

# 《正念力打败焦虑》

图书基本信息

# 《正念力打败焦虑》

## 内容概要

当今，临床上应用“冥想练习”，来调整人们的意念，使其形成一种特别的觉察方式和专注力——正念。这种方法也已应用于心理焦虑症的治疗，《正念力打败焦虑》就是两位正念力研究领域的博士的研究手记。

本书中，两位作者结合多年的临床经验，指导有焦虑情绪的人如何按照最好的行为和认知传统，改变个人与焦虑情绪的关系，而不是选择逃避。焦虑者按照书中所设的步骤去做，能渐渐处于正念之中，友好地对待自己的情绪反应，放空执念，仔细觉察身体出现的敏感反应。坚持内观，不断审视这些反应，最后就会见证奇迹的发生，摆脱焦虑。

# 《正念力打败焦虑》

作者简介

# 《正念力打败焦虑》

## 书籍目录

序言001

译者序003

本书的介绍：这本书如何能帮助你009

第一章何为恐惧和焦虑？直面自己的情绪调色板

001

焦虑的时候自己怎么能知道

008

怎样从恐惧中区分出焦虑

015

什么是焦虑症

027

第二章你的焦虑是怎么产生的

035

你在做一件事情的时候是在逃避什么还是确实想做？

041

仔细观察这些变化：特别是观察那些逃避内心痛苦的微妙变化

045

人们往往习惯性地回避，企图用约束代替保护

051

第三章用一种新方法改变你和焦虑的关系

057

问题一：焦虑会妨碍我们的注意力范围

060

解决方案一：正念允许我们对自己的经验抱持深深的同情

067

问题二：与焦虑情绪对抗使人们逃避自己的体验

068

解决方案二：正念能帮助我们严肃地对待那些自动出现的逃避体验

069

问题三：与焦虑对抗让我们不知道什么事情最重要

071

解决方案三：正念促使我们实现诺言并参与其中

072

过上与现在不同的一种全新的生活

073

第四章正念是你已经拥有的一种注意技巧

077

多重任务处理方式和自动排序方式是21世纪的生存发展之道吗？

080

正念是一种退后一步进入生活的方法

084

如果你正在焦虑，正念练习的方法如何来帮助你呢？

093

迈进正念生活的第一步

097

## 第五章发展正念的应用技巧

101

### 开始一项正式的正念练习

107

### 非正式的正念练习

126

## 第六章正念帮助你缓解情绪

131

### 熟悉自己的情绪体验

134

### 我们为什么会有情绪

136

### 倾听我们的情绪：类似于烤火炉

138

### 友好地对待自己的情绪

141

### 情绪和我们的价值观

144

## 第七章用正念梳理自己混乱的情绪

147

### 当我们的情绪乱如麻的时候，应该如何应对

150

### 什么让你的情绪一片混乱

150

### 情绪和体感的正念练习

154

## 第八章试图控制内在体验的魅力与代价

163

### 方法一：谨慎行事

166

### 方法二：控制焦虑和其他痛苦的反应

168

### 方法三：用正念去应对焦虑的方法

183

## 第九章愿意接纳：增加心理灵活性并开启新的可能

187

### 怎样判断自己是单纯接受还是心甘情愿

190

### 怎样做才能培养接纳和愿意接纳的姿态

196

### 从你的“各种念头牢笼”中解脱出来

198

### 接纳意味着转向某个目标，而不是转移目标

206

## 第十章知道什么事情对自己最重要

209

### 我们这里所说的价值观是什么

212

# 《正念力打败焦虑》

清楚什么对你最重要

217

第十一章归纳总结，承诺改变

239

承诺自己做出改变

241

过有价值导向的生活

249

第十二章战胜挑战，培养自我同情

263

用自我同情面对那些障碍物

266

培养自我同情的直接方法

282

第十三章当进展不顺的时候，请保持开放的心态

287

把正念练习作为自己生活的一部分

294

当生活事件（高兴的或不高兴的）出现挑战的时候

302

不间断地进行练习

311

作者后记

312

# 《正念力打败焦虑》

## 精彩短评

- 1、很实用.....
- 2、本人学心理学 表示这是我读过对我影响最大的一本心理学书籍 很适合焦躁的现代人读 强力推荐！

# 《正念力打败焦虑》

## 精彩书评

1、书实在太长太啰嗦，很多章节中文意都是重复的，完全可以精简到一半的量。举出的科学依据不详细，重复的评述性内容过多。关键是翻译的实在不怎么样，语言很生硬直译很多，病句多，且句与句的逻辑关系经常出现混乱。书的总体上是本好书，里面很多有价值的东西，但因为啰嗦和翻译的问题，稀释了可读性，很可惜。



# 《正念力打败焦虑》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)