

<<远离焦虑>>

图书基本信息

书名：<<远离焦虑>>

13位ISBN编号：9787562442509

10位ISBN编号：7562442509

出版时间：2007-11

出版时间：重庆大学出版社

作者：R·李德·威尔逊

页数：266

译者：陈晓莉

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>

## &lt;&lt;远离焦虑&gt;&gt;

## 前言

焦虑是一种不愉快的情绪体验，它与恐惧十分相似。但是恐惧有明白的对象，而焦虑时我们却难以确切地说出到底是什么使我们不安、担心和害怕。大量研究表明，在城市化与工业化的进程中，由于生活节奏加快、竞争激烈，加上拥挤、噪音、环境污染、人际关系复杂等，使人们长期处于烦闷、紧张、兴奋、焦虑、抑郁、不安等状态下，易于出现焦虑症和抑郁症。

焦虑症又称焦虑性神经症，它是以持续性紧张、担心、恐惧或发作性惊恐为特征的情绪障碍。伴有植物神经系统症状和运动不安等行为特征。而它的产生并非由于实际的危险所致，或其紧张惊恐程度与实际情况不相称，可分为广泛性焦虑和惊恐发作两种类型。

近年来由WHO与全球15个合作中心协作开展“综合医院就诊者中的心理障碍一”的研究结果发现，综合性医院的门诊病人中有心理障碍的病人比例达24%。

而国内有关资料统计，广泛性焦虑为综合医院内最常见的心理障碍中的一种，常见于20~40岁人群，女性发病率高于男性。

跟踪研究表明，经4~9年的抗焦虑药物治疗后，至少一半病人仍有症状，这说明药物治疗效果不尽人意，对焦虑症病因的治疗方法不能仅从生物等角度进行。

正是基于这种现象促使译者着手翻译这本有关调节焦虑情绪的自助读物，希望本书能对那些在现代社会压力之下茫然无措、无所适从的人们有所帮助，让他们了解恐怖症究竟是什么，什么因素导致了恐慌心理，如何使用正确的方法来克服恐慌和焦虑。

本书作者R·李德·威尔逊(R·Reid Wilson)博士是一位在治疗惊恐症和焦虑症方面享有盛名的专家，他在本书中为那些惊恐症患者提供了最新、最直接。

最有效的急救方案以克服焦虑恐惧。

本书初版大获成功，在此基础上威尔逊博士对原书进行了扩充，大大丰富了它的内容。

在新加入的两章中，它对患有社交焦虑和飞行恐惧的患者提供了宝贵的建议。

本书结构清晰合理，全书分为三个部分。

第一部分作者提供了一些准确而详尽的信息，帮助患者明确各自的问题及各种可能与恐怖症相关的心理和身体上的问题及此类问题可能导致的并发症。

在第二部分中，威尔逊博士为治疗惊恐症提供了一些工具和方法，并提出缺乏自信心是此类问题的关键。

本书第三部分中，作者为所有焦虑患者提供了详尽的药物指南，并提供了克服社交焦虑的办法及概括了克服飞行恐惧的有效手段。

本书独到之处在于第二部分，作者认为要在根本上克服焦虑，重要之处在于改变自己对焦虑的态度，要在看待问题的视角上学会8种巨大的改变。

如果能留意到这一点定会受益匪浅。

本书为焦虑症患者提供了一个可以经历时间考验的康复策略，是有关焦虑症研究领域的领先之作。

作为译者，很高兴能将这本凝聚作者心血的精华之作译介出来，并希望能对那些希望摆脱焦虑之苦的现代人有所帮助。

在本书翻译过程中，自始至终得到了重庆大学出版社国际部王斌先生的大力支持，在此谨表由衷谢意。

参加本书翻译工作的还有重庆大学外国语学院翻译学硕士赵静静和王欣娜，本书8-17章，18-21章分别由她们完成。

鉴于译者水平有限，错误和不妥之处，恳请读者不吝指正。

译者

## <<远离焦虑>>

### 内容概要

本书结构清晰合理，全书分为三个部分。

第一部分作者提供了一些准确而详尽的信息，帮助患者明确各自的问题及各种可能与恐怖症相关的心理和身体上的问题及此类问题可能导致的并发症。

在第二部分中，威尔逊博士为治疗惊恐症提供了一些工具和方法，并提出缺乏自信心是此类问题的关键。

本书第三部分中，作者为所有焦虑患者提供了详尽的药物指南，并提供了克服社交焦虑的办法及概括了克服飞行恐惧的有效手段。

本书独到之处在于第二部分，作者认为要在根本上克服焦虑，重要之处在于改变自己对焦虑的态度，要在看待问题的视角上学会8种巨大的改变。

如果能留意到这一点定会受益匪浅。

本书为焦虑症患者提供了一个可以经历时间考验的康复策略，是有关焦虑症研究领域的领先之作。

作为译者，很高兴能将这本凝聚作者心血的精华之作译介出来，并希望能对哪些希望摆脱焦虑之苦的现代人有所帮助。

## <<远离焦虑>>

### 作者简介

R·李德·威尔逊(R·ReidWilson),国际知名的心理治疗专家,尤其擅长治疗焦虑症,包括:惊恐发作、恐怖症、社交恐惧,飞行恐惧等。

美国航空公司"飞行恐怖第一国家研究项目"首席心理学家及设计师。

美国焦虑症学会执行委员。

曾任美国国家焦虑症学会会议计划主席。

"恐怖症研究与治疗杂志"与"埃里克松文集"编委会委员及发起人。

所著多本心理治疗书籍被翻译成多种语言,畅销全球。

<<远离焦虑>>

书籍目录

第1部分 明确问题1 引言：惊恐发作2 引发惊恐症状的生理原因3 由心理疾病引起的惊恐症4 恐  
旷症和惊恐症患者的个性特征5 四个复杂的问题6 心肺疾病引起的惊恐第2部分 控制焦虑的袭击7  
剖析惊恐8 谁在掌控一切？  
9 为什么身体做出反应10 镇定反应11 生命的呼吸12 释放紧张13 如何对惊恐免疫：恢复的8种  
态度14 思维的“观察者”15 找出你的“观察者”16 采取一个新姿态：“积极观察者”17 行动  
中的自相矛盾18 经历：最伟大的老师第3部分 特殊问题19 药物的使用20 如何面对社交焦虑症21  
轻松地飞行

## &lt;&lt;远离焦虑&gt;&gt;

## 章节摘录

这些症状好像是突然出现的，一点征兆也没有。你突然心跳加速，额头也开始冒冷汗，手不停地发颤，让你恨不得把他们藏起来，嘴巴很干，喉咙拼命地吞咽。

此刻，你的大脑马上告诉自己要装出镇定的样子。

你无声的命令自己“放松，保持冷静”。

但你自己恐怕也不相信这些话。

我们又有什么理由相信呢？

这些话何时将你从混乱中拯救出来过？

你越努力的控制自己，就发现自己越失控。

惊恐！

一秒钟像一分钟那么长，两种思绪在脑海中作战。

先是回想过去，“我上个月就是这样的，那次我都快晕过去了”。

你的身体好像也有了思想，“我喘不过气来了，我使劲了，可是不行啊。”

对未来的担忧此刻也冒出来了，“如果我一直这样那可怎么办哪？

我肯定会晕过去的。

要是心跳再这么快下去，我肯定要犯心脏病了。

”就在那时，你的羞耻心也在脑海中蔓延开来。

“大家都会看见我晕倒的，我得离开这儿。”

”你会马上逃离会议室，电影院，医院或者杂货店，就像你突然感到惊恐和慌张一样。

跑的越远你就会觉得越安全。

这个场景就是我所说的“惊恐时刻”，这是一种内心的体验，并且伴随着一些生理上的感受。

当事人会突然地对自己周围的环境失去控制。

这种心理、生理上发生的变化是无意识且非常迅速的，给人的感觉好像是惊恐或者焦虑发动了一次突然袭击一样。

所有人都会经历焦虑引起的一些身体感受，比如说演讲时候总会觉得紧张，或者在暴风雨中开车一个小时后肌肉紧张等等。

但是这种普通的焦虑和我们所说的那种由惊恐症引起的难以控制的身体感受是大相径庭的。

…… 惊恐的袭击往往会引起人体内部最快且最为复杂的反应。

它会迅速地改变人眼、脑、心、肺、胃、肠、胰、肾，膀胱、全身肌肉群和其他许多主要腺体的功能。

而在心血管系统内部，心脏收缩速度开始加快，每次因收缩而产生的血液以及进入动脉而产生的血压都会随之升高；将血液输送至人体各主要器官、肌肉和骨骼的血管开始膨胀，血液的流速升高。

而与此同时，输往四肢以及人体其他稍次要部位的血管则开始收缩，流入这些部位的血液也随之减少。

此时，呼吸加快，瞳孔放大，远视能力加强。

在胃肠等消化系统中，所有的消化活动都停止了，而新陈代谢过程，也就是食物向能量的转化，却逐渐加快，由此产生的糖分和脂肪酸开始悄然的潜入你的血液。

每个人在惊恐症发作时的主观感受都有很大的差异。

某些感受，比如说注意到自己心跳加速，都是与之前所提到的生理变化直接相关的。

而其他的一些感受，比如说害怕自己突然死去等等，则是因为生理变化而产生的一种精神上或是情感上的变化。

下面列出的是惊恐发作时人身体不同部位所反映出来的症状。

总体上来说，惊恐发作时，身体上出现的症状越多反映越明显，那么患者在此过程中所感受到的痛苦也就越发的强烈。

头部：因换气过度所引发的大脑缺血会导致眩晕，就像在游泳一样，此时你甚至可能会晕倒。

## <<远离焦虑>>

身体：流汗，忽冷忽热，身体发麻，肢体偶有刺痛感。  
有明显的眩晕感，似乎身体在不停旋转。  
全身疲惫虚脱。

大脑：迷惑，失去判断力，注意力无法集中，你感到恍如隔世，宛若梦中（现实感缺失），焦躁易怒，感觉自己会突然晕厥，抓狂，心脏病发作，甚至死亡。  
害怕自己会当众吵闹，或者上当受骗。

眼睛：目光游离闪烁，难以聚焦，视线变得模糊。  
数字，比如说书的页码等等会突然的“乱跳”或者“颠倒”过来。

嘴巴和喉部：嘴巴发干，吞咽困难，喉部有异物感，想咳嗽，喉部的肌肉发紧，说话时声音发颤。

心脏：心脏收缩加速，心跳剧烈，好像要从嘴里跳出来。  
有时甚至停跳一、两下。  
胸部有明显的不适或疼痛感。

呼吸：呼吸加快且短促，极有可能导致“换气过度”，似乎无法深呼吸，经常上气不接下气，迫切需要新鲜空气，有几近窒息的感觉。

胃：胃里七上八下的，或者像打了结一样，有想呕吐的感觉。

肌肉：全身上下肌肉紧绷，尤其是脖子和肩部，如果此时正在开车，手指节会因为紧握方向盘的缘故而发白，胳膊变得僵硬无比。  
双手会无意识的紧握成拳。

另外一种情况就是四肢无力，腿脚发软，站立不稳；四肢冰凉潮湿，并且出汗；有时还会颤抖发麻。

## <<远离焦虑>>

### 媒体关注与评论

媒体评论： 我过去一直为自己的焦虑和惊恐感到难堪，我悄悄地独自一人与之对抗，总是试图掩饰，尽量不表现出来。

即便在购买此书时我也感到非常难堪，害怕别人看到，或问起。

幸亏有了网络，我才能在保持隐私的情况下购买了此书，否则，我怀疑我可能没有勇气到书店购买此书。

首先，我从此书中得到的信息告诉我，我不是一个人在与焦虑症做斗争，有很多和我一样的人也正经受着焦虑症的折磨。

其次，坚持阅读和学习书中介绍的新技巧和方法，并坚持练习，用不了多久，你就会恢复到正常的生活状态。

（美国图书馆杂志）



## &lt;&lt;远离焦虑&gt;&gt;

## 编辑推荐

焦虑是一种不愉快的情绪体验，它与恐惧十分相似，但恐惧可以知道引起这种体验的对象是什么，而焦虑时我们都难以确切地说出到底是什么使我们不安、担心和害怕。

大量研究表明，在都市化与工业化的进程中，由于生活节奏加快、竞争激烈，加上拥挤、噪音、环境污染、人际关系复杂等，使人们长期处于烦闷、紧张、兴奋、焦虑、抑郁、不安等状态下，易于出现焦虑症和抑郁症。

焦虑症又称焦虑性神经症，它是以持续性紧张、担心、恐惧或发作性惊恐为特征的情绪障碍。伴有植物神经系统症状和运动不安等行为特征。

而它的产生并非由于实际的危险所致，或其紧张惊恐程度与实际情况不相称，可分为广泛性焦虑和惊恐发作两种类型。

近年来由WHO与全球15个合作中心协作开展“综合医院就诊者中的心理障碍”的研究结果发现，综合性医院的门诊病人中有心理障碍的病人比例达24%。

而国内有关资料统计，广泛性焦虑为综合医院内最常见的心理障碍中的一种占1.9%，常见于20-40岁，而女性发病率高于男性。

国外曾有随访研究，经4-9年的抗焦虑药物治疗后，至少一半病人仍有症状，这说明药物治疗效果未经人意，对焦虑症病因的治疗方法不能但从生物等角度进行。

而本书正是有关调节焦虑情绪的自助读物，希望本书能对那些在现代社会压力之前处于茫然无措、无所适从的人们有所帮助，让他们了解恐惧症究竟是什么，什么因素导致了恐慌心理，如何使用正确的方法来克服恐慌和焦虑。

<<远离焦虑>>

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:<http://www.tushu007.com>