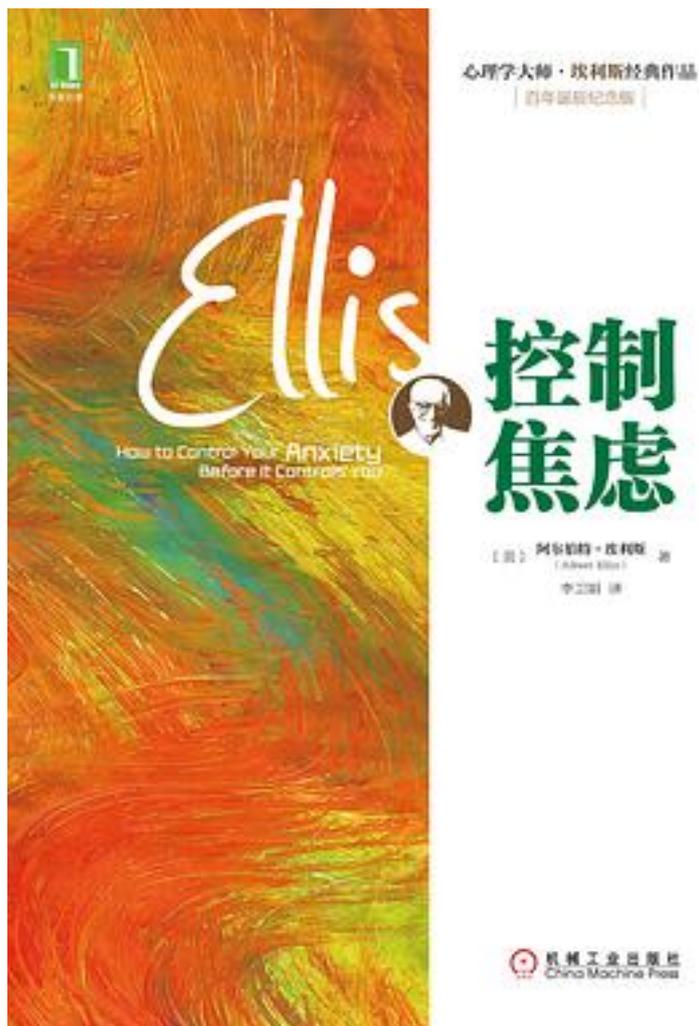


# 控制焦虑



[控制焦虑\\_下载链接1](#)

著者:[美]阿尔伯特·埃利斯 (Albert Ellis)

出版者:机械工业出版社

出版时间:2014-1

装帧:平装

isbn:9787111450818

你害怕在公开场合发言吗?

你恐惧与陌生人或异性讲话吗？

你担心在路上被车撞到或在电梯里出事故吗？

你在一次面试中失败，就觉得以后所有面试都会失败吗？

你被喜欢的人拒绝过，就认为自己永远找不到另一半吗？

你因为担心在性生活中不能令伴侣满意，从而出现了性功能障碍吗？

本书中，你可以见到很多和你一样深陷在各种焦虑中的人。你也会看到，作者埃利斯年轻时也在社交、公开演讲、接触异性等很多方面有严重焦虑，但他成功自救，并发展出一种简单有效的心理治疗方法——理性情绪行为疗法。

几乎所有人都渴望快乐地生活，没有任何痛苦。

理性情绪行为疗法告诉我们，正是“我必须拥有快乐”和“我应该没有痛苦”的强迫性想法，导致了我们的内心的痛苦和不健康的焦虑。

而如果你承认，并非是事情本身使你感到焦虑，而是你对事情的想法导致了焦虑，那么你就可以阻止焦虑感的发展，因为控制自己不切实际的想法，远比控制其他任何事情要简单得多。

如果你想与焦虑和平共处，把焦虑控制在健康而有益的水平，而非让焦虑控制自己，阻碍通往幸福之路，请翻开这本书吧。

作者介绍:

阿尔伯特·埃利斯(Albert Ellis)

超越弗洛伊德的著名心理学家，理性情绪行为疗法之父，认知行为疗法的鼻祖。在美国和加拿大，他被公认为十大最具影响力的应用心理学家第二名（卡尔·罗杰斯第一，弗洛伊德第三）。

埃利斯创立了对咨询和治疗领域影响极大的理性情绪行为疗法（Rational Emotive Behavior Therapy, REBT），为现代认知行为疗法的发展奠定了基础。该疗法适用范围广、实用性强、见效快，为中国心理咨询师最常用的方法，是中国心理咨询师国家资格考试必考的疗法之一。

埃利斯自哥伦比亚大学获得临床心理学博士学位，投身心理治疗工作60余年，治愈了15000多名饱受各种情绪困扰的人，并在纽约创立阿尔伯特·埃利斯理性情绪行为疗法学院。

埃利斯是精力充沛而多产的人，也是心理咨询与治疗领域内著作最丰富的作者之一。多个核心心理咨询期刊都曾刊登过埃利斯的文章，他的文章刊登次数堪称心理咨询领域之最。他一生出版了70多本书籍，其中有许多都成为长年畅销的经典，有几本著作销售量高达几百万册。

2003年，当他90岁生日的那天，他收到了多位公众知名人物的贺电，其中包括美国前总统乔治·布什、比尔·克林顿，前国务卿希拉里·克林顿。

在2007年的《今日心理学》杂志上，他被誉为“活着的最伟大的心理学家”。

他是史上最长寿的心理学家，2007年安然辞世，享年93岁，被美国媒体尊称为“心理学巨匠”。

目录: 对话大师 李孟潮专访埃利斯

阿尔伯特·埃利斯简介

本书简介 控制焦虑

第1章 你可以在焦虑控制你之前先发制人/ 1

第2章 焦虑是什么，它是如何控制你的/ 12

第3章 焦虑是你制造的，你也可以消除它/ 21

第4章 使你产生焦虑的非理性信念/ 30

第5章 与非理性信念辩论/ 44

第6章 建立有效的理性信念/ 58

第7章 积极想象法和模仿方法 / 63

第8章 成本-效益分析/ 66

第9章 心理教育/ 69

第10章 放松和分散注意力方法/ 72

第11章 克制过度思考法/ 74

第12章 问题解决法/ 76

第13章 无条件的自我接纳法 (USA) / 79

第14章 无条件接纳别人/ 91

第15章 理性情绪意象法 / 103

第16章 羞耻-攻击练习/ 107

第17章 能有效控制焦虑症的好方法/ 117

第18章 坚定相信自己的理性信念/ 127

第19章 幽默感/ 134

第20章 暴露疗法和系统脱敏法/ 145

第21章 容忍和适应容易引发焦虑的情境/ 155

第22章 激励法/ 160

第23章 惩罚法/ 165

第24章 固定角色扮演/ 168

第25章 生物学和药物治疗/ 172

第26章 改变态度/ 176

控制焦虑的至理箴言

用104个箴言控制焦虑思想/ 186

用62个箴言控制焦虑情绪和因此产生的身体反应/ 205

用65个箴言应对不适焦虑感和非理性恐惧感/ 217

• • • • • ([收起](#))

[控制焦虑\\_下载链接1](#)

标签

心理学

焦虑症

心理

情绪

焦虑

心理治疗

个人管理

自我疗愈

## 评论

产生焦虑是因为想太多，控制焦虑的办法是想更多……

感觉并没有什么用，随便看看还行，比较接近通俗社科类书籍。我觉得解决这事还得靠哲学。作者的核心观点是试图通过理性的辩论摆脱非理性的焦虑，然而焦虑的事大多都是那些“道理我都懂”的事。

比台湾、日本所谓的灵修书籍实用、科学多了。最后几章略口水可忽略。引起焦虑情绪的并非事件本身，而依赖于人对事件的理解及反应，同一件事情，100个人会有100种情绪反应，因此察觉并放弃非理性信念是控制焦虑的关键所在；无条件的接纳他人，能够缓解事情不如意时人的出奇愤怒情绪；无条件的接纳自己，评判事件而非人性，通过自尊提升自信。万事贵在尝试，逃避只能暂时缓解焦虑，正视问题，勇于行动。

太罗嗦了点。观点我完全接受，最佳的解决方案还是和哲学相通的。

概括一下，就是：1、欲望（A）+家庭因素、人性使然（B）+环境因素（C）+主观对焦

虑事件的看法（D）~焦虑后果（E），后面主要教你从哪些角度出发来改变D从而改变E。  
2、逼自己做让你焦虑的事。还不错，不过我觉得有点罗嗦。

-----  
控制焦虑的方法写的非常通俗也非常详尽。文风有点像成功学和鸡汤，开场就是我之前是极度焦虑的人，后来我决心转变，最后出任CEO迎娶白富美走上人生巅峰（大雾）。后来才发现作者就是我最认可的心理治疗手段-认知疗法和理性行为疗法的创始人，难怪人家有底气说开场的那些话，拜服。

-----  
如果用10秒钟翻一页的速度看这本书应该1个小时就能看完……基本上这个速度都还嫌慢了……我发现这些美国大哥写书经常是车轱辘话滚来滚去，读这本书本身我就在实践控制焦虑!!!呼……

-----  
有不少方法，末尾的总结也可以之后对着细细再复习。核心内容是认识到自己活在这个世界上的价值——好好地活着，就够了，不是吗？

-----  
并没有什么卵用，通篇案例分析ppt。道理大家都懂，来来回回重复了大半本书也是不嫌累。

-----  
很棒的书。不过就是不知道作者的另外两本书还要看不，因为感觉这本书把整个理论体系都讲到了。

-----  
时不时还是要看一下类似的书籍呢，不然遇到具体情况的时候会忘记一些解决问题的方法。

-----  
是一本好书

-----  
尽人事，听天命。

-----  
认知疗法和理性行为疗法，有一定的实操性，我需要练习。

(今年简读了一些这些操作性的书，觉得还是太功利了太“有用”了，还是想躲回小说和诗里去)

-----  
在最焦虑的时候看的，道理很通透，很容易理解，最终得靠自己反复练习

-----  
一般比较浅

-----  
里面方法不少，可以选择自己的来实践，我觉得还是有一定效果的。理性分析这个我比较喜欢，一个常见于自己身上的谬论就是如果某些事情我做不好，我就是个非常差劲的人，用这些事直接来定义自己，然后就会非常焦虑。但是，这么看本身是不对的。要把事情和对自我的看法分开。哦，要接纳自我，接纳之后很多问题就解决了。可以去提取一下方法出来

-----  
一件事情发生了，你产生什么样的想法很重要。你的想法会影响最终的结果，而你是可以控制你的想法的。而他主张的控制想法的主要途径就是与不好的想法进行辩论。传统的分析、判断、转移注意力等行为补充。

-----  
送给中度焦虑患者～坊宝：1最好的解决办法往往是有哲学性质的；2希望并不意味着迫切需要，这些需要和愿望都很好，却不等于“绝对”、“必须”，当你把希望作为一种“必须”，就容易产生焦虑；3参考前一点，我们的焦虑往往来源于内心的不合理信念，所以要改变焦虑，就要改变这些不合理信念；4成就不等于个人价值，一个人的行为不等于这个人本身，如果明白了这点，我们就更容易去接纳别人和自己；5人脑运作的方式，就是专注于某件事，就不再为另一件事担忧，焦虑的本质，就是把注意力放在了情绪而不是事情本身上面，所以改变焦虑的一个办法就是——把注意力放在事情本身上面。

-----  
还是埃尔伯特的书，这本就翻译得好多了嘛~其实我觉得行为主义或者认知心理学都是很棒的流派，他们的很多理论提出从例证法到实证法都有。Ellis对我影响最大的还是ABC疗法，大学毕业时考的心理咨师大部分内容都忘了，这个我一直记得，告诫自己，很多时候情绪出现是因为认知出现了偏差，所以要找到偏差的认知，纠正它。所谓控制焦虑，对我，就是调整引起焦虑的认知，或者解构认知，从而重新建立让我不焦虑的认知

## 书评

积极心理学，认知行为疗法，理性情绪疗法，等等后弗洛伊德时代的心理流派中，最基础、便捷、有效的办法就是ABC理论。

最早提出ABC理论的是美国人阿尔伯特·埃利斯（Albert Ellis），在美国和加拿大被公认为十大最具影响力的应用心理学家第二名（卡尔·罗杰斯第一，弗洛伊德...

又是一个周日的晚上，按常理，我应该感觉沮丧、焦躁，因为明天是星期一。一周七天，你要问我最开心的是哪一天，我可以告诉你，绝对不是周六或周日，而是周五。周五是最快乐的一天，我的这种感觉应该形成于我读小学的时候。小时候最开心的事就是去奶奶家玩，每个周六晚上去奶...

我唯一可以确定的事情，就是根本没有什么事情是确定的。——阿尔伯特·埃利斯  
《控制焦虑》

焦虑可以说是现代人最普遍的一种精神状态，根据世界卫生组织的研究数据，大约有13.6%到28.8%的成年人曾在某段时间患有焦虑症。也就是说，差不多每5个人中就有1个人焦虑。而在中国，随...

### 一、人的认知、影响力、理性是有限的

人掌控不了自己，更掌控不了他人，掌控不了外在。

充分认识人的有限性，适应有限性。接纳人的不完美，不理性，非全能全在。

人做不到全知全能，试图追求全知全能全民崇拜的，最后都倒台了，反而充分认识自己的有限性的，人民尊其为哲人伟人...

阿尔伯特·埃利斯，在美国和加拿大公认的十大最有影响力的应用心理学家中排名第二。排第一的不是西格蒙德·弗洛伊德，弗洛伊德排第三，是排在埃利斯的后面的。在埃利斯前面的是卡尔·罗杰斯。

阿尔伯特·埃利斯这个名字你可以在全世界学习心理治疗的教科书中找到，他是理性情绪...

作者的方法很简单，这本书用了和其他心理安抚书籍差不多的笔法，就是海量的例子，估计是给读者一种“这种方法真的有效”的暗示吧。使用这个方法之后，目前觉得是有效果的，方法简单，读者看的时候会有一种“就这么简单？”“大道理谁不懂啊？”“方法太扯”的感觉，但是如果你...

这本书我花了两天时间看完，总觉得自己和书中的人很像。大三刚过完，现在回想，我在迷茫和焦虑中度过了一年，好在最后如我所愿，我保研到了自己喜欢的学校，实验进展还算顺利，还遇到了喜欢的人。  
看完书我对焦虑有了全新的认识，我开始明白其实焦虑抑郁并不是心理承受能力太差...

2018.11.14-2018.11.15日 2018第四十本 《控制焦虑》-阿尔伯特·埃利斯  
先介绍一下作者吧，阿尔伯特·埃利斯，1913-2007（够长寿的），超越弗洛伊德的心理学家（但是不如弗洛伊德出名），理性情绪疗法，认知行为疗法之父。又是一名犹太人。作者讲述他在青少年时也有严重的...

阿尔伯特·埃利斯是理性情绪行为疗法之父以及认知行为疗法的鼻祖。他认为：焦虑是我们自己制造的，并且，我们有能力控制它。焦虑是怎么产生的？  
焦虑主要由三个因素引发，分别是生物因素、环境因素和“我们自己”。这其中，最重要的是第三个因素——“我们自己”。在生物因素...

-----  
小明是一名高二学生，期末考试前担心考试导致晚上睡不好，失眠一夜想着考试失利的结果，越想越睡不着，第二天考试更是精神紧张，大脑一片空白，成绩出来后果然应验他考前的担忧，成绩一塌糊涂，他对考试的恐惧更严重了。  
阿华工作两年，看到一起毕业同学已经买房、结婚，自己还...

-----  
-----  
-----  
在继《焦虑的意义》、《我们时代的神经症人格》后，对焦虑我似乎是明白了点为什么？但是我还不知道该怎么办？在我的咨询师得推荐下，找到埃利斯的《控制焦虑》。对于理性情绪行为疗法我个人抱持的态度是认知上完全认可，REBT理论认为造成我们焦虑、不开心（C）的并不是事件本...

-----  
[控制焦虑\\_下载链接1](#)