

<<焦虑症和恐惧症>>

图书基本信息

## <<焦虑症和恐惧症>>

### 前言

自本书第一次出版以来，许多研究已经实证了焦虑症的认知理论及其疗法。尽管我们的方法大部分是基于临床观察，但这些原理在研究文献中已找到了广泛的可靠支持。不断的研究进一步完善了认知疗法。

同时，认知疗法在焦虑症方面显示了广阔的有效性：广泛性焦虑症（Generalized Anxiety Disorder, GAD）、恐惧症（Panic Disorder, PD）、创伤后应激障碍（Post-traumatic Stress Disorder, PTSD）、社交恐惧症（social Phobia, SP）、健康焦虑症（疑病症）。

现在已经普遍认可，个体焦虑症存在对威胁的认知偏向，这些偏向使得他们对危险处于过度警戒中，并导致他们对威胁状况作出模棱两可的阐释（选择性抽象），或夸大一些很小的威胁（放大）。研究已经证实，这些有关危险的认知偏差是基于机能失调的信念系统。

我和戴维·克拉克在一篇论文中，通过一组三阶段的信息处理顺序，拓展了我们原来提出的模式。

这一过程由激活认知图式驱动，从自动和无意识到有意识和策略。

认知方法进一步的演变特征已经发展出了针对每一个特殊的焦虑症的复杂模式。

## <<焦虑症和恐惧症>>

### 内容概要

贝克教授和他的两位同事介绍了认知疗法的基本概念，认知疗法多年来在抑郁症治疗方面成功，以及在治疗焦虑症和恐惧症方面的非凡效果。贝克特别为这本被誉为治疗焦虑症“黄金标准”的书写了新的序言。

## <<焦虑症和恐惧症>>

### 作者简介

艾伦·T·贝克 医学博士，认知心理治疗之父，宾夕法尼亚州医学院精神病学教授，费城认知治疗中心主任。

贝克教授获得的奖项和荣誉众多，他著述了17本书和五百多种其他出版物。

<<焦虑症和恐惧症>>

书籍目录

第1部分 理论和临床观点 1 焦虑症的另一面：回顾 2 症状及其意义 3 威胁反应的认知模式  
4 认知结构和焦虑产生的规则 5 脆弱性：焦虑障碍的核心 6 广泛性焦虑障碍和惊恐障碍 7  
简单恐惧症 8 广场综合恐惧症 9 评价性焦虑症第2部分 认知疗法：技术和应用 10 认知疗  
法的原则 11 认知重建的策略和技术 12 表象调适 13 调适情感成分 14 调适行为构成 15  
重构患者的假设和相关主要问题后记附录I附录 参考文献

## <<焦虑症和恐惧症>>

### 章节摘录

第1部分 理论和临床观点 1 焦虑症的另一面：回顾 有关焦虑症的悖论 一位娴熟的  
小提琴手发现当他在观众面前开始演奏时手指就发僵。

一位学生发现当她参加口语测试时头脑就一片空白，说不出话来。

一位医学院学生在他对人进行第一次手术时就晕倒。

所有这些不幸都可以共同称之为焦虑。

急性焦虑(或恐惧反应)自相矛盾的特征之一是，一个人似乎不知不觉就害怕或厌恶起来了。

事实上，害怕一件不愉快的事情加强了该事件实际发生的可能性。

为了解焦虑(或害怕)是如何产生上面那些令个体最痛恨的事情的，请仔细阅读下面一位恐惧作公众演讲的大学教授在公众演讲中的报告：我站着面对听众讲话时，希望我的头脑和话语表达力能发挥得恰到好处，希望不会失去镇定，其他的一切均展现如常。

然而当时，我的心开始怦怦直跳，感到心中压力激增，仿佛我马上就要爆炸一样，舌头觉得笨重，神志迷糊，一片茫然。

我简直记不起我刚说过的话，也记不得我还该讲些什么。

接头，我开始发哽，几乎说不出话来。

我的身体摇来晃去，双手颤抖，开始出冷汗，准备掀翻讲台。

我惊恐至极，料到我定会颜面扫地。

## <<焦虑症和恐惧症>>

### 媒体关注与评论

权威的分析。

- 《时尚》 既精于理论又富有实践.....一部令人印象深刻的作品 --马文·R·戈德菲尔德博士《当代心理学》 作者成功地把重要的认知理论融入到我们对焦虑症的理解中.....强烈推荐。
- 南希·C·安德里亚逊医学博士《美国精神病杂志》 (对于专业人士和学生)一本不可或缺的读物。
- 汉斯·斯特鲁普博士心理治疗研究先驱

<<焦虑症和恐惧症>>

编辑推荐

认知治疗之父艾伦·T·贝克经典著作，被誉为治疗焦虑症的“黄金标准”。

<<焦虑症和恐惧症>>

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>