

# 《如何才能不焦虑》

图书基本信息

# 《如何才能不焦虑》

## 内容概要

《如何才能不焦虑》为包括心理学杰出贡献奖获得者和佛罗里达心理协会杰出心理学家奖在内的三位心理学专家的新作（他们的《心灵疗愈自助手册》为台湾忧郁症协会推荐书）。《如何才能不焦虑》从日常的故事解读焦虑，并提供真实例子和途径来帮助我们对抗焦虑。《如何才能不焦虑》是一本针对心理学门外汉的自助书，笔调轻快、幽默，逻辑明晰，旨在帮助那些被焦虑困扰的人群，献给一有风吹草动就好不淡定的你！

《如何才能不焦虑》首先呈现了现在对焦虑的理解、大脑如何产生焦虑、焦虑的功能以及它在人类生存中的贡献、病理学的进展等。然后，《如何才能不焦虑》的作者分章节介绍了五种主要焦虑症（恐惧症、惊恐障碍、强迫症、广泛性焦虑、创伤后应激障碍）的产生原因，结合实际例子讨论应对策略和克服这些焦虑症的练习，《如何才能不焦虑》的作者用很轻松的方式如歌词来帮助读者记住这些有用方法，提供的“工具箱”中的方法从简单到复杂一应俱全。佛罗里达心理理事会前主席赫伯特·戈尔兹坦推荐每个人都阅读《如何才能不焦虑》。

# 《如何才能不焦虑》

作者简介

## 书籍目录

### Chapter 1 焦虑是什么

斯科特的故事 / 003

焦虑是生活的家常便饭 / 005

焦虑=关切+威胁 / 007

乔舒亚的故事 / 014

鲁思的故事 / 015

练习：从“全线崩溃”到“可以搞定” / 017

### Chapter 2 焦虑是把双刃剑

里克的故事 / 025

有的焦虑对健康有益 / 026

帕特和朱迪的故事 / 029

焦虑唤起水平和行为表现的关系——耶克斯-多德森曲线 / 032

健康的焦虑如何演变成有问题的焦虑 / 034

焦虑是一种主观感受 / 036

练习：焦虑评估及应对方式 / 038

### Chapter 3 焦虑源头大探秘

焦虑来自对资源不足的恐惧 / 047

焦虑来自对未知的恐惧 / 048

焦虑来自对拒绝/否定的恐惧 / 049

诱发焦虑的十大情景 / 051

练习：焦虑来源及错误认知评估 / 067

### Chapter 4 远离焦虑的简易方法

方法1: 理解“关切+威胁”公式 / 074

方法2: 专注就是力量：管好你的注意力 / 076

方法3: 制定订划 / 079

方法4: 学会接受 / 081

方法5: 掌控人际技巧，注意沟通与边界 / 083

方法6: 像世上最健康的人那样去做 / 084

方法7: 提前演练 / 086

方法8: 加强锻炼 / 088

方法9: 拥有信仰 / 090

方法10: 学会宽恕、乐观和感激 / 094

方法11: 消除所有冲突 / 096

方法12: 厘清职责 / 098

方法13: 主动选择 / 099

方法14: 深呼吸 / 101

方法15: 及时清空 / 104

方法16: 不要逃避 / 105

方法17: 自我交谈 / 108

方法18: 做最坏打算 / 109

方法19: 学会放下 / 111

方法20: 了解未知 / 112

方法21: 付出行动 / 114

### Chapter 5 远离焦虑的系统方法

方法1: 心理咨询 / 120

方法2: 意象引导 / 122

方法3: 逐渐接近 / 125

# 《如何才能不焦虑》

方法4: 系统脱敏 / 129  
方法5: 暴露与反应阻断治疗 / 132  
方法6: 放松、瑜伽与正念疗法 / 137  
Chapter 6 只害怕特定的东西? —— 恐惧症  
什么是恐惧症 / 157  
恐惧症是怎样形成的 / 160  
如何对抗恐惧症 / 160  
珍的故事 / 161  
戴文的故事 / 165  
枕边常用指南及练习 / 166  
Chapter 7 胸闷、窒息、眩晕? —— 惊恐障碍  
惊恐发作是什么感受 / 173  
惊恐发作的起源 / 175  
埃丝特的故事 / 178  
如何对抗惊恐发作 / 186  
Chapter 8 完美主义者情结——强迫症  
强迫性思维 / 191  
强迫性行为 / 193  
如何对抗强迫症 / 194  
约翰的故事 / 195  
枕边常用指南及练习 / 200  
Chapter 9 我就是莫名担心、心烦——广泛性焦虑  
什么是广泛性焦虑 / 208  
广泛性焦虑是怎样形成的 / 211  
克里斯蒂娜的故事 / 213  
如何对抗广泛性焦虑 / 219  
忧虑会成瘾 / 221  
枕边常用指南及练习 / 224  
Chapter 10 痛苦经历挥之不去? —— 创伤后应激障碍  
创伤后应激障碍的形象比喻 / 229  
创伤后应激障碍的典型症状 / 230  
萨拉的故事 / 238  
告别伤害的五步康复计划 / 243  
枕边常用指南及练习 / 250  
结论 / 253  
参考文献 / 257  
致谢 / 268

# 《如何才能不焦虑》

## 精彩短评

- 1、研究一再证实，对所有焦虑症状最有效的治疗不是精神类的（药物），而是心理类的方案
- 2、20种简单方案，6种系统方法呢，当然，如果纯粹是方法论的话，这本书我是不会买的，可是不会讲段子的心理学家不是好作家，很好玩的一本书
- 3、看了以后发现自己并不足以称为焦虑，于是这算是受益了吧.....
- 4、外国人写得书往往能兼顾精彩与营养，这本书不同于一般的教条式的方法书，特别生动、吸引人
- 5、封面很清新，给人眼前一亮的感觉。内容也是各种幽默，各种心理学的实用小妙招，很推荐
- 6、阅读这本书主要是看书名是讲述焦虑应对方式的，希望能够更专注于当下，缓解对未来的忧虑和平时的焦虑，但并未如愿。
- 7、提供了不少方法，关键还是去尝试，焦虑已经是当前社会的常态，如果让它成为助力而不是阻力是我们最重要的能力。
- 8、书非常好，很喜欢这个封面风格。而且书名很不错，一针见血。更重要的是，献给自由风吹草动就毫不淡定的你。感觉直击内心。
- 9、《如何才能不焦虑》为包括心理学杰出贡献奖获得者和佛罗里达心理协会杰出心理学家奖在内的三位心理学专家的新作（他们的《心灵疗愈自助手册》为台湾忧郁症协会推荐书）。《如何才能不焦虑》从日常的故事解读焦虑，并提供真实例子和途径来帮助我们对抗焦虑。《如何才能不焦虑》是一本针对心理学门外汉的自助书，笔调轻快、幽默，逻辑明晰，旨在帮助那些被焦虑困扰的人群，献给一有风吹草动就好不淡定的你！  
《如何才能不焦虑》首先呈现了现在对焦虑的理解、大脑如何产生焦虑、焦虑的功能以及它在人类生存中的贡献、病理学的进展等。然后，《如何才能不焦虑》的作者分章节介绍了五种主要焦虑症（恐惧症、惊恐障碍、强迫症、广泛性焦虑、创伤后应激障碍）的产生原因，结合实际例子讨论应对策略和克服这些焦虑症的练习，《如何才能不焦虑》的作者用很轻松
- 10、一般来说，心理咨询师的书很少写得活泼、有趣，但这本书里全是三位心理学家遇到的真实故事解析，读起来让人特别轻松
- 11、好久没有遇到这么有意思的书了，不鸡汤，也不端学术架子，深入浅出地交给我们一些专业的心理学方法来与焦虑和解，大赞呢
- 12、这本书中不仅包括了日常生活中人人都会遇到的小烦恼的消除办法，也包括了在受到创伤后的应对策略，也就是PTSD。
- 13、Take Control of your anxiety, come on, baby~
- 14、缘于混乱，导致紧张。
- 15、无能为力感、变化感、不安全感、角色冲突感、脆弱感、追求完美感等都是诱发焦虑的场景，书中剖析和对策都很精彩，适合有焦虑感的任何人来读
- 16、就像人生中大多数事物，焦虑对于我们的意义，也是有好有坏，不能一概而论之，适度的焦虑是一种激发我们向上和更努力的动力；说起来，还是一个认清现状，接受现实；信仰对于我们也是一件很重要的事情，或者我用中性一点的词，信条，那会让我们面对苦难挫折有更强大的力量。
- 17、很喜欢《如何才能不焦虑》的写作风格，大道理用小故事就解析清楚了，实用的方法也一点儿都不枯燥，一口气读了半本书呢。
- 18、读这本书的时候就是一个轻松、幽默的氛围，年关将至，推荐给有压力的各位。
- 19、【总结】克服广泛性焦虑：不同时刻扮演不同角色，割裂身份；与自己进行（字面意义的）交谈；正念，关注此时此刻；为最糟糕的情况做好打算；明确自身控制力的边界。
- 20、焦虑=关切+威胁，特别喜欢这个简单而直接的公式
- 21、焦虑=关切+威胁
- 22、广泛性焦虑、惊恐障碍、恐惧症、强迫症、创伤后应激障碍都是让人焦虑的问题，感兴趣的人可以对症下药
- 23、焦虑人人有，多看看心理学专家写的书还是很有收获的
- 24、渣翻。越读越神棍。
- 25、焦虑=关切+威胁

## 《如何才能不焦虑》

放松，运动，瑜伽和冥想这些方法主要是帮助你降低焦虑水平，而要解决焦虑其实最根本的方法还是改变想法，要么解决关切问题要么解决威胁的感觉。暴露和威胁疗法，沟通，展示数据等等都是让你直面威胁从而改变想法的有效手段。

26、《如何才能不焦虑》给我们展示了如何找到合适的个性化策略来将你的情绪控制在合理水平，这是你可以做的既快速又安全的好投资.....通过《如何才能不焦虑》这本书，你可以了解如何改变感知以达到平衡的舒适状态。《如何才能不焦虑》是一本缓解焦虑的必读书！

27、《如何才能不焦虑》提到的一点我很喜欢：一定程度的焦虑是有助于我们发挥自己的能力的，而过了最佳水平，焦虑就会干扰我们的表现。

28、太散了，和很多书一样有练习。不知道为什么看完有些恍惚，有些神经质。

29、闭合感。

除非生命中最重要的事圆满完成，否则你的内心将永无宁日。

30、装帧很美观，内容实用、有趣，我几乎是笑着看了大半本书，焦虑也在不知不觉中减轻了不少

31、在心理学中，尤其是认知取向的心理学流派往往认为，当我们挣扎在焦虑情绪中时，我们应该时常跟自己交谈，哈哈，这样也可以啊

# 《如何才能不焦虑》

## 章节试读

### 1、《如何才能不焦虑》的笔记-第1页

焦虑=关切+威胁，如何做到不焦虑。

# 《如何才能不焦虑》

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