

<<摆脱焦虑>>

图书基本信息

书名：<<摆脱焦虑>>

13位ISBN编号：9787802580916

10位ISBN编号：7802580919

出版时间：2011-1

出版时间：求真出版社

作者：[英] 卡尔

页数：148

字数：110000

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>

## <<摆脱焦虑>>

### 前言

如果你或你身边的人过度焦虑、烦恼、恐惧，本书将是你的良师益友。

也许，你急切地想知道：  
· 我到底怎么了？

· 我怎么会这样？

· 我怎么总有这种感觉——这种感觉会消失吗？

这些问题的答案，不只你想知道，你的亲人、朋友也想知道；但他们更想知道怎样才能帮助你。

不管你有多烦恼，或你身边的人有多烦恼，本书都会提供帮助。

它会告诉你如何帮助自己，帮助别人。

本书所提到的所有方法和技巧全部经过验证。

有些对你可能比对别人更见效，那再好不过。

书中提到的所有例子都是真实的，只是人名换了。

有些方法可能需要你调动一下自己的想象力——或者幻想。

如果你不善于想象，那也没关系。

只要能对自己有帮助，你怎么做都行。

**重要提醒：** 本书中所提供的信息不能替代医学治疗。

无论作者还是出版社都不承担由此可能带来的任何伤害或损失。

## <<摆脱焦虑>>

### 内容概要

焦虑和烦恼是我们生活的一部分。  
但很多人的生活因此受到干扰和破坏。  
如果你正饱受焦虑症的困扰，你应该行动起来。

也许你正在犹疑，要不要去看医生。  
看医生也许有用，但医生给你的往往是权宜之计（或许短期内见效，却不能解决根本问题）。  
你想知道减轻焦虑和烦恼的根本出路在哪里。

作为一名治疗师，卡罗琳·卡尔在治疗焦虑症方面有亲身体会，也有很多专业经验。  
她深深理解焦虑症会对人的生活产生怎样的影响。  
她以善解人意的口吻，直截了当，通俗易懂的方式写了这样一本书。  
《摆脱焦虑》中她提出了很多理论和技巧，并且提供了案例分析。

《摆脱焦虑》会帮助你：  
理解焦虑情绪的本质和起因；  
找寻适合自己的个性化疗法；  
制订摆脱焦虑、重获安宁的策略；  
找到恰当的方法，帮助正被焦虑症折磨的、你爱的人；  
更为重要的是，她将帮助你找回失落已久的信心，使你在未来的日子里可以自行控制焦虑情绪。

## <<摆脱焦虑>>

### 作者简介

卡罗琳·卡尔 (Caroline Carr) 是英国著名的催眠治疗师，对治疗焦虑症、恐慌症和抑郁症具有丰富的专业经验。多年来，她通过写作与创办网站，为有不同程度心理问题的男女读者提供极有益的帮助。

卡罗琳也是一位生活教练，她与许多个人和团体合作，宣讲自我发展、人际交往技巧方面的课程。

著有畅销书《拥抱黑狗：如何照顾抑郁症患者》。

## <<摆脱焦虑>>

### 书籍目录

#### 引言

#### 第1章 烦恼种种

你有多烦恼？

#### 第2章 烦恼对象

你会为什么而烦恼呢？

“ 如果发生……我该怎么办？

”

心理暗示——你会对自己说什么？

别人给你的暗示

#### 第3章 烦恼的作用

你烦恼不已就能改变什么吗？

没必要的烦恼

抛却烦恼

#### 第4章 焦虑症

你需要就医吗？

#### 第5章 焦虑症的类型

替代和补充疗法

#### 第6章 历史——哪些人得过焦虑症

焦虑症的历史

#### 第7章 克服焦虑要诀

焦虑症会持续多长时间？

#### 第8章 过度通气与虚幻感

过度通气

虚幻感，疏离感

#### 第9章 恐慌症还是焦虑症

逃避

焦虑会让你失眠吗？

早晨的第一件事

独处之时

#### 第10章 大家的故事

#### 第11章 如何帮助自己

学会放松

积极的心态

呼吸练习

顺其自然

战胜焦虑

减轻压力

分散注意力

## <<摆脱焦虑>>

自由想象

让自己忙碌

设立自己可以达到的目标

换个位置或者做点儿别的

接受别人的帮助

运动和饮食

主宰自己的生活

记日记

第12章 当你认识的人得了焦虑症

你对这个人了解多少？

如何帮助别人

适当的帮助

第13章 照顾焦虑症患者时，如何保护自己

照顾焦虑症患者时如何不让自己受影响

第14章 如何建立自信心

第15章 贴心建议

相关链接

心理健康机构联系方式

各种治疗方法及从业者注册信息

## &lt;&lt;摆脱焦虑&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：适度的焦虑有助于你精力集中。

如果你不得不面对某种情况或一件事，那么适度的焦虑有助于你把自己的能力发挥到最佳水平。

乔治说他做实习医生的时候，他们要接受的其中一项测试叫做“客观结构化临床考试”，该项测试用来测试受试学生的临床能力和与病人交流的能力。

每个学生要在各个不同的站点接受测试，每个站点有一名病人（也可能是演员）和一位考官。

他们每人有5分钟的时间展示自己所学的东西。

这个测试要求他们不仅要能对病人的病情作出评估和诊断，而且要能与病人进行良好的沟通。

乔治，30岁：每次接受测试前我都很痛苦。

脑子里只是翻腾着学过的各种知识，忘了自己要面对一个真实的病人。

我知道这很可怕，但我们很多人都是这样。

如果你对自己掌握的知识自信满满，那么注意力才会集中到和病人的沟通技巧上来。

不过有些人天生就善于与他人沟通，而我从小就是个腼腆的孩子，并不太擅长与人交流。

每次要测试时，我都如临大敌，总担心自己过不了。

我怕自己判断失误，怕自己不能和病人进行很好的沟通。

测试是在一间小屋里进行，考官会对我做的一切给出评价。

这项测试会让人不由心生恐惧——时间一到就有铃声提示你停下来，让下一个人登场。

我恨透了这铃声。

尽管如此，每次我都发挥不错，分数很高。

我知道就算我考前会紧张到恶心、头晕、拉肚子、手心出汗，但是当我坐在测试现场，开始面对第一个病人时，所有的恐惧都会烟消云散，我会注意力高度集中。

考完之后我倒觉得很享受这个过程。

乔治的例子说明，尽管当时他会为考试焦虑不安，但是这种焦虑反而有助于他在考场上的发挥。

面对这场必须经历而时间有限的考试，他会高度集中注意力，将自己的水平发挥到最佳。

虽然同样都是烦恼，但是很快就能结束的烦恼（比如考试）和无由的烦恼是不一样的。

必须清楚你烦恼的程度和所持续的时间，这很重要。

如果你为一件事过度焦虑而且时间还很长，以至于影响到正常生活，你就应该采取措施有效地改善这种状况。

如果有下列情况之一出现，你就应该行动起来了：知道没必要烦恼，可你就是不由自主；你的烦恼已经影响到你的正常生活。

想一想：你烦恼不已就能改变什么吗？

这种情况下你能做什么？

你能做些什么改变你为之担忧不已的那些情况么？

能还是不能？

如果答案是“能”，那么你就要决定你到底要不要做些什么改变它；如果答案是“不能”，那就什么也别说了。

但这样问题还是没有解决：这种情况要怎么样才能改变呢？

是担忧不已吗？

显然不是。

你可能确实无能为力改变某种状况，但是你可以改变自己的态度和想法。

同情与担忧看到你所爱的人正处于痛苦之中，你也会心碎。

很多情况下，担忧、焦虑、关心、同情种种心理会混为一体。

吉恩，71岁：吉恩说，有时在照顾她年迈体衰的丈夫时，她的情绪非常低落。

他们结婚近50年了。

最近的18个月以来，她看着丈夫身体日渐衰弱，为他的健康担忧不已。

“我常常会在夜里醒来，听听他是否在呼吸。”

## &lt;&lt;摆脱焦虑&gt;&gt;

我总担心有一天夜里突然醒来再也听不到他的呼吸。

我总觉得自己做得还不够；担心有一天他突然走了，我根本无法应付眼前的一切。

家里有一个重病人，真的非常难。

”吉恩还说，如果她要是不这样操心，她反而觉得内疚。

她认为，这样一直为他操心对她来说其实是好事。

但是她很清楚，她无力改变什么。

她真是愁出病来了。

她知道，不久她就会像即将燃尽的蜡烛一样，再也不能给予别人光明。

长期的操劳让她心力交瘁。

担心、焦虑、压力交织在一起。

最终，在别人的支持和帮助下，她接受了现实并且告诉自己，自己已经为丈夫的病尽力了。

于是她的生活不再围绕丈夫转。

她开始写作，把自己的生平经历写下来，给她的孙子们看。

她说写作才真正治愈了她的心病。

她还去参加锻炼，每周一次。

在她出去锻炼的短暂时间里，一位邻居替她照料她的丈夫。

这一切使她的生活有了新的目标，帮助她走出了困境。

这里我要声明：我不是教你冷漠，而是告诉你在分担别人的痛苦的同时，你不要把自己也拖进痛苦的深渊而不能自拔，让自己最后一无所剩。

你要把自己当做一个独立的个体来看待。

照顾好自己才能更好地照顾他人。

问问你自己：你的担忧能帮助对方吗？

答案一定是否定的。

没必要的烦恼烦恼如果不能给你带来好处，你就根本没必要烦恼。

这点很重要。

因为烦恼也不是一点儿好处也没有。

问问自己下面这些问题，一个一个回答：1.烦恼会带来什么？

2.烦恼不会带来什么？

3.如果我不烦恼，会怎么样？

4.如果不烦恼，我会失去什么吗？

5.然后又会怎么样？

你的答案会令你自己也感到吃惊。

爱伦，60岁：爱伦经常为儿子担忧。

她儿子30岁那年结婚，离开了家。

自打儿子离开，爱伦就老担心他。

他快乐吗？

他吃得好吗？

如果儿子几天不给她打电话，她就会想孩子是不是病了。

她喜欢她的儿媳妇，打心眼儿里为俩人感到幸福。

可她还是整天价担心。

当爱伦被问到以上五个问题时，她认真地想了想，然后作出了回答：1.烦恼会带来什么？

痛苦和悲伤。

有时候还会失眠，总想着他现在怎么样了。

我知道这很可笑，因为他已经是一个成年人了。

2.烦恼不会带来什么？

平静的心情。

我真的应该摆脱这些烦恼。



## &lt;&lt;摆脱焦虑&gt;&gt;

3.如果我不烦恼，会怎么样？

心情平静。

我可以想想别的事情。

4.如果我不烦恼，会失去什么吗？

可能一段时间内失去生活目标。

5.然后会怎么样？

找点事儿做。

爱伦惊讶地发现，原来她的大部分生活都被烦恼占据。

也许你可能会认为天性如此。

如果是这样，那就任其自然好了。

比如下面这个例子。

大卫，58岁：我想我可能从青少年时期就一直是这样，总是焦虑不安。

妈妈说什么事都能令我发愁，尤其是我的健康状况。

以前要是腿疼或哪儿不舒服，我就让妈妈带我去医院看病，经常这样。

我想我可能还是想得到她更多的关爱吧。

以后的若干年里，我都是个“烦恼王”，身边的人都知道。

他们总是开玩笑说：“别把这事告诉大卫，要不然他又该烦恼了。”

我的伙伴们还给我起了一个绰号“苦瓜脸”，因为我老是忧心忡忡。

不过我不在乎——我们是很好的朋友嘛。

再说，这是我的个性。

如果忧虑真能为你带来什么好处，那你就忧虑好了。

如果你想改变，你也一定能改变。

你可以尝试下面的做法：·想事情积极的一面。

（这点很重要，想知道为什么，请看第11章。

）·找点儿乐子，尽情地大笑。

·唱歌——不会唱也要唱。

·运动。

·参加一项新活动，从中发现乐趣。

·给那些“开心果”打电话，好好聊聊。

·每次你下定决心要抛开忧愁好好过上一整天时，请自己吃顿大餐。

抛却烦恼我们知道适度的焦虑是正常的也是有益的，但是过度焦虑就不正常了。

你可能需要很长时间才能意识到自己的那些烦恼其实是没必要的，所以要学会反省。

而反省自己的想法则需要练习。

一旦你的意识增强了，你才可能在有了烦恼的念头时设法改变它。

下一步，放下那些于事无补的想法，代之以积极的想法。

这一点确实不容易做到，同样需要练习才能见效。

这就像说服一个正在学步的孩子放下手里危险的玩具一样。

如果你直接拿走玩具，孩子肯定会哇哇大哭，说不定会接着拿起另一个更加危险的玩具代替前一个。

但是，如果你拿一个安全的玩具换掉他手里的那个，孩子就不会不高兴，注意力很快就会集中到新玩具上来。

一旦你发觉自己想的一些东西没用，就要这样暗示自己：这种想法根本没用，还是赶快放下这个念头吧；或者告诉自己：我不必这么想。

然后马上用积极的、有意义的想法来代替它。

比如：一切都很完美。

一切都在按预想的那样顺利进行。

我已经竭尽全力，做得非常不错了。

一切都会好的！

## <<摆脱焦虑>>

搜集这样一些能给自己以积极心理暗示的句子，随时随地使用。  
反复练习，直到需要用的时候能够脱口而出。

## <<摆脱焦虑>>

### 编辑推荐

《摆脱焦虑》：在这个浮躁的年代，面临着物价上涨、买不起房、家庭收入低、孩子教育、工作压力等多重难题，你是否更易陷入烦恼、焦虑或恐慌中而不能自拔？

当焦虑、烦恼、恐慌侵袭你的身心，你是不是觉得一生都难以摆脱它们的困扰而在绝望中度过余生？

《摆脱焦虑》的作者卡罗琳·卡尔以大量生动的事例告诉你：不会。

请听一些患者的感言：“我不会因此而松懈。

我知道，焦虑症说不定什么时候还会发作。

但我已经有了足够的思想准备，知道如何防止它再次兴风作浪。

”“现在，我可以从容应对了。

我的生活不会再受到这些症状的影响，因为我主动和大家进行交流。

通过交流，我知道焦虑症其实很普遍。

”“我现在比以前好多了。

经常提议大家一起出去吃饭，看电影，或做点儿别的事。

和大家一起出去非常开心。

”“我曾经是一个做事过于讲究条理的人，甚至连每天吃什么、什么时候吃都要事先安排好，否则我就会焦灼不安。

现在我知道了，生活完全可以随意一点儿。

”

<<摆脱焦虑>>

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>