

# 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。这本书在很大程度上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 and 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](#)