

# 《不焦虑的活法》

图书基本信息

# 《不焦慮的活法》

## 內容概要

# 《不焦虑的活法》

## 作者简介

罗伯特·L·莱希博士，世界备受尊敬的认知心理学家，在认知心理治疗领域享有国际盛誉的先锋作家和发言人。现任纽约美国认知治疗研究所(AICT)主任、国际认知心理治疗协会主席、美国行为和认知疗法协会会长、美国认知治疗学院主任。出版作品15部，其中包括全美畅销书《治疗焦虑》。曾被包括《纽约时报》、《福布斯》、《财富》、《商业周刊》、《今日心理学》、《华盛顿邮报》、《妇女健康》，《悦己》和《今日美国》在内的国家媒体专题报道。

## 书籍目录

### 第一章 认识焦虑

认识焦虑，首先我们要明白，它是我们与生俱来的一部分。有史以来，我们的祖先就生活在一个充满各种生命危险的世界里：天敌、饥荒、有毒植物、敌对的邻国、高寒之地、疾病、水灾。应对这些危险，人类的心理得以逐步进化。正是进化，让人类逐渐拥有了这些躲避危险的品质。其大多数，只是各种形式的预警而已。恐惧，就是一种自我保护。

### 第二章 适应焦虑

当我们被焦虑控制时，我们的大脑似乎一周24小时都在运转。我们无法停止思考。它会产生越来越多的焦虑，就如同一台机器，它的开关卡在了“开”的按钮上。即便我们想睡觉想放松或什么都不想做的时候，大脑仍在叨叨叨个不停。

### 第三章 焦虑的心理运作机制

人类的行为是复杂的，也很难被简化。但当我们认识到焦虑覆盖范围有多广、多普遍之后，就会觉得很有意思。无论我们基于恐惧的想法有多让人费解，无论我们反应和逃避的策略有多精密，在对恐惧情形作出反应的时候，我们似乎总是会遵循某些基本的倾向，某些规则。就像是自然已经在我们脑海中列了一张规则清单。

### 第四章 特定对象恐惧症：“我害怕高楼”

据统计数据，有60%的成年人多少都有一些这种类型的恐惧，而有11%的人会被真正确诊为“特定对象恐惧症”患者。其中，女性患者比男性患者稍微多一点点。能够触发特定恐惧的事物名单是宽泛和难以名状的。它们可能是最常见的事物，诸如虫子，老鼠、蛇、蜘蛛、蝙蝠、高处、水、风暴、雷电、封闭的空间、开放的空间、看到血、注射针头、公共交通、隧道，桥梁。当然，还有飞行等。

### 第五章 恐慌症：“我要失控了”

恐慌症发作的人会感到呼吸急促，心跳剧烈或心悸，刺痛的感觉，耳鸣，颤抖，头晕，打冷战或是潮热，窒息，气喘吁吁，流汗，失禁，恶心，胸闷胸痛，而且还经常伴随着末日即将来临的感觉。

### 第六章 强迫症：“我摆脱不了脑中的那些想法”

强迫症患者，通常会有这些无法自控的不愉快想法。他们也不喜欢这些意识的干扰。强迫症患者通常能意识到自己思想的不合理性，却依旧被这些想法所驱使。通常，他们会有强烈冲动去做某事，实施某些行为，这能让他们感到满足或是安抚强迫观念。这些强迫行为包括，不断检查有没有关门，反复洗手，避免接触任何脏污，在完成任务时的极端完美主义，囤积不需要的物品，持续向他人寻求肯定。

### 第七章 广泛性焦虑：“没有我不担心的事”

焦虑的主要前提在于——那些事情无一例外都是危险的。任何风险都难以忍受。在焦虑者的大脑中，有四条焦虑规则：探测危险，灾难化危险，全面控制局势，逃避不舒适感。死守这套规则，极大地干扰了一个人平衡和理性评估风险的能力。它忽视了一个基本的事实，那就是我们所做（不做）的任何事情都有风险附加。

### 第八章 社交焦虑症：“我总是怕和别人交往”

社交焦虑症患者更可能来自那些压制内部矛盾的家庭——如，家里气氛很紧张，但没人被鼓励表达出自己的情绪。这种病症似乎与父母，尤其是母亲有很大关联，那些紧张的、抑郁的、很少回应孩子痛苦的母亲。通常，自身有社交焦虑的父母，往往不鼓励孩子们与他人交往，或是步入外面的世界。这几乎就等同于一种羞怯训练。这种影响，可以持续一生。

### 第九章 创伤后应激障碍：“那件事会再次发生”

你或许曾经历过一次火灾或严重的车祸，险些没命；你或许曾被强奸或是遭受其他暴力；你或许曾眼睁睁地看到有人死在你的面前——甚至是你深爱的人；又或者在你小的时候，曾经被性虐待过。无论是何种创伤，它随后都会持续困扰你。你或许会在梦中记忆闪回，重温那些体验。可怕的画面会干扰你的意识。你有种它再次发生的感觉——一种“新奇”的感觉。

### 第十章 最后的话：那些勇敢而美好的人，教会了我很多

我从病人身上学到的东西，远远超乎我的想象——关于苦难，孤独和绝望——但最重要的是，克服它们的勇气。在强烈恐惧下，依然勇于面对，这的确需要勇气。我看到如此多的病人，抵达他们内心最深处，去面对他们的恐惧、卸下防御，正视现实。旁观这个过程，我对人性迸发出深深地敬意——对

# 《不焦虑的活法》

它的适应能力、智慧、力量、以及不屈不挠的精神。

附录A 放松训练

附录B 失眠症

附录C 饮食和锻炼

附录D 药物治疗

附录E 正念

附录F 抑郁和自杀

附录G 诊断测试

附录H 如何界定你的焦虑思想

附录I 运用你的情绪智力

附录J 如何应对你的焦虑想法

致谢

# 《不焦虑的活法》

## 章节摘录

插图：就不是我们想要的、值得信赖的导航系统。相反，它们似乎只会让我们表现失常，扰乱我们的睡眠，引起与他人的争端，限制我们对生活的选择，持续影响我们的判断——总之，焦虑让我们痛苦。如果停止这一切，生活会怎样？如果我们平静地、和平地看待自己，对生活的赐予感到满足，又会怎样？在猫的身上，我找到了答案。我的猫，似乎过着完全无忧无虑的生活。它能吃、能睡、能玩，趴在太阳下，怡然自得。它似乎从来就不会失眠，也不会趴在被窝里想明天需要做哪些工作或是今天自己是否忘了关火。它不会反思与人类或其他猫的“人际关系”，或是纠结于自己某天的表现是否得体。显然，它也不会担忧是否能达到我的（或别的什么“人”的）期望。只要此时此刻感到舒服，它就快乐。有时候，你真的很难不去羡慕它的这种乐天知福的平静。显然，我的猫已经进化得完全适应现在的生活。在大约1200万年前，猫就已经进化完备，直到今天也没有什么大的改变。（毕竟，对一只猫，你还有什么要求？）它们很好地适应了这种简单的生活：捕捉猎物，繁殖。进化教给猫的，只是一些非常简单的想法，而且都不容易导致焦虑：这个感觉很好，那个感觉不好，这个是我的，接下来是什么……

# 《不焦虑的活法》

## 媒体关注与评论

这是一个焦虑的时代，我们无可避免身陷其中。如何免除焦虑带来的痛苦，摆脱焦虑的逼迫，守住自己情绪和生活的重心？打开这本书，是寻求帮助。获得有效方式的一个好途径。——王琨《心理月刊》执行主编这是一本全面而重要的心理学入门读物，为那些被恐惧和焦虑严重困扰的人们带来康复的希望。书中提供了各种自我诊断方法，简单易行，通过一步步科学的程序，助你摆脱焦虑之苦。这是每一位被恐惧和焦虑困扰的人都值得一读的书。——弗兰克·达提里欧 美国专业心理学学会(ABPF·)认证心理学家 哈佛医学院精神病学教授如果你很焦虑，这就是你要找的书。本书详细地阐述了各种焦虑类型并提供了破解之法。它，值得信赖。——克里斯托弗·费尔伯恩博士 牛津大学精神病学教授莱希博士又献佳作。他汲取最新、最有说服力的研究结果，用浅显易懂、引人入胜的语言，为我们提供了大量解决焦虑问题的有效建议。——耶鲁大学心理学系 耶鲁大学焦虑与情绪咨询中心负责人通过清晰的行文、鲜活的案例，罗伯特·莱希为我们生动地阐述了焦虑障碍的核心问题和理论。这本书给人予希望，更重要的是，它把心理治疗最前沿的知识传送给读者。——谢里·约翰逊 加州大学伯克利分校心理学教授

# 《不焦虑的活法》

## 编辑推荐

《不焦虑的活法》：全面解读焦虑情绪和战胜恐惧的心理学普及读物忙碌现代人的心理减压与治疗自助手册美国专业心理学会推荐读本牛津、耶鲁、加州大学等国际知名院校心理学院系推荐阅读《心理月刊》执行主编王珩倾力推荐焦虑从哪里来？焦虑是我们与生俱来的一部分。有史以来，人类的祖先就生活在一个充满各种生命危险的世界里：天敌、饥荒、高寒之地、疾病、水灾等等。对未知危险的焦虑是一种自我保护。焦虑时你在想什么？被焦虑控制时。我们会陷入以下思维模式：1.检测危险：想到所有可能发生的不好结果。2.将危险灾难化：任何消极后果都是我无法承受的。3.控制局势：尽一切可能阻止不好的事情发生。4.规避危险：逃避问题和犹豫不决。如何应对焦情情绪？1.尽可能客观地看待问题。2.将结果正常化——如果事情真的发生了，会有多糟糕？3.放开控制，放松自我。4.直面你的焦虑，而不是逃避，体验它，正确认识它。为什么怕和别人交往？社交焦虑症的核心就在于，害怕他人的负面评价。为什么总担心事情会出错？每个人都会有一些奇怪或疯狂或糟糕的想法和幻想。然而，强迫症患者并不这么看问题。他们往往纠结于自己的各种想法和幻想，把它们视作不祥之兆。他们越想控制自己的想法。越让这些想法得到了强化。



# 《不焦虑的活法》

## 名人推荐

这是一个焦虑的时代，我们无可避免身陷其中。如何免除焦虑带来的痛苦，摆脱焦虑的逼迫，守住自己情绪和生活的重心？打开这本书，是寻求帮助。获得有效方式的一个好途径。——王琿 《心理月刊》执行主编如果你很焦虑，这就是你要找的书。本书详细地阐述了各种焦虑类型并提供了破解之法。它，值得信赖。——克里斯托弗·费尔伯恩博士 牛津大学精神病学教授通过清晰的行文、鲜活的案例，罗伯特·莱希为我们生动地阐述了焦虑障碍的核心问题和理论。这本书给人予希望，更重要的是，它把心理治疗最前沿的知识传送给读者。——谢里·约翰逊 加州大学伯克利分校心理学教授

# 《不焦虑的活法》

## 精彩短评

- 1、看了开头，觉得一般
- 2、这书不错，看了易懂，挺实用
- 3、书的内容很正，小孩子很喜欢看，我就很开心啦
- 4、specific phobia, panic disorder, obsessive-compulsive disorder, generalize-anxiety disorder, social-anxiety disorder, PTSD
- 5、接受。焦虑是正常的，是人类的正常进化特点。接受它，慢慢调整，有勇气，管理自己~
- 6、老师推荐的读书会用书
- 7、有独创性，看了很有启发！
- 8、书已看到第五章了，真心觉得这本书太好了，书中详尽且浅显易懂的分析了焦虑的各种成因，用词也易于理解，并不是专业性的晦涩难懂。而且，书中给出的自我摆脱焦虑的方法，也很易于操作。不焦虑的活法，从看这本书开始。我也受焦虑的困扰，希望也正困扰的人能够看下这本书，真诚推荐这边好书！！
- 9、这本书对有恐惧焦虑的人很有用.这本书的名字就告诉我们焦虑恐惧是不能赶走的,我们需要与他们一直到老.
- 10、真的很不错的一本书，值得一看。
- 11、当我们生活在焦虑之中，往往感到迷茫和无助，静下心来寻求一些心理的启迪，寻找一下自己的方向，未尝不是一件好事，建议读一读
- 12、现代人应对现代生活必备法宝！
- 13、无忧无虑好生活
- 14、内容很不错的，看后受益良多
- 15、因为朋友有点强迫症的倾向，经人介绍浏览了一下这本书，也看了不少网评 说来不错
- 16、我有轻微的焦虑，想减压
- 17、但是看完了，感觉好象没解决任何问题，
- 18、提出了一些课操作性的方法。但也仅此而已。
- 19、这里至少有步骤可操作！
- 20、焦虑，是现代社会众人的真实写照——生活无处不焦虑。只有真正了解自己焦虑的根源，才能真正解决问题所在
- 21、书皮有些损坏，不过读书不受影响，希望能帮助到我
- 22、的确很实用，看完感觉好很多。
- 23、偏理论，比较全面。书摘 [http://karen-books.lofter.com/post/37b909\\_18d1b6b](http://karen-books.lofter.com/post/37b909_18d1b6b)
- 24、战胜焦虑，幸福快乐的生活！
- 25、不错的图书,推荐购买!!!
- 26、适合一般人阅读。
- 27、感觉整本书就说了两点，1：每种焦虑都起源于人类进化前的自我保护机能，却对现代生活造成困扰，2：想要改变这种情况只能让自己逐渐习惯暴露在不适的环境中。可当你为了适应这种长期的焦虑而建立了一套自己的行为方式之后，自身的自制力是很弱的，任何牵涉其中的行为都笼罩在一系列非理性的思维之中，甚至形成了惯性，要摆脱很难。
- 28、真的真的好用！
- 29、看了一点，感觉很不错
- 30、这本书不错，解开了我对焦虑的迷惑。但是要想远离焦虑建议看看 改变情绪的正念疗法 这本书，如果具体实施的话对焦虑有很好的缓释作用。
- 31、还没读，外观看起来还好
- 32、看书就要看经典。千万不要看国内的一些左拼又凑，攒出来的滥书。
- 33、是跟《不抑郁的活法》一起买的。估计英文版看不懂，索性买一个中文的。虽然一般翻译的书都有一点点读起来不顺畅。但是看了几页，本书翻译的不错。因为身边的人去看心理医生的很少，而我们身边的大多心理咨询也不成熟。所以抽空自己给自己找一个排遣压力的方式很重要。

## 《不焦虑的活法》

希望这本书不仅能帮到我，也能帮助更多的朋友。

34、平实，不承诺什么一学就能决绝问题。文字朴实，有用

35、非常有实用价值。之前是在书店读到后觉得很有用，然后在当当买的，价格也便宜得多。实用性很强，适合焦虑症状出现的初级思想症状治愈。跟着书中说的方法做，会找到稳定焦虑的方式。

36、还可以,长知识.

37、不过我太焦虑了，不能静下心来读这本书。

38、看他人评论买的，学习中

39、非常实用

40、适合于普通大众

41、书中讲述的关于如何克服社交焦虑的方法非常实用，我总是不知道该如何与别人相处，尤其是工作上的人，总是觉得自己傻傻的，这本书告诉我一些方法，比如停止推测他人的想法，比如寻找积极向上的反馈等等，真的是相见恨晚的一本书！

42、但愿能解除现代人的都市病。

43、本书以比较理性的角度分析焦虑的来源、表现，以及如何用理性的态度对待焦虑和减轻焦虑。对我们的焦虑情绪管理有一定的指导作用。

44、非常不错的一本书，推荐

45、压力大的人可以看看，有帮助

46、很多类型 对号入座吧 有用！

47、一次还了好多 这本还没看 应该不错

48、我总是害怕那万分之一的坏事情，这本书让我真正的不在焦虑！

49、可以作为自助类的书。看了广泛性焦虑/社交焦虑等几章，感觉还是能提供指导和启发的。

50、可以帮助大家摆脱焦虑的情绪

51、还不错的书，就是当当书的质量太差，很脏，还有掉页，换过几本都是脏的，索性当当的退换货服务很好不厌其烦，最近书品质量都很不错！

52、刚开始看，感觉挺不错的~

53、非常喜欢这本书，能在书中得到帮助

54、适合于普通大众，也适合于专业人员，操作性很强，看过就会留下记忆！

55、博士生必读书目

56、时代三大征：焦虑 强迫 拖延 这本书值得一读 尤其是 强迫和拖延部分。这本书让我正视了自己的病灶！

57、焦虑就焦虑==还好吧

58、送人的，简单看看，挺好的。

59、非常新颖的观点，好书。

60、挺好的，特别是广泛性焦虑对于很多人来说都会有所启迪。

61、刚刚收到书，先不说内容。一本书运了一个月，客服小姐一问三不知，推说系统升级所以选不了快递只能平邮，平邮的话只能问邮局。。。还好意思叫卓越么。。。确实很逊最近几次订书都不太愉快。让人很焦虑啊~~~另，翻了翻书看起来不错，应该有所帮助。

62、内容详实，指导性很强，是一本好书。

63、还没有看啊.....

64、乐观面对每一天

65、作为通俗读物，这本书不那么通俗。

66、读这本书就像在和一位宽厚温和善解人意的老者交谈，时而会有一些可爱的对话和故事。但是对我来说有点啰嗦，不过对于焦虑严重的人，细致体贴的关爱比较好吧。

67、不焦虑的活法

68、还没看完，还行

69、适合对心理学有一定知识的读者

70、高中读过

71、针对性强，说理有据，有启发。

72、里面的建议可能很多小朋友会自觉不自觉地已经在做了——然而并没有一致性结论产生（

## 《不焦虑的活法》

- )
- 73、好脏的书，一层灰
  - 74、才看一点点，感觉蛮适合我看，有朋友借给我一本关于抑郁的书，不太适合我，这本很好，一般人都可以看看
  - 75、值得一读
  - 76、一本反应不抱怨的书本
  - 77、让我这高森的焦虑症终于明白是什么原因怎么一回事了，虽方法周到，对我还是欠缺方法，解决困难。
  - 78、写的太理论化 不太贴合实际
  - 79、给妈妈买的，她有点抑郁症，书还算实用
  - 80、现代的人好多都非常的焦虑，我们需要一个平静的心
  - 81、名字起的丑了点。内容不错，有新意。
  - 82、这本书让我找到我自己的问题，还有很多方法是帮助我们克服的，很好很好 我每天晚上看点看点，现在看完了，我还会看，直到我完全明白放下，希望我们看了都会好起来，坚持才是胜利
  - 83、买了相关的几本书，希望能克服焦虑，重新找到生活的乐趣。
  - 84、这本书救了我一命，向伟大的作者致敬！
  - 85、我不是在卓越买的，是在书店买的，所以不知道卓越书的质量怎样，我只是评论书的内容。因为我自己有略微的焦虑症加强迫症，因此看到这本书的时候觉得很实用，它让我知道焦虑症的运行机制、分类、以及各类的简单的治疗方法，我希望做一个心理咨询师，所以觉得这本书对我来说不管是治疗自己还是了解焦虑症都有一定好处，剩下的就你们自己看吧~
  - 86、我希望有一种药 我吃下去之后 就什么都不担心了。
  - 87、所有的焦虑与恐惧都与安全感有关。安全感是人最核心最基础的心理需求。
  - 88、给儿子买的，应该有所帮助。
  - 89、大师的经典著作，咨询师必读！
  - 90、值得一读。方法还是挺实用的。可以让自己对焦虑症、强迫症、恐惧有一个新的认识。
  - 91、应该有一点帮助吧，，，，
  - 92、孩子要的，只要是书籍，我都会买给她，
  - 93、在看了，不过寄来的时候书皮脏脏的,还折了封面，不过不影响阅读，也就算了撒
  - 94、解决焦虑问题也许不只是单独的针对焦虑进行控制和引导，还需要综合的去分析造成焦虑的客观和主观原因，所以不限制于心理学范畴。
  - 95、让我们快乐的生活 别让焦虑毁了我们
  - 96、书是新的 不过封面有点脏了 总体还行

1、当今社会人们的生活节奏加快,竞争加剧,生存压力加大,运动不足,压力在人们身上普遍存在,适度的压力对学习和工作有一定的促进作用,但压力超过了一定的限度而又缺少足够的放松时,则会导致情绪障碍,影响身心健康,会给人们带来病痛和早衰,压力和情绪管理已成为当今社会健康管理中重要的课题。如何正视压力,化解压力,最大限度地保护自己的健康,这是值得我们研究的问题,本研究针对雯哈嘉瑜伽习练者的焦虑状况进行调查分析,旨在为通过雯哈嘉瑜伽进行科学有效的自我调适减轻压力,放松心情,增进身心健康提供理论依据。1对象与方法1.1对象以参加雯哈嘉瑜伽练习3个月以上者为研究对象,在广东惠州雯哈嘉瑜伽交流会上发放调查问卷。在被调查对象中,年龄最小17岁,最大75岁,平均年龄( $37 \pm 1.37$ )岁,其中练习雯哈嘉瑜伽最短为3个月,最长17年,平均练习时间( $2.40 \pm 2.29$ )年。方法利用焦虑自评量表(SAS)对雯哈嘉瑜伽习练者进行调查。结果: 1、77名雯哈嘉瑜伽习练者的测试结果显示,雯哈嘉瑜伽习练者焦虑自评平均分为( $28.70 \pm 7.03$ )分,明显低于全国常模( $t=-6.361, P=0.05$ ),其中男为( $24.84 \pm 4.35$ )分,女为( $29.97 \pm 7.31$ )分,男性得分明显低于女性( $t=-2.885, P=0.05$ ); 2、在不同年龄层次和不同文化程度之间,SAS均分无显著性差异( $F=1.475, 0.391, P=0.05$ ); 3、练习时间和SAS测试总分呈负相关关系,练习时间越久,SAS均分越低( $r=0.340, P=0.05$ )。结论: 雯哈嘉瑜伽能帮助习练者进入全身心的放松入静状态,对习练者的焦虑状态有极大的改善,能促进其身心健康,可作为老少皆宜的一种便捷式放松身心的运动方法。——摘自《中国健康心理学杂志》2012年第05期

# 《不焦虑的活法》

## 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)