

# 《慢品生活·养心术》

## 图书基本信息

## 前言

对绝大多数人而言，焦虑就像由天而降，如一把巨斧对你当头一击。前一分钟你还在快快乐乐地生活，后一分钟你却突然惊恐万分、心烦意乱、呼吸困难，你深信你即将死亡或者因为你的过错别人即将死亡。有可能你马上去看医生，也有可能你独自承受这种煎熬一直到你不能承受为止。但是你早晚会被告知这种情况属于焦虑。只是焦虑而已。但是这听起来似乎毫无意义。你知道什么是焦虑？焦虑是指你一边不停地看着表一边不安地猜测别人为什么会迟到；焦虑是指当你在山上停车时再看一眼是否拉下手刹。你不相信这个活生生的噩梦会把生命中的每一分钟都变成了无尽的担忧和痛苦的折磨。尽管如此，它的确是生命中的噩梦。但是如果你的担忧超出了正常范围，就变成了焦虑症。换言之，人人都经历过焦虑，但并不是每一个人都会患上焦虑症。在本书中，当我们大写单词焦虑（anxiety）的首字母“A”时，我们就是在谈论焦虑症这种疾病。焦虑症是可以治愈的。国民健康机构会提供相关有效的帮助，但是要等好长时间才会轮到你。如果你宅在家里，让医生上门来治疗，那么你等候的时间有可能会更加的漫长。在此期间何不自我治疗呢？引言有一些人通过自我治疗能够彻底康复，而有一些人则需要专业治疗来摆脱焦虑症。但无论如何，开始治疗时，对自己的疾病有着正确的自我认知和较好的理解是非常重要的。焦虑症是一个黑洞，并且是一个很挑剔的黑洞，它会吞噬你所有的希望、快乐和未来计划，更糟糕的是，它会带走你所有的活力，只留给你恐惧、担忧和疲倦。难怪你会精神不振，没有精力来做康复治疗；难怪你总喜欢待在安乐窝里，无所事事。但是，这种局面是可以扭转的，脱离焦虑症的黑洞也不是可望而不可即的。本书的目的就是帮助你制定并执行自我康复计划。按照自己的节奏进行，一步一步地，你会脱离焦虑症的漩涡，重拾你的幸福生活。

# 《慢品生活·养心术》

## 内容概要

《养心术:和焦虑说拜拜》将有助于你摆脱焦虑症的困扰，重新过上幸福充实的生活。艾玛·弗兰彻和玛莎·兰利将带领你一步步从绝望走向康复。书中展示了他们多年来治愈焦虑症所获得的简易自救方法和实用技巧。通过阅读《养心术:和焦虑说拜拜》，你可以学到：评估需要做出的变化；创建个人康复计划；设定现实目标并为之奋斗；改变无益的思维方式；重新控制自己的生活。这些技巧可以应用于所有的焦虑形式：恐惧症、强迫症、恐慌症和广泛性焦虑症。无论你的焦虑症有多严重，无论你的焦虑症患病时间有多长，你都可以治愈。书中展示了焦虑症患者的真实病例，《养心术:和焦虑说拜拜》将教你如何与焦虑说拜拜。

# 《慢品生活·养心术》

## 作者简介

作者：（美国）艾玛·弗兰彻（美国）玛莎·兰利 译者：任秋兰 艾玛·弗兰彻，是一位有着二十年经验的咨询师，一直在帮助焦虑症患者恢复健康，同时她还是培训咨询师和焦虑症热线服务的志愿者。玛莎·兰利，是一位作家，已经做了十年的焦虑症热线服务志愿者。

## 书籍目录

引言 / 1 第一部分走出焦虑的黑洞 1.你确定自己患上了焦虑症吗 / 13 2.抑郁症 / 18 3.焦虑症 / 22 4.帮助自己克服焦虑症 / 31 5.两个关键技巧：设定目标和放松 / 36 6.焦虑症之病因 / 43 7.心灵、身体和精神之间的联系 / 48 8.通过锻炼身体来治疗焦虑症 / 55 9.饮食情况调查 / 60 10.更多的饮食情况 / 66 11.了解一下酒、尼古丁和其他类药物 / 70 12.你的睡眠方式 / 74 13.积极体验 / 79 14.谋求生活平衡、安排好你的时间 / 83 15.回顾——生活方式的改变 / 88 第二部分有效的疗法 16.迈向下一步 / 93 17.检查焦虑行为 / 98 18.你想实现什么样的目标 / 103 19.思考变化和 risk / 108 20.焦虑症如何影响了你的家人和朋友 / 115 21.了解暴露疗法 / 119 22.计划实施暴露疗法 / 128 23.利用暴露疗法治疗强迫症 / 135 24.和帮手一起努力 / 140 25.暴露疗法——应对技巧 / 145 26.暴露疗法——你的第一个目标 / 151 27.停滞不前和病情反复 / 155 第三部分摆脱恶性循环 28.审判焦虑症 / 163 29.开始审判焦虑症 / 165 30.对焦虑症提出头两项指控 / 169 31.焦虑症被指控扭曲人格 / 173 32.焦虑症被指控带来极端思维 / 178 33.焦虑症被指控带来选择性注意力 / 182 34.对焦虑症最后的指控 / 186 35.另外一种途径——逻辑辩论 / 191 36.判决 / 196 37.改变思维的其他技巧 / 201 38.关于思维过程的更多言论 / 208 39.恶性循环 / 212 40.克服消极的核心信念 / 216 41.改变消极的核心信念 / 221 42.克服核心信念的工作总结 / 225 第四部分重新主宰自己的生活 43.为什么我患上了焦虑症 / 229 44.处理被压抑的情感 / 234 45.自主性 / 239 46.自信和自尊 / 244 47.问题和决定 / 248 48.生活的意义 / 253 49.处理维护因素——总结 / 258 50.尾声 / 262 51.我可以接受现在的我 / 267

### 章节摘录

版权页：当然只有你自己决定什么才是正确的做法，但是很多人称把这个秘密告诉别人后他们如释重负。告诉别人你的焦虑问题 很多患者只会把生病的情况告诉一个人，一般是他们的一个伙伴或一个家庭成员。如果他们需要得到那个人的许多帮助，他们可能会为此感到内疚；或者如果那个人不能提供足够的帮助，他们也可能会有所怨恨。明智的做法是告诉几个你信得过的朋友，这样他们能够分担向你提供帮助的任务。你会发现其中的一些人在你身旁会使你感到心安，你愿意他们陪伴着你，而另外一些人会给你提供别的方面的帮助。重要的是不要让你的家人和朋友成为问题的一部分。假如他们一直替你购物、检查房间找蜘蛛或让你坐在汽车的前面，那么他们是在帮倒忙，不利于病情的恢复。毫无疑问，他们都很忙，他们发现帮你解决身边的问题要比花时间帮你康复容易得多。带着最美好的心愿，他们偏偏做了错误的事。当然在康复过程中你需要的临时帮助要另当别论。强迫症患者确实经常承认他们有困难，因为他们需要帮助来克服强迫症。有时他们需要帮助来完成仪式性动作，有时候他们强迫性地需要寻求安慰。如果你患有强迫症，你可能已经牵累了你的家人和朋友，即使他们只是要忍受你花额外的时间做日常工作。也许他们还要被逼着以特定的方式生活（例如：摸完门把手后要擦一擦它）或参与给你提供慰藉。不管你得到了什么样的帮助，在一定的时刻你都需要放弃它，你要为自己负责。像康复其他的任何一个方面，你可以把它计划成一系列的目标，慢慢地减少别人支持你的焦虑行为的帮助。护理人员 有一少部分焦虑症患者的情况极其严重，他们需要另外一个人来照顾。这种任务很艰难，护理人员常常变得筋疲力尽，而被照顾者还有另外一种担忧——如果我的护理人员不能再照顾我了，我该怎么办？当然这只是一种极端的情境，但确实能给患者带来巨大的动力进行康复治疗。即使有些患者的病情极其严重，他们也能开始进行治疗——无论患者的情况有多糟糕，只要慢慢地朝着精心挑选的目标迈进，情况都会好转。最好告诉你的护理人员你有什么打算，这样他就可以陪你进行治疗。在努力实现目标的过程中，你可能需要改变日常生活或要求得到额外的耐心和理解。

## 《慢品生活·养心术》

### 编辑推荐

《养心术:和焦虑说拜拜》内容结构合理，易于理解，教你如何克服焦虑症，为患者提供了很多帮助、支持和信息，给我留下了深刻的印象。

## 《慢品生活·养心术》

### 精彩短评

1、其实读这类书的作用，只是在惊恐发作后告诉自己，你是个健康的人只不过脑子有病。



# 《慢品生活·养心术》

## 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)