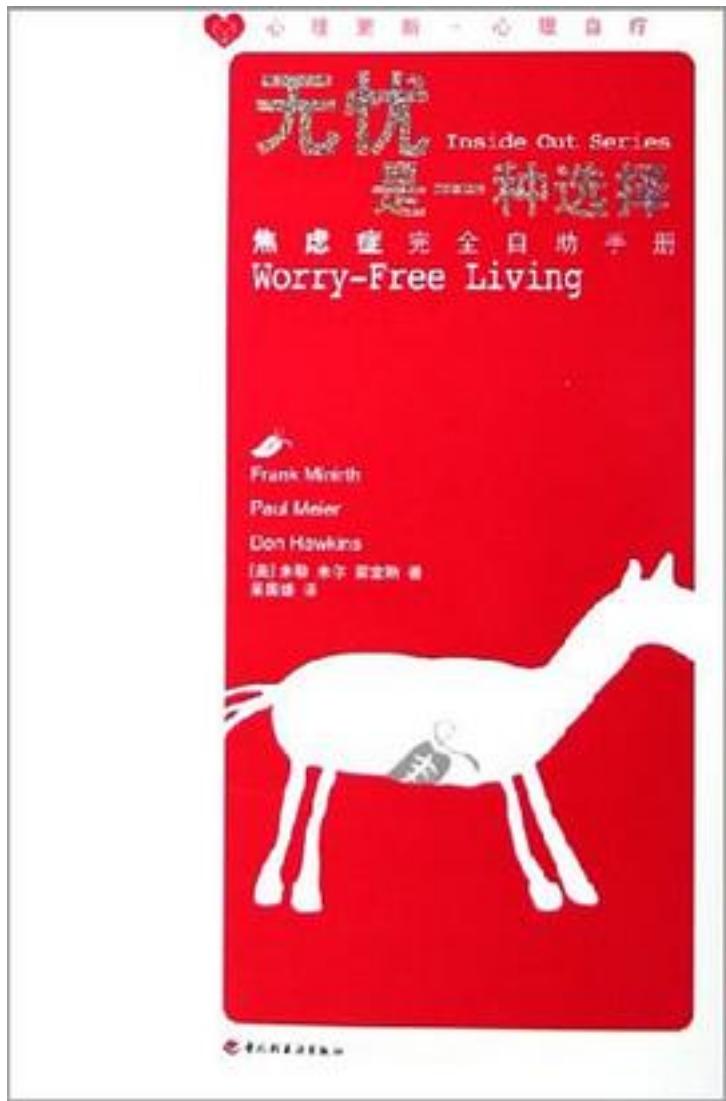


# 无忧是一种选择



[无忧是一种选择\\_下载链接1](#)

著者:(美)米勒,(美)米尔,(美)霍金斯

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2006-1

装帧:

isbn:9787501950638

《无忧是一种选择:焦虑症完全自助手册》讲述你是否感到忧虑，却不明白为什么？你是否常常想在生活中占上风？当进行休闲活动时，你是否感到有种负疚感？你是否觉得自己是个完美主义者？你是否常常抑制自己的愤怒，而不愿公开表达？你是否忽略建立亲密的友情？若有两个或两个以上的“是”，则表明你正处在焦虑症的边缘。米勒博士和米尔博士是高踞全美畅销书榜首的《爱是一种选择》的作者，两人合力创办的心理治疗诊所是世界上最大规模的诊所之一。

作者介绍：

目录: 第一部分 焦虑的时代  
第一章 这本书可以帮你一把  
第二部分 克服焦虑之道  
第二章 焦虑时代的隐伏情绪  
第三章 解开焦虑的八个迷思  
第四章 哪些人容易焦虑  
第五章 化焦虑为动力  
第六章 焦虑的掩护——防御机制  
第七章 自助还是专业辅助  
第三部分 预防焦虑复发  
第八章 预防焦虑的八个方法  
第九章 均衡的生活  
第十章 自我对话与自我看法  
第十一章 良友解困  
第十二章 无忧是一种选择  
· · · · · (收起)

[无忧是一种选择 下载链接1](#)

标签

心理学

无忧是一种选择

生活

心灵

焦虑症

心理健康

心理

我的书架

## 评论

焦虑症自助手册。两位心理学家、一位牧师合著，集合心理学知识和圣经教诲对付人类焦虑症，方法很实用~

-----  
我怀疑将来自己有成为基督徒的可能

-----  
就厕所书而言还是有点用的

-----  
带着病识感以谦卑的心态读下来就会有帮助的。

-----  
重读这本书。当理智所能完全知道的，却无法左右情绪时，我只好承认，那些知识都是垃圾。。。。。

-----  
没有焦虑是人所无法企及的，希望自己能多靠近这种境界，不再为未知的事情烦恼。  
。

-----  
强迫症的释放。从圣经出发的基督教心理学书籍。

-----  
除了每部分必扯上基督教有点破坏整本书的学术性，其他的还是不错的~

宽恕 正面自己的负面情绪

一个人怎样看待自己，几乎决定了他将要过怎么样的生活，有怎样的行为

对未知事物的了解能够给人以安定，驱逐恐惧/

图书馆借的。读了一半，到期，还了。其实内容有可取之处，但旧书就是让人有点提不起劲儿来呀。需要改变观念了吧。201111

其实很不错

基督：我不完美 我依然可以得到救赎

给案主介绍了 还不错

看完了。不要忧虑，生活是多么的美好呀！~

2019对我来说真的很难，状态一直在谷底，所以挣扎地开始了我的自救。这本书在很大程度帮助我度过了一段困难的时间……

我喜欢这个书名

现在的人，对未来的不安与焦虑正在日益的加剧。超高的房价，日益增加的物价都给现代人带来了许多的不确定与威胁感。再加上如今的人际关系处理已经没有像以前那样的淳朴，四处都充满各样的伤害与冲突。因此造成现代人的焦虑症的患病人数也在提高。但是本书提供了一种全新的思路，告诉我们实际上人活在这个世界上是真值得感恩的。我们不应该为自己无法获得的，或者说还没有到时间去获得东西而焦虑。同时也不要因为对他人的怨恨而导致一种焦虑。

无忧是一种选择，只有放下心中的羁绊，饶恕他人，以感恩的心看待世界，那么一切的

危机都似乎微不足道了。过去的焦虑到后来就会变得不足轻重！

---

该票据及美国100

---

[无忧是一种选择](#) [下载链接1](#)

## 书评

翻译看着有些别扭也就罢了几个案例不见令人信服的分析和有效的治疗，不知道想说明什么。

里面反复出现上帝啊，旧约人物、故事可能对于西方基督教徒有些用处。反正我是很不满，纸张和印刷倒是不错，可是内容却像是浪费这些资源。  
这本书很可能有人炒作，我开始给了个2星，结果...

---

[无忧是一种选择](#) [下载链接1](#)