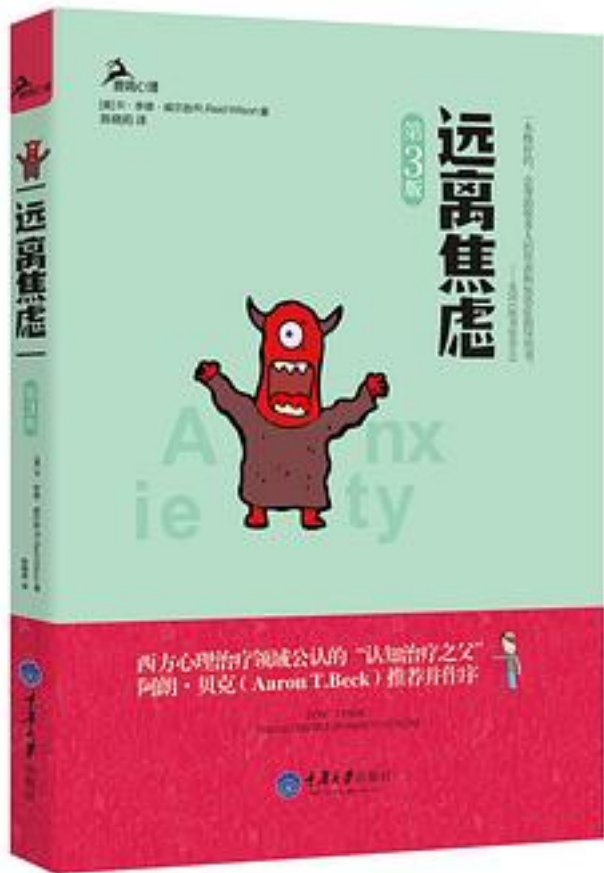


# 远离焦虑



[远离焦虑\\_下载链接1](#)

著者:[美]R.李德·威尔逊 (R·Reid Wilson)

出版者:重庆大学出版社

出版时间:2014-12

装帧:平装

isbn:9787562476511

全新的修订版《远离焦虑》将为你提供最直接、最有效的自助计划，解释了惊恐症使人衰弱的原因以及获得康复到底需要做些什么。书中引用了威尔逊博士关于惊恐发作的最

新研究成果和治疗恐慌症患者的广泛成功经验。同时，他还在书中教会惊恐症患者如何循序渐进地进行有效果的康复治疗。

新版《远离焦虑》将帮助你了解到：

惊恐是如何发作的，发作原因是什么？

它是如何影响你的生活的？

如何快速的认识、管理和控制惊恐时刻？

如何控制引发焦虑的慢性肌肉紧张？

如何战胜恐惧，并且自信地面对问题？

如何选择最适合你的治疗办法？

如何制订可行的计划和目标？如何更加地享受生活？

作者介绍：

R.李德·威尔逊（R·Reid Wilson），国际知名的心理治疗专家，尤其擅长治疗焦虑症，包括：惊恐发作、恐惧症、社交恐惧，飞行恐惧等。美国航空公司“飞行恐惧第一国家研究项目”首席心理学家及设计师。美国焦虑症学会主席。北卡罗来那大学医学院精神病学临床副教授。所著多本心理治疗书籍被翻译成多种语言，畅销全球。

目录: 序/

致谢/

第1部分明确问题

1 引言：惊恐发作/

2 引发惊恐症状的生理原因/

3 由心理疾病引起的惊恐症/

4 恐旷症和惊恐症患者的个性特征/

5 四个复杂的问题/

6 心肺疾病引起的惊恐/

第2部分了解惊恐发作

7 剖析惊恐/

8 谁在掌控一切?/

9 为什么身体作出反应/

第3部分应对惊恐发作

10 形成一个新态度/

11 经验：最了不起的老师/

12 寻找更多/

13 丢掉拐杖站起来/

14 对话恐慌/

第4部分当你需要支持

15 思维的“观察者”/

16 找出你的“观察者”/

17 采取一个新姿态：“积极观察者”/

18 主动出击/

19 面对惊恐/

20 药物的使用/  
致谢

• • • • • ([收起](#))

[远离焦虑\\_下载链接1](#)

## 标签

焦虑症

心理学

焦虑

惊恐症

英文

2019

## 评论

各种专业的医学名词实在是枯涩难懂

-----  
培养你的积极观察者。

-----  
冥想与放松

-----  
这本书应该是有价值的，因为它系统的讲解了惊恐症的治疗方法。但是，为什么书名要

叫“焦虑”？焦虑和惊恐  
是两个程度相差很大的状态。原来想看的一本心理书，结果出来是医学书。为此，我要给两颗星。

-----  
4星

-----  
实用

-----  
[远离焦虑\\_下载链接1](#)

## 书评

目前大陆唯一一本介绍惊恐发作的自助治疗的书籍。  
感觉本书的中文书名没有体现这点，只是看了内容后才知道的。  
惊恐发作女性的发病率比男性高。惊恐发作最可怕的不是其本身，而是由于其症状类似于心脏病、低血糖等，容易被忽略，很多人因此而无法及时治疗。比如：头昏、心悸、  
...

-----  
不要被简介吓到了，以为患了惊恐症的人才需要这本书。  
惊恐症也许离我们太远，但焦虑离你我很近。  
曾经对自己不满意、不自信么？注意到自己的有某种强迫症么？有社交恐惧、和陌生人打交道有些不自在么？不喜欢在大庭广众下讲话么？这都是焦虑在作祟。  
什么叫焦虑，如何理...

-----  
[远离焦虑\\_下载链接1](#)