 《摆脱焦虑的纠缠》

## 作者简介

### 作者介绍

杰西米·希伯德博士 (Dr Jessamy Hibberd) 杰西米博士是一名临床心理学家，曾经为英国国民健康协会 (NHS) 工作，现自己开办心理健康辅导机构。她是英国心理协会 (BPS) 注册会员，得到行为和认知咨询协会 (BABCP) 的认证。乔·乌斯马 (Jo Usmar) 乔·乌斯马是著名的自由撰稿人和作家，曾在《镜报》、《无与伦比》等著名媒体发表文章，并在《大都会》长期开设专栏。乔·乌斯马还经常参加电视和广播节目，就生活方式和人际关系问题做访谈嘉宾。

# 《摆脱焦虑的纠缠》

## 书籍目录

01.理解压力02.认知行为疗法03.深呼吸04.向焦虑进攻05.压力控制06.假如你不再想“如果……怎么办？”07.正确看待担心08.现实检查09.停止拖延……此刻！10.怎么保持平静

## 《摆脱焦虑的纠缠》

### 精彩短评

- 1、有实验方法，但我为什么感觉好麻烦。。。
- 2、没想到豆瓣这么快就有了。这本书是一本小小的心理自助书，教的是让人放松、减轻焦虑的实用技巧，对于正处在焦虑中的人会很帮助。
- 3、针对的并不是焦虑症，只是普通的焦虑。书的逻辑很清晰，有很多自我救助的方法列举，其实方法不一定是会马上就有效果的，只有长远的有计划的坚持焦虑的情况才有改善。书里的方法不一定都合适每个人，但是都可以尝试，我在焦虑症期间也学会很多自救方法，包括不断计数以转移注意力。

1、我是个急性焦虑症患者，希望能够尽一些绵薄之力帮助大家。首先如果你已经确诊患有焦虑症，请寻求心理医生和药物治疗，我这里指的是你的焦虑情绪已经严重影响到生活。分享我的一些症状，就是无法控制自己要逃离发疯，严重过呼吸到手脚痉挛。没办法安心生活上班，见风落泪，感觉无法呼吸心跳加速。这本书能够帮助有焦虑情绪和症状缓解的焦虑症患者。书一共分为10章，对我而言有帮助的是前几章，我直接做个梳理，然后结合自己的一些经验分享给大家。第一章：理解压力，焦虑和担心压力：对事件的一种反应，这种情况或事件对本人有压迫感（我认为绝大多数都是我们必须面对的，我这里成为不可控制）焦虑：一种情绪，与压力有关，害怕失败或者感知到威胁和危险（我认为是自身可控制的）担心：对未来的一种消极思维过程，例如：如果...（我认为并不是完全消极，因为这使我们这类人想的很远，有更好的准备，前提是要去做好准备，空想是没有用的，我觉得这个也可以自我控制）我们的想法 实际发生的扔掉你心中的放大镜，更加客观看待事实，同样发生A这件事，同学和你的心情却不一样。我们首先要学会质疑自己，是否主管的扭曲了这个事实？放弃非理性的想法...这里我推荐大师之作《控制焦虑》，如何和非理性信念辩论，如果你不断的质问你再回答自己，有时候会发现自己的某些观念很可笑。例如我：拒绝别人约会会使别人讨厌我，请试想别人拒绝自己的时候，自己会讨厌别人吗？第二章：认知行为疗法认知行为疗法是以证据为基础的一种心理治疗方法。你如何认知一个事件，将影响到你的所思所想，以及你的情绪和生理感受。这里可以通过构建认知地图改善我们对压力的反应并使我们更有控制感准备一张A4纸正中心写上【事件】比如：拒绝别人的要求上方写上【生理反应】比如：心跳加速，流泪，颤抖，紧张出汗右边写上【行为】比如：拖延回答，逃避不接电话下方写上【情绪】比如：焦虑，害怕，自我怀疑，愧疚左边写上【想法】比如：如果我不答应那他们会和我绝交这样我们得到一张认知地图，我们通过这张认知地图可以知道：1.识别压力源2.改变对事件的初评价和再次评价3.看看你做的哪些事情对问题解决是有帮助的4.学习一些策略和技术来帮助管理和减少压力5.再次评价不利于解决问题的想法和解释6.检测其他解释7.重建优先顺序这个可以使我们客观看待发生的事件和我们的情绪，体察我们平时不注意的强迫思维，当你开始真正的思考自己是如何处理压力时，你就已经在质疑自己默认的消极设定了。第三章：减轻肉体上的压力适当的压力会有助于我们发挥的更好，帮助我们躲避危险。介绍了些压力下，放松肌肉缓解紧张的运动方法，主要人体的放松得到一些缓解，瑜伽，普拉提，冥想和太极都是非常好的方式。这个目前主要针对肉体上。第四章：缓解焦虑压力如何成为问题1.危险被扭曲夸大2.想象中的危险替代了实际的危险（想象电梯突然下降，地震等）3.过于频繁的体验压力（过度预计过度敏感）4.无力对应压力（遭遇超过自身处理能力的事情）5.开始对焦虑本身焦虑（你的生理反应未成为你害怕的对象，比方害怕心脏病，害怕喘不上气）解决方法是建立压力日常表，时间、地点、人物、时间、感受都做成表格一一列出，可以使我们更好的管理压力源。比方说对密集的事物感到可怕焦虑，其实这个密集事物和我的生活没有直接联系，只要平时尽量避免接触就可以了。如果多数焦虑和某个特定的人有关，那保持距离更加远离接触比较好。切记不要逃避焦虑本身，我们可以避免接触焦虑源。但是逃避焦虑这个感情，就会越陷越深反而被牵制住。我有个方法分享一下，当我每次感受到焦虑时，我不会在脑海中想我不要焦虑，而是想我要留住快乐，我要抓住快乐。反而把注意力集中的快乐上，当你越是把注意力放在焦虑上，越会发生焦虑。第五章：如何处理压力1.减少对自己不必要的过多要求（分清主次，很多事不要面面俱到）2.提升处理能力（可以看些管理的书，时间管理情绪管理，这和经验也有关系，一旦一件事情有了处理经验下次就会得心应手不再惧怕）3.大事化小（把巨大的压力分解成小的目标一个个实现）第六章：如何处理担心通常担心有3种1.担心未发生的事情（害怕未知会不会有人讨厌我）2.担心无法控制的事情（担心下雨，打雷，地震，洪水，时间流逝等）3.担心可以控制的事情（担心明天要叫作业，上班，项目的截止日期等）不能控制的事情没有担心的必要，可以控制的事情与其担心不如着手去做的更好，不要给自己找借口。如果说还是要担心怎么办？那么建议转移注意力（这个时候你的大脑已经很疲劳了，产生了一些强迫性的思考，休息一下不要穷思竭虑）1.打游戏（可以，特别是动脑的）2.运动（可以，特别累的）3.听音乐（不建议，会更加焦虑）4.阅读（不建议，这个时候如果读不进就不要勉强）5.上网（不建议，现在很多人上网更焦虑无所事事杀时间）6.和好友聊天拜访好友（可以）7.学习新知识？（这个我没尝试过，大家可以试下做反馈）8.积极语录（这个我也没试过）我自己的一些分享1.数数字（特备是睡不着的时候，专注的数数字避免乱想）2.不累不要上床床上很容易乱想的3.看电影或者电视剧（最好自己有兴趣的）4.手工劳动（放空大

## 《摆脱焦虑的纠缠》

脑)第七章：为什么会担心1.把担心视为一种积极的人格特质，因为这样你会表现的很在意，你还认为对某事不表现出担心会引起消极后果。2.担心使你对事情和处境更有控制感3.认为担心会激励你把事情完成等我们质疑自己的想法和动机时，有时候会发现他是很荒诞很可笑的。第八章：客观看待压力这个章节对我来说并没有用，我也没有理解。第九章：拒绝拖延这个可以去看专门说拖延的书，这个章节也没啥意义第十章：怎样保持平静1.给自己百分之二十的时间休息2.保持运动习惯（非常重要！这可以使我们更健康也更容易入睡）3.拒绝刺激性的食物（咖啡因，辣椒等）4.拒绝刺激性的场所（光线声音，高度，密集事物）（每个人对接受程度不同，同样的声音对于我们可能是过于嘈杂，了解自己的舒适区，冒然去尝试超越自己适应程度的事情少做）5.健康食品（维C食物，绿叶菜，麦片粥，坚果香蕉）自己的建议：1.和人分享网络电话邮件树洞都可以2.花时间培养兴趣爱好3每天写三件幸福的事情整本书就这样结束了。其实没有什么很深奥的秘诀，对我们来说其实是想的太多又做的太少。如果你为焦虑而烦恼，或者已经患有焦虑症请不要担心害怕，希望你能接受他，让他成为生命的一部分。同时你也有机会为自己打开一扇认识自己的大门，这是非常难能可贵的体验。我觉得我比以往任何时候都要了解自己需要什么，看重什么，也提醒我继续探索自我发觉自我。推荐几本相关书籍1.精神焦虑症的自救（非常棒，即使已经很多年过去了但还是不失为经典）2.解读精神焦虑障碍（分享给自己的家人，帮助他们了解自己，而不是什么中邪脑子有病啥的）3.松浦弥太郎的书（从日常生活中发现美）一家之言如果有什么不对的请谅解，我也很乐意分享自己的一些经验欢迎大家豆邮我。

# 《摆脱焦虑的纠缠》

## 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](http://www.tushu111.com)