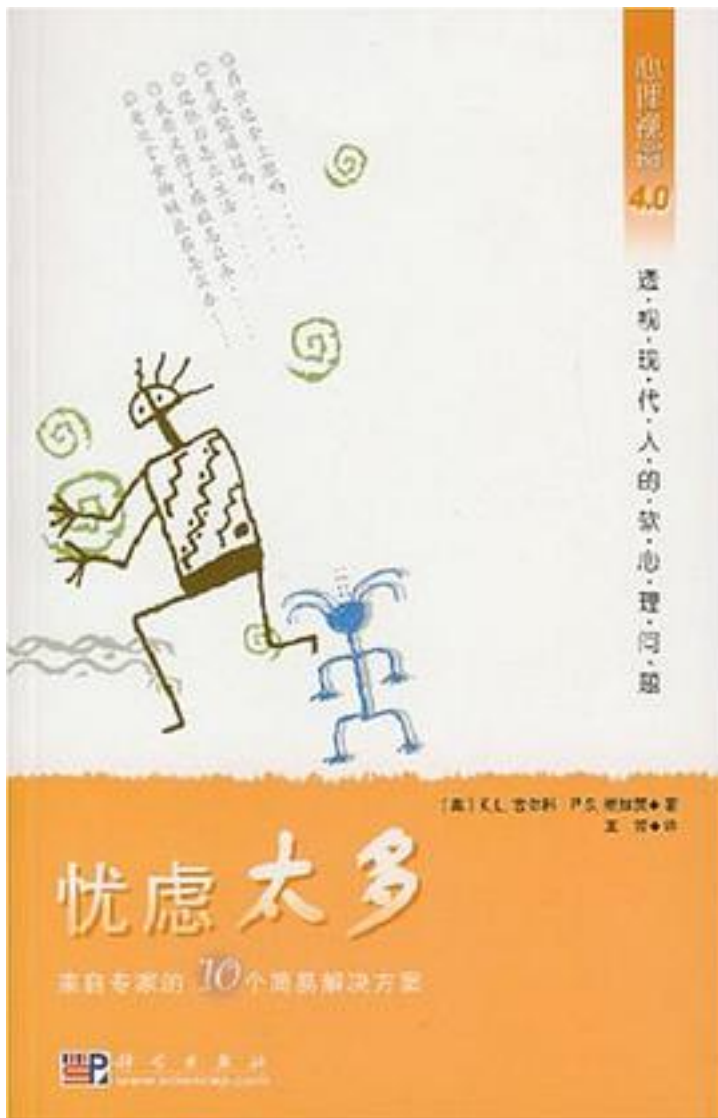


忧虑太多



[忧虑太多_下载链接1](#)

著者:[美]维加茨

出版者:科学出版社

出版时间:2007-12

装帧:

isbn:9787030206572

《忧虑太多:来自专家的10个简易解决方案》每章包括两个部分,第一部分介绍控制忧虑的方法,第二部分提供几种自助练习,这样你就可以运用这种方法去解决你面临的问题。如果你真的想学会如何控制忧虑,那么很有必要完成这些练习。战胜忧虑需要时间和努力,拿起一支笔和一张纸,就像我们的患者所做的那样,开始行动吧!行动才是关键所在!

作者简介:

K.L.吉尔科,心理学博士,美国伊利诺斯北布鲁克及芝加哥忧虑及恐慌症治疗中心联合主任. 芝加哥心理学职业学校副教授,认知疗法学院注册院士. 芝加哥强迫症基金科学顾问委员会成员。

P. S. 维加茨,哲学博士,美国芝加哥伊利诺斯大学临床心理学副教授,强迫症诊所负责人,认知疗法学院注册院士及芝加哥强迫症基金科学顾问委员会成员,致力于治疗忧虑症。她在同行评审的期刊中发表了多篇有关忧虑症治疗的文章。

目录: 简介第1章 了解忧虑忧虑是什么/6有益型忧虑/9无益型忧虑/10练习
忧虑对你有益的吗/11忧虑的影响力/12认知/12行为/12生理/13人际关系/13
了解你的忧虑/14自我监控/15练习
监控忧虑/15自我监控的方法/16忧虑的共同主题/16练习
你所忧虑的是什么/18找出核心忧虑/18练习 你的核心忧虑是什么/19要点/20第2章
下定决心变化的魅力/22现实的目标/23练习
设定目标/24现实的期望/24忧虑的代价和益处/25练习
做一个代价/益处分析/28控制忧虑的利与弊/28练习
回顾控制忧虑的利与弊/29决心改变/29练习 自己签署契约/29要点/30第3章
学会放松两个神经系统/32放松/33放松是一种技巧/34定期放松的好处/34放松方
式的选择/35渐进性肌肉放松/36渐进性肌肉放松指导/37横膈膜呼吸/38换气过度
综合征/40横膈膜呼吸指导/41意象导引/42意象导引指导/42冥想/44冥想指导/4
5要点/46第4章 转变思想认知疗法的发展/48练习 描绘柠檬/49认知和忧虑/50练习
识别忧虑的想法/51常见的认知扭曲/51对威胁估计过高/51妄自菲薄/52非好即坏
/53灾难性想法/53“应该”宣言/54“万一”的想法/55消极心理过滤/55过分概
括/56低估处事能力/57练习
识别认知扭曲/57改变想法的独特技巧/58反击灾难性的想法/59练习
对抗灾难性的想法/59核实证据/60练习 证据是什么/61成本效益分析/61练习
进行成本效益分析/62时间机器/63练习 乘坐时间机器/63关注现在/64练习
应付现在/64要点/66第5章
区别对待什么是忧虑行为/69忧虑行为如何起作用/70忧虑行为的类型/71练习
识别忧虑行为/74消除忧虑行为/74消除忧虑行为的成本效益分析/76国进行成本效
益分析/76改变应对方式/77练习
消除忧虑行为/78如果遇到困难/79用愉快的事情代替忧虑行为/79练习
列出让你感到愉快或者给你带来掌控感的活动/81练习
安排让你感到愉快或者给你带来掌控感的活动/81要点/82第6章
接受不确定性不确定性是什么/84忧虑与不确定性的不耐受/85难道不确定性不是件
坏事吗, 86提高对不确定性的耐受性/87识别忧虑的种类/88练习
识别忧虑的类型/89重新评估对忧虑的积极信念/91练习
挑战对忧虑的信念/92谨防认知回避/93克服消极的问题定位/93练习
解决问题的技能/94学会忍受不确定性/95要点/96第7章
时间管理有效的的时间管理/99培养意识/99分析自己是如何支配时间的/100制定时间
管理计划/102顺利安排日程的诀窍/104评估自己的计划/105应对拖延/105人们为
什么会拖延/106克服拖延/108要点/110第8章

积极主动地沟通沟通如何影响忧虑／112练习
识别沟通方式／114你可以更加积极主动／115第一步：明确情况／116第二步：表达自己／116第三步：提出解决方案／117第四步：概述结果／117练习
积极主动地沟通／118当问题出现的时候／118当你处于难堪的境地时／119当应对一个咄咄逼人的交流者时／119如果有人就是不听／120怒火当道的时候／120当需求相互矛盾的时候／121要点／122第9章
正视忧虑回避为什么是有害的／124可我一直都在担忧／125反应减弱的魔力／126为什么要进行忧虑曝光／127如何正视忧虑／127第一步：列出忧虑清单，128第二步：给忧虑分级／128第三步：锻炼影像技巧／128第四步：选择～件忧虑的事情来正视／129第五步：运用忧虑控制法／130在忧虑曝光的过程中期待什么／131成功曝光的诀窍／132要点／134第10章
了解服用地药物药物的利与弊／136针对焦虑和忧虑的药物／137抗抑郁药物／138抗焦虑药物／139其他可供选择的药物／141草药疗法／142是否应该考虑服用药物／143练习 做好与医生交谈的准备／144要点／144
· · · · · (收起)

[忧虑太多_下载链接1_](#)

标签

心理学

读完了就忘记了

心灵哲学

Psych

评论

[忧虑太多_下载链接1_](#)

书评

如果告诉大家你正在写一本有关忧虑的书，所有人反应几乎都一样：“我需要一本！”这恰好就是你想听到的，也说明当今世界忧虑是多么普遍。房价、物价、车价、油价、健康、工作、人际关系、前途、子女教育……忧虑象毒蛇一样缠着你，而你总担心自己处于食物链的底层，时刻有...

[忧虑太多_下载链接1](#)