

战胜焦虑



[战胜焦虑_下载链接1](#)

著者: (英) Helen Kennerley

出版者: 中国轻工业出版社

出版时间: 2000-1

装帧: 平装

isbn: 9787501918195

《战胜焦虑》系统地归纳了焦虑的表现形式，并以国际流行的心理治疗方法——认知行为疗法为基础，详细而具体地指导你在情绪焦虑时应该怎么做，让你了解因何产生焦虑并制定战胜焦虑的策略。本书为你提供了一套切实可行的解决方案，通过一系列科学、专业的测评与分析，改变你的认知模式，指导你：

- 减少焦虑的影响程度，有效地提高心理承受能力
- 控制自我，调整情绪
- 克服注意力分散，增强竞争力

严格地遵守本书的建议，按计划进行练习，切实掌握本书讲授的调节情绪的高招，你将会成功地战胜焦虑，由内而外地重塑自我，创造崭新的人生格局！

作者介绍:

Helen Kennerley博士，执业临床心理学专家；也是英国里弗塞得精神健康咨询公司和牛津郡精神健康咨询公司的心理咨询专家。

目录: 第一部分——认识担忧、害怕和焦虑

第一章 应激反应

第二章 应激反应什么时候成为一种障碍

第二章 谁是“危险分子”

第四章 焦虑障碍的表现形式

第五章 认识镇静药物

第二部分——控制担忧、恐惧和焦虑

第一章 我能做什么

第二章 自我意识训练和自我检查

第三章 调节身体感受：控制呼吸法

第四章 调节身体感受：实用放松法

第五章 控制心理症状：分散注意力法

第六章 控制心理症状：挑战忧虑思维

第七章 不再逃避：逐级暴露法

第八章 不再逃避：问题解决法

第九章 自信训练

第十章 时间管理

第十一章 改善睡眠

第十二章 长期的应付

后记

附录一 自己制作放松训练的指导语

附录二 常见的焦虑症和恐怖症

• • • • • ([收起](#))

[战胜焦虑 下载链接1](#)

标签

心理学

心理

认知行为疗法

生命

心智

图书疗法

个人提升之自我心理完善

焦虑

评论

收集材料,制订合理计划， 行动,检查

看了更严重

属于认知行为疗法，把焦虑视为应激行为的恶性循环，列举了焦虑障碍的各种表现形式并提出了解决办法，有相当的实用性。比起埃利斯的方法，书中新增了呼吸法、放松法，还采用了行为主义的脱敏法。本书中焦虑的根源在于性格类型、家庭影响、生活重大事件和人的思维类型、人际关系等，对于焦虑的神经基础、文化因素可以参考其他书籍。

最早是老师推荐的，这次系统看了一下，基本是从情绪疏导， 认知重塑，行为矫正三个维度进行综合自助， 实用性非常强。

[战胜焦虑_下载链接1_](#)

书评

[战胜焦虑_下载链接1_](#)