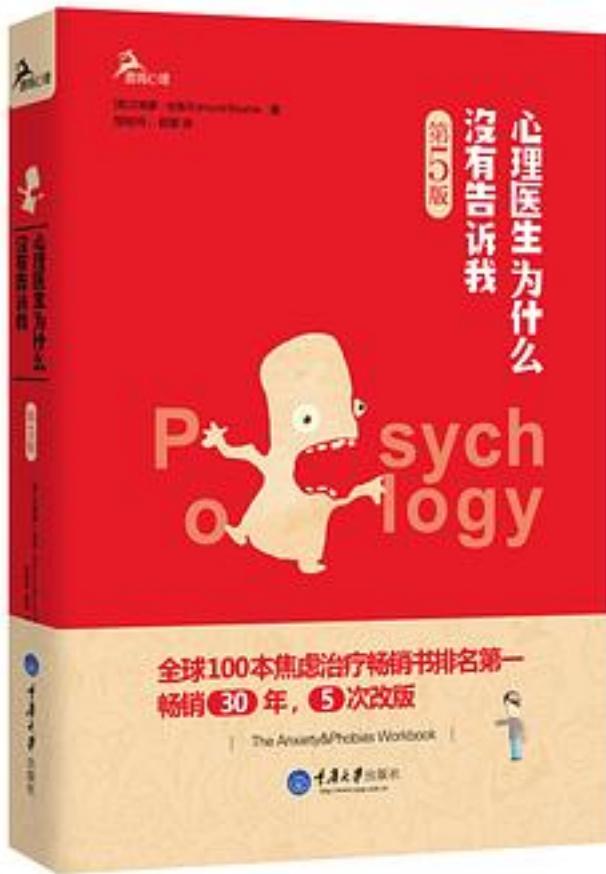


# 心理医生为什么没有告诉我（第五版）



[心理医生为什么没有告诉我（第五版）](#) [\[下载链接1\]](#)

著者:[美]艾德蒙·伯恩

出版者:重庆大学出版社

出版时间:2014-9

装帧:平装

isbn:9787562476450

焦虑症是相当普遍的一种心理问题。当今的社会中，每个人都无可避免的生活在压力之下。美国心理健康协会的研究显示，焦虑症是影响美国妇女的头等心理健康问题，而对

美国男性影响则仅次于酗酒和吸毒。

你曾经体验过惊恐发作吗？你对进入某些场所会感到恐惧吗？在各种社会场合，你会感到不安和焦虑吗？你长时间感到忧心忡忡吗？

本书是一本实用性的指南，会对正在和惊恐发作、广场恐惧症、社交焦虑、广泛性焦虑症和强迫性行为做抗争的朋友有所帮助。Edmund J. Bourne博士是一名专门从事恐惧症和其他焦虑障碍治疗的心理学家和作家。

本书涵盖了以下一些内容：

焦虑症的成因

焦虑症的内观疗法

克服负面的自我交谈

现实生活脱敏疗法

惊恐发作应对

想象脱敏疗法

认识和表达情感

焦虑症的存在主义和灵修治疗

改变错误观念

放松技术

体育锻炼

自我肯定

营养疗法

药物治疗

如何制定个性化的康复计划

如何学会自尊

《心理医生为什么没有告诉我》——一本全世界无数人受益和家庭必备的心理自助图书

全球100本焦虑症治疗畅销书排名第一

畅销30年，五次改版，被译为数十种语言，在全球销量超过100万册

多所国际名校（南卡大学、兰德大学等）、知名心理网站（anxietypanic.com等）联袂推荐

美国心理咨询师培训权威参考教材

最新版，内容更新！更全！全面囊括最新的焦虑症应对策略和各种主流疗法的最新发展，是焦虑症和恐惧症患者必备心理保健书，心理治疗师必备参考书！！

作者介绍：

艾德蒙·伯恩，博士，20多年来专门从事焦虑症及相关问题治疗。他曾担任加利福尼亚焦虑症治疗中心主任多年。他著作的本书已是第5版，全球100本焦虑症治疗畅销书排名第一，畅销30年，销量超过100万册，帮助了全世界各地众多的读者。

目录: 1认识焦虑症

焦虑症 /

几种主要的焦虑症 /

DSMIV中提到的其他焦虑症 /

焦虑症的并发症 /

2为什么会是我：焦虑症的主要原因

长期、前置的原因 /

生理的原因 /

短期的诱导因素 /

使焦虑持续的原因 /

练习 /

3整合治疗：最佳的康复途径

整合治疗法的七个方面 /

整合康复计划的四个例子 /

制订你自己的康复计划 /

实施自己康复计划的必要因素 /

小结 /

4别笑，你真的知道如何放松吗

深度放松运动的形式 /

阻碍日常深度放松计划进行的常见因素 /

休假和时间管理 /

小结 /

5体育锻炼：选择适合你的运动

体型不正常的症状 /

你的健康水平 /

你为健康计划准备好了吗？ /

选择运动项目 /

开始实施计划 /

使运动降低焦虑的效果最优化 /

阻碍运动计划实施的因素 /

小结 /

6应对惊恐发作：这样的“危险”不可怕

让危险“显形” /

打破身体症状和灾祸念头的联系 /

别和惊恐较劲 /

应对陈述 /

了解惊恐发作的前兆 /

学会鉴别惊恐的早期症状 /

应对惊恐早期阶段的措施 /

学会观察而不是反抗焦虑症状 /

当惊恐程度超过了第4级该怎么办 /

综合讨论 /

告诉别人你的症状 /

小结 /

7直面恐惧：暴露疗法

如何实施现实生活脱敏法 /

暴露疗法的基本程序 /

充分利用暴露疗法 /

保持正确的态度 /

促进或阻碍你成功的因素 /

在暴露治疗中使用应对策略 /

支持者的行动指南 /

药物治疗何时起作用 /

想象脱敏法 /

如何从想象脱敏法中获得最大收益 /

小结 /

8自我对话：让积极战胜消极

焦虑和自我对话 /

理解自我对话的几个要点 /

消极自我对话的类型 /

反驳消极的自我对话 /

撰写反驳陈述的几个规则 /

练习反驳陈述 /

改变那些导致恐惧症顽存的自我对话 /

其他类型的歪曲想法（认知歪曲） /

鉴别和反驳自我对话指南 /

中断消极自我对话简表 /

小结 /

9男儿有泪不轻弹？难以意识到的错误信念

错误信念实例 /

反驳错误信念 /

五个质疑：挑战错误信念 /

肯定信念构建指导 /

练习肯定信念的方法 /

强化肯定信念 /

肯定信念范例 /

小结 /

10加重焦虑的人格类型

激发焦虑的特质的来源 /

完美主义 /

过度需求他人认可 /

忽视身心应激征兆的倾向 /

过度的控制欲 /

小结 /

11十种常见的恐惧症

怯场恐惧症 /

飞机恐惧症 /

幽闭症 /

患病恐惧症（疑病症） /

牙医恐惧症 /

血液/注射恐惧症 /

呕吐恐惧症（恐惧吐症） /

恐高症 /

动物和昆虫恐惧症 /

死亡恐惧症 /

小结 /

12抛开羞怯：表达你的情感

情感特有的性质 /

为什么具有恐惧和焦虑倾向的人往往抑制他们的情感 /

情感的识别、表达和交流 /

识别情感 /

表达情感 /

处理愤怒 /

与他人进行情感交流 /

寻找情感背后隐藏的需求 /

自我评估 /

练习 /

小结 /

13不要轻言放弃：坚持自我

可选的行为模式 /

学习坚持自我的行为 /

培养非言语的坚持自我的行为 /

认识并行使你的基本权利 /

意识到自己独有的感受、需要和愿望 /

实践坚持自我的行为 /

当场坚持自我 /

学会说“不” /

小结 /

14尊重自己的人才值得尊重

增强自尊的途径 /

关照自己 /

发展支持和亲密关系 /

通往自尊的其他途径 /

小结 /

15营养：让你学会如何吃

加剧焦虑的物质 /

加重应激的饮食习惯 /

糖，血糖过低与焦虑 /

食物过敏与焦虑 /

向着素食主义者的方向进军 /

加大蛋白质与碳水化合物的比例 /

外出吃饭时该怎么做 /

总结：低应激/焦虑的饮食原则 /

应付焦虑的补品 /

小结 /

16引发焦虑的健康问题

肾上腺衰竭 /

甲状腺失衡 /

念珠菌病 /

身体毒性 /

经前综合征 /

更年期 /

季节性情绪失调 /

失眠 /

小结 /

17药物治疗焦虑

何时进行药物治疗才是最有用的 /

治疗焦虑症的药物汇总 /

选择药物时应注意什么 /

服用多长时间的药物 /

停止用药 /

在医生的帮助下进行 /

总结 /

使用天然药物 /

小结 /

18冥想：物我两忘的境界

冥想的益处 /

冥想的类型 /

学会冥想 /

冥想练习 /

冥想练习的维持 /

冥想与同情 /

冥想与药物治疗 /

总结 /

小结 /

19放下焦虑

理解接受与实现疗法 /

ACT如何克服消极的“自我对话”的方法 /

接受 /

实现 /

小结 /

20人生的意义

发现你自己的目标 /

精神追求 /

改变精神信仰 /

培养精神生活的其他方法 /

最后的提醒 /

小结 /

附录1

资源 /

附录2

等级序列范例 /

附录3

推荐的乐器性放松音乐 /

瑜伽视频 /

附录4

怎样停止妄想焦虑 /

附录5

抵抗焦虑的肯定信念 /

· · · · · (收起)

[心理医生为什么没有告诉我（第五版）](#) [\[下载链接1\]](#)

## 标签

心理学

焦虑症

心理自救

焦虑

自我完善

心理心灵

艾德蒙 · 伯恩

健康

评论

被中文译名耽误的操作手册

---

如果能早点接触到这本书，也许我的生活会比现在幸福一些。我是在压力下容易焦虑的人，焦虑下会没信心，专注力和记忆力都会下降。放松，锻炼，自我对话，坚持自我，增强自尊，表达情感都是我欠缺的。甚至还讲述了营养，冥想，药物，人生目的。

---

19年1月读过的第四本书，可以给到9分。这本书适合放在身边反复去阅读。

这本书先分析了不同类型的焦虑症、焦虑症的成因。然后从不同的角度介绍了焦虑症的自救方法，包括自我放松、体育锻炼、暴露疗法、自我对话、人格分析、情感表露、坚持自我、增强自尊、营养配合、药物治疗、冥想等等。这些方法涉及到生理、药物、自我认知等诸多层面，比较全面的对焦虑症的治疗策略进行了归纳，而且每一部分配合相应的测评问卷和操作步骤，有较高的可操作性。

对于焦虑症而言，可能未必书中的每一个方法都是有效的；但是只要有那么几个方法是有作用的，那么这本书就足够有价值。有一个豆友问到，单单读这本书可以治疗焦虑症吗？在我看来，医院就诊（药物上）+书籍阅读（心理上、生活方式上）可能是较好的治疗方案。希望每个人都能从这本书里有所收获。

---

患有焦虑症的人值得一看，但是是一本十全大补丸的书籍，期待不要太高

-----  
焦虑症的自我解救方法

很厚的一本书，但其实没有实质的帮助

每个人都应该掌握的关于焦虑与抑郁的基本知识，感谢自己

各个流派都兼顾了，感人地毫无门派之见，是患者的贴心家庭医生。

-----  
社恐宝典

-----  
可以的

给焦虑症患者最好的读物，作者是美国加州焦虑治疗中心前任主任，翻译团队的整体专业水平也很不错。

主要阐述了各类焦虑症和恐惧症发生的原因、临床治疗以及焦虑患者日常应对技巧。1. 焦虑症发生的原因：遗传、生理、家庭背景和教养方式，心理条件作用、压力源（生活事件）、自我对话、个人信念体系和表达情感的能力，以及过于敏感的害怕系统；2. 治疗和应对技巧：药物治疗（SSRI类药物）+苯二氮卓类镇静剂；放松训练、腹式呼吸；改变生活方式；克服消极自我对话；身体锻炼；日常饮食调整；正念、冥想；查尔斯·林顿疗法（认知调整+分散注意力）；认知行为疗法（CBT）；接受与实现疗法（ACT）等等。3. 拓展阅读：Robert Plomin《行为遗传学》。

-----  
译名0分，其实是专业自救手册，焦虑症很适合看看。

-----  
不要用因思而郁，疲乏和寂寞是恐惧的源泉。

(樊登读书会)应对焦虑和焦虑症的工具手册。再听一遍。

#书单#83#2018～14

如若有合理的人生观，价值观，可能活的会更幸福。  
一个人如果天天揪着自己那点破事，他很难幸福，你这一生总要为别人做点什么。（第二b）

39/60

标题党的书籍，其实是一个实用性的指南

不要用因思而郁，疲乏和寂寞是恐惧的源泉。在有益的束缚下，善待自己。

焦虑的整合治疗指导，一本大厚书，全面而细致。

[心理医生为什么没有告诉我（第五版）](#) [\[下载链接1\]](#)

## 书评

喜欢这本书的原因是通过读这本书，我终于发现了自己活得拧巴的原因，也终于明白人生只不过是在上一个个必修课，虽然有时候觉得困难乃至痛苦，但修完一堂堂课的学分后，所获得的是宝贵的人生成长，所以，不要把人生看得那么严肃那么苦恼，其实只是像在校园里因准备考试而复习的...

生活是一所学校。生活最基本的意义和目的在于它是人们意识成长的教室  
不利和困难的情形是为你成长所设计的课程——它们并不是随机的、无常的命运安排。  
从整个生命更大的方案规划角度看，每件事情的发生都有其目的  
自身的限制和不足是成长过程中你必须解决的问题。有时候不需...

如果你或者你认识的人正经受惊恐发作、焦虑症、强迫症或者恐惧症（社交焦虑、广场恐惧症等）的煎熬，这本书应该是不错的选择。这是我看过的应对以上问题最好的一本书。  
书中给出了许多可以减轻焦虑和抑郁的具体的简单易行的技巧和练习，比如放松练习，如何选择适合自己的身体...

我觉得这本书给我一个解放人性的价值观，让我读完之后倍感压抑。环境对性格已经形成一种格局，心中渴望解放以及性格已被奴性化激起心中强烈的愤抑。冲出只需一点点的力气但是无法估计那是需要多大的勇气。  
如果能按书中道理予以践行，我想我会变成一个神经病，然后渐渐的变成一...

在普遍焦灼的社会，烦躁、迷茫、孤独、忧郁和无助之感时常困扰我们，各类心理障碍也纷至沓来：抑郁症、焦虑症、强迫症……有人称之为心底的“暗疾”。据心理专家粗略统计，在普通人群中，两成以上的人有不同程度的心理障碍。  
书店里，让人眼花缭乱的心理学图书让我们对所...

认识焦虑 —— 读《The Anxiety and Phobia Workbook》（一）  
《士兵突击》里，A大队队长袁朗去702团招兵时，评价许三多是一个“不太爱焦虑的兵”，说很多人都很焦虑，怕失去。焦虑，到底是个多大的毛病？  
焦虑，到底是个什么毛病？这本书说，认识...

我们要给大家分享的书是《心理医生为什么没有告诉我》。  
这本书是由加利福尼亚焦虑症治疗中心主任艾德蒙·伯恩所写。随着焦虑问题越来越普遍，每个人都带着压力前行。为此作者做了广泛研究，探究焦虑症的成因、预防办法和治疗方法，最终找到了多种途径解决日常的焦虑问题。...

焦虑者的使用手册 7种类型 1. 惊恐症 2. 社交恐惧症 3. 广场恐惧症 4. 特定性恐惧症 5. 广泛性恐惧症（6个月以上） 6. 强迫症 7. 创伤后应激症 4种产生的原因  
1.长期潜质原因（遗传，童年经历，长时间的压力积累） 2.短期突发性原因 3. 生理原因（GABA神经递质分泌水平） 4. ...

涉及的比较专业，很多看不懂，特别是关于药物治疗的内容。并且看到后面有部分涉及宗教信仰的，很直接的说，我不太能接受，就略去不看了。不过确实是本好书，有些内容颠覆了原先的观点。记录下一段有用的话：  
无论另外一个人如何表现或行动，你都有去关心他的热情而不作任...

涉及的比较专业，很多看不懂，特别是关于药物治疗的内容。并且看到后面有部分涉及宗教信仰的，很直接的说，我不太能接受，就略去不看了。不过确实是本好书，有些内容颠覆了原先的观点。记录下一段有用的话：  
无论另外一个人如何表现或行动，你都有去关心他的热情而...

某天我万分的不舒服，我打开一本书，随便翻到一段，看了十分钟，我就舒服了！  
以学心理学的专业的眼光来看，迄今最好的心理自助书，心理学的理论是婆婆妈妈的一大堆，但有用的，也就无非那么些，这本书是一种非常非常有意义的整合，建议已阅者再阅，未阅者再阅！

[心理医生为什么没有告诉我（第五版）](#) [下载链接1](#)