

<<忧虑太多>>

图书基本信息

书名：<<忧虑太多>>

13位ISBN编号：9787030206572

10位ISBN编号：7030206576

出版时间：2007-12

出版时间：科学出版社

作者：[美]维加茨

页数：144

译者：王芳

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>

## <<忧虑太多>>

### 内容概要

房价、物价、车价、油价、健康、工作、人际关系、前途、子女教育……忧虑像毒蛇一样缠着你，你总担心处于食物链的底层，时刻有着不祥的感觉，似乎危险就潜伏在每个角落里，就在日常生活中，而不仅仅是具有新闻价值的重大危险事件。

长期忧虑会导致失痛、背痛、胃痛、失眠、紧张、易怒、工作效率低下、办事拖延……我们写这本书就是为了拯救你，使你重返快乐、幸福、平静、高效的生活……《忧虑太多：来自专家的10个简易解决方案》每章包括两个部分，第一部分介绍控制忧虑的方法，第二部分提供几种自助练习，这样你就可以运用这种方法去解决你面临的问题。

如果你真的想学会如何控制忧虑，那么很有必要完成这些练习。

战胜忧虑需要时间和努力，拿起一支笔和一张纸，就像我们的患者所做的那样，开始行动吧！

行动才是关键所在！

<<忧虑太多>>

作者简介

作者：(美国)维加茨,P.S. (美国)吉尔科,K.L. 译者：王芳

## &lt;&lt;忧虑太多&gt;&gt;

## 书籍目录

简介第1章 了解忧虑忧虑是什么有益型忧虑无益型忧虑练习 忧虑对你是有利的吗忧虑的影响力认知行为生理人际关系了解你的忧虑自我监控练习 监控忧虑自我监控的方法忧虑的共同主题练习 你所忧虑的是什么找出核心忧虑练习 你的核心忧虑是什么要点第2章 下定决心变化的魅力现实的目标练习 设定目标现实的期望忧虑的代价和益处练习 做一个代价益处分析控制忧虑的利与弊练习 回顾控制忧虑的利与弊决心改变练习 自己签署契约要点第3章 学会放松两个神经系统放松放松是一种技巧定期放松的好处放松方式的选择渐进性肌肉放松渐进性肌肉放松指导横膈膜呼吸换气过度综合征横膈膜呼吸指导意象导引意象导引指导冥想冥想指导要点第4章 转变思想认知疗法的发展练习 描绘柠檬认知和忧虑练习 识别忧虑的想法常见的认知扭曲对威胁估计过高妄自菲薄非好即坏灾难性想法“应该”宣言“万一”的想法消极心理过滤过分概括低估处事能力练习 识别认知扭曲改变想法的独特技巧反击灾难性的想法练习 对抗灾难性的想法核实证据练习 证据是什么成本效益分析练习 进行成本效益分析时间机器练习 乘坐时间机器关注现在练习 应付现在要点第5章 区别对待什么是忧虑行为忧虑行为如何起作用忧虑行为的类型练习 识别忧虑行为消除忧虑行为消除忧虑行为的成本效益分析国进行成本效益分析改变应对方式练习 消除忧虑行为如果遇到困难用愉快的事情代替忧虑行为练习 列出让你感到愉快或者给你带来掌控感的活动练习 安排让你感到愉快或者给你带来掌控感的活动要点第6章 接受不确定性不确定性是什么忧虑与不确定性的不耐受难道不确定性不是件坏事吗提高对不确定性的耐受性识别忧虑的种类练习 识别忧虑的类型重新评估对忧虑的积极信念练习 挑战对忧虑的信念谨防认知回避克服消极的问题定位练习 解决问题的技能学会忍受不确定性要点第7章 时间管理有效的的时间管理培养意识分析自己是如何支配时间的制定时间管理计划顺利安排日程的诀窍评估自己的计划应对拖延人们为什么会拖延克服拖延要点第8章 积极主动地沟通沟通如何影响忧虑练习 识别沟通方式你可以更加积极主动第一步：明确情况第二步：表达自己第三步：提出解决方案第四步：概述结果练习 积极主动地沟通当问题出现的时候当你处于难堪的境地时当应对一个咄咄逼人的交流者时如果有人就是不听怒火当道的时候当需求相互矛盾的时候要点第9章 正视忧虑回避为什么是有害的可我一直都在担忧反应减弱的魔力为什么要进行忧虑曝光如何正视忧虑第一步：列出忧虑清单第二步：给忧虑分级第三步：锻炼影像技巧第四步：选择一件忧虑的事情来正视第五步：运用忧虑控制法在忧虑曝光的过程中期待什么成功曝光的诀窍要点第10章 了解服用地药物药物的利与弊针对焦虑和忧虑的药物抗抑郁药物抗焦虑药物其他可供选择的药物草药疗法是否应该考虑服用药物练习 做好与医生交谈的准备要点

## &lt;&lt;忧虑太多&gt;&gt;

## 章节摘录

了解你的忧虑你对忧虑的定义有了清晰的了解，知道了有益型忧虑和无益型忧虑的区别，还知道了忧虑对你生活主要方面的影响，现在应该是你更好地了解自己的忧虑的时候了。

当然，你可能很熟悉自己的忧虑，因为在长期忧虑以致失控的时候，你可能大多数时间都处于忧虑状态。

不过，在对患者进行的研究中我们经常发现，他们对忧虑感到无所适从、困惑不已，然后又在忧虑课程速成班受益匪浅。

毕竟，对敌人了解得越多，赢得胜利的机会就越多。

熟悉忧虑并重新控制忧虑的方法之一，就是密切监控。

仅仅通过追踪忧虑，你就可以把一个迫在眉睫的问题变得更容易了解、更容易控制。

接下来，我们会告诉你如何控制忧虑，以便你确切了解你所担忧的是什么，什么时候会产生这样的担忧。

最终你将能够更好地控制忧虑。

自我监控追踪你的忧虑并且每天进行记录，这就是自我监控。

自我监控是一种有效的方法，在认知行为疗法中，它的运用已经有很长历史了。

自我监控已经成功地解决了很多问题，如它已被成功地运用到解决饮食混乱和强迫性头发拉扯问题上。

在对忧虑的控制上，自我监控也是有用的方法。

自我监控有很多引人注目的方面，其中之一就是如何改变你的行为。

如果你经常做某个动作，例如咬指甲，只要对这种过度的行为进行控制就可以减少你啃咬的次数。

同样的道理，如果你不经常做某件事，例如锻炼，那么追踪一下自己运动的次数，就可以让你更多地去体育馆。

自我监控被运用到长期忧虑上时，通常会减轻忧虑。

我们已经看到自我监控的显著效果。

尼克是我们的患者之一，他是一名会计，已经被不可控制的长期忧虑折磨了好多年。

大部分时间，尤其是在上班时间，他都感到忧虑和紧张。

在治疗的第一阶段，我们建议他追踪自己在两个星期里的忧虑状况。

两个星期后他来了，脸上露出了灿烂的笑容，感觉好多了，他微笑着说：“你让我去追踪那些忧虑，就好像是把它们驱逐掉了！”对尼克来说，认真地监控自己的忧虑，使他对忧虑有了更强的控制感，而且，忧虑的时间大幅度减少了。

练习：监控忧虑刚开始追踪忧虑时，你就要在笔记本上做记录。

为了做好记录，你需要在一张纸上划分出3栏，在第一栏中记录你所忧虑的事情；在第二栏中记录你什么时候会感到忧虑，包括日期和时间；在第三栏中记录你忧虑的程度。

忧虑程度分为10级，1 - 10，10表示忧虑程度最高。

## <<忧虑太多>>

### 编辑推荐

《忧虑太多:来自专家的10个简易解决方案》由北京希望电子出版社,科学出版社出版。

<<忧虑太多>>

#### 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>