

《赶走你的焦虑/达人迷》

图书基本信息

书名：《赶走你的焦虑/达人迷》

13位ISBN编号：9787115360324

出版时间：2014-9-1

作者：格雷厄姆·戴维(Graham Davey)

页数：139

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《赶走你的焦虑/达人迷》

内容概要

每个人都会在某些时候经历焦虑情绪，但是对于一些人来说，焦虑就像一个“铁笼子”，使你远离快乐和丰富多彩的人生。如果你正饱受焦虑的折磨，那么这本书正是为你而作。由格雷厄姆·戴维、凯特·卡瓦纳、弗戈·琼斯、莉迪亚·特纳、阿德里安·惠廷顿著的《赶走你的焦虑》将告诉你如何运用一个经过检验的简单方法找到让你焦虑的根源，并使你从焦虑的禁锢中解放出来。你将学会怎样运用强大的认知行为学技巧来发现你的焦虑，“触发”你过于焦虑的形势，摒除消极的思维模式——帮助你营造一个更加快乐和健康的未来。

《赶走你的焦虑/达人迷》

作者简介

格雷厄姆·戴维(Graham Davey)持有文科硕士、哲学博士学位，是英国心理学会研究员。他目前担任苏塞克斯郡大学的教授。格雷厄姆的研究工作广泛涉猎心理健康问题，尤其是有关焦虑和忧虑等心理问题，先后在《科学和专业》杂志上发表了140余篇文章，创作及编著了16本书，其中包括《精神病理学：临床心理疾病的研究、评估与治疗》、《临床心理学》、《应用心理学》、《完全心理学》、《担忧和心理失常》、《恐惧症：理论、研究与治疗手册》。格雷厄姆曾担任英国心理学会会长，目前兼任《实验神经病理学杂志》的主编(<http://jep.textrum.com/>)。凯特·卡瓦纳(Kate Cavanagh)持有文科硕士、哲学博士、临床心理学博士学位以及认知行为治疗研究生学历，现担任苏塞克斯大学心理学讲师，是苏塞克斯NHS信托基金名誉临床心理学家。她的研究领域涉及基于证据的心理疗法。自从2001年以来，一直从事基于CBT自助方案的研究、开发和实施。凯特撰写了25篇有关认知行为学理论和治疗的学术文章。凯特曾连续数年担任《女性健康》杂志的专栏作家。弗戈·琼斯(Fergal Jones)持有文科硕士、哲学博士、心理学博士、特许心理学家学位、高级讲师、临床心理学家和BABCP注册行为治疗师等学位或头衔。他还在坎特伯雷基督教会大学兼职教授临床心理学和CBT培训课程，同时还在苏塞克斯NHS信托基金向客户提供认知行为治疗和基于认知治疗的专注训练，并管理CBT治疗师和MBCT教师。弗戈还是大学本科临床心理学课本的撰写人之一，发表了大量研究论文。弗戈的临床工作主要针对成年人的心理健康问题，尤其对基于相关问题的解决方法感兴趣。莉迪亚·特纳(Lydia Turner)持有认知行为学理科硕士、成人行为心理治疗学历、注册心理护士等证书。她还是苏塞克斯NHS信托基金的心理学顾问医师和苏塞克斯郡大学心理治疗理科硕士/研究生的课程主任。她在NHS担任认知行为精神治疗医师20多年，帮助患有各种心理健康问题的人解除痛苦。她尤其专注于从临床医生、主管人员和顾问的角度诊治患有疑难疾病的患者。莉迪亚还组织了CBT硕士课程，培训医生运用CBT治疗常见的心理健康问题。目前，他是苏塞克斯郡大学研究生CBT项目的带头人。阿德里安·惠廷顿(Adrian Whittington)持有临床心理学博士、理科硕士和CBT研究生学历。他还是苏塞克斯NHS信托基金的临床顾问心理学家、组织心理学家和心理治疗师培训的CBT专家。他还牵头对CBT治疗师和其他心理学从业者进行研究生课程培训，尤其将CBT运用于解决与焦虑和抑郁相关的复杂问题。阿德里安经常在有关CBT的英国会议上发言，发表过有关心理治疗和心理学从业者培训的多篇论文。阿德里安还接受“尽在脑海中”节目的采访，讨论CBT的广泛推广问题。

《赶走你的焦虑/达人迷》

书籍目录

导言

关于本书

字体标注

内容体例

第一部分：认识焦虑

第二部分：克服焦虑情绪

第三部分：再接再厉，继续前进

第四部分：提示和建议

本书图标

以此为起点

第一部分 认识焦虑

第1章 焦虑面面观

关于焦虑的基本知识

焦虑是一种正常而有用的情绪

了解焦虑的目的

经历焦虑

焦虑何时会发展成为有害的严重问题

焦虑怎样控制我们

焦虑问题的种类

培养管理焦虑的能力

分析令人焦虑的思维方式扮演的角色

改变你的行为

第2章 绘制焦虑图

将焦虑放在显微镜下

选择一个具体情形进行分析

识别焦虑的触发因素

发现让你焦虑的思维方法和图像

我的身体有什么感觉？

我当时做了什么(或没有做什么)？

绘制焦虑图

填上关键部分

将这几个部分连起来

深入认识焦虑图

将你的优势和资源也列出来

运用焦虑图

第二部分 克服焦虑情绪

第3章 向着目标迈进

设定你的目标

如果我某天醒来的时候心中不再焦虑

“测量”焦虑

考虑其他人的参与

让目标

定义

让你的目标SMART起来

不要好高骛远

实现你的目标

不要急于求成

《赶走你的焦虑/达人迷》

将任务化整为零

寻求帮助

图、目标、行动

避开相关的人、地方或东西

担心最坏的情形变成现实

深受焦虑煎熬，却找不到解决方案

“拖后腿”的生活法则

第4章 直面你的恐惧

认识恐惧

循序渐进地管理你的恐惧

设计一个“梯子”

沿着“梯子”拾级而上

克服对针和血的恐惧

第5章 弄清楚你的恐惧真的存在还是仅仅是你的想象？

恐惧和事实是两回事

发现你的“灾难预测”

检验“灾难预测”是否符合事实

用实验检验你的“灾难预测”

发现你的安全保障行为

计划和实施你的实验

采取下一个步骤

发现和解决问题

我不敢做实验

我的一部分恐惧是真实的

我还是心有疑虑

第6章 远离忧虑

釜底抽薪

相信忧虑是有用的

竭力避免不确定性

竭力控制思考方式

将一部分忧虑变成你可以解决的问题，不去理会剩下的忧虑

将“如果……的话，怎么办？”和“为什么……”变成“怎样……”和“什么？”

采用这些步骤高效解决问题

不去理会解决不了的忧虑

第7章 怎样推翻焦虑法则

发现焦虑法则

发现你的思维和行为模式

追求完美

被认可

控制形势

推翻焦虑法则

制定更有意义的法则

做到足够好即可

在自我批评中找到平衡

看到已经取得的成果

“自信”地犯错误

认可自己

放开“缰绳”

第三部分 再接再厉，继续前进

第8章 看到更美好的远景

解决伴随焦虑情绪一起出现的其他问题

解决抑郁问题

保证良好的夜间睡眠

现实地看待责任

不要借酒消愁

避免过度依赖抗焦虑药物

培养健康的生活方式

多锻炼，多活动

控制好压力

健康的饮食让你精神焕发

戒烟

多做感觉快乐的事情

营造融洽的人际关系

第9章 设计一个通向光明未来的路线图

认识到你的进步

知道起点在哪里，已经走了多远

更新你的焦虑图

远离陷阱

知道哪些障碍会阻挡你

留意触发因素

规划一个更为光明的未来

表扬自己

给自己规划一个路线图

制定接下来一年的目标

第四部分 提示和建议

第10章 克服焦虑的十个建议

认识到焦虑是一种正常的情绪

焦虑不会伤害你

不要逃避

弄清楚引起你焦虑的原因是什么

将没有意义的忧虑变成具体的计划

忍受一些不确定性和风险

远离不合理法则

不要让焦虑束缚你的手脚

找人帮助你克服焦虑

求助于专业的CBT治疗师

第11章 远离焦虑的十大建议

找回失去的乐趣

尝试新鲜事物

向你尊重的人学习

让小变化带来大改观

播撒友善的种子

吃好，睡好，勤于锻炼

制定五年愿景

与快乐交朋友

与大自然亲密接触

练习心神专注

《赶走你的焦虑/达人迷》

《赶走你的焦虑/达人迷》

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