

# 如何才能不焦虑

## Take Control of your Anxiety

### 如何才能不焦虑

【美】克里斯多夫·柯特曼 【美】比尔·辛厄斯基 【美】约翰·安·奥康纳  
李春霞译



献给一有风吹草动就不淡定的你

记住啊，没有你的准许，  
心中的野兽是露不出锋利的獠牙的。  
一切你无法预测、改变和控制的事情，  
必须以健康、冷静的态度来解决。

北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

[如何才能不焦虑 下载链接1](#)

著者:[美]克里斯多夫·柯特曼

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2017-2

装帧:平装

isbn:9787550292666

《如何才能不焦虑》为包括心理学杰出贡献奖获得者和佛罗里达心理协会杰出心理学家奖在内的三位心理学专家的新作（他们的《心灵疗愈自助手册》为台湾忧郁症协会推荐书）。《如何才能不焦虑》从日常的故事解读焦虑，并提供真实例子和途径来帮助我们对抗焦虑。《如何才能不焦虑》是一本针对心理学门外汉的自助书，笔调轻快、幽默，逻辑明晰，旨在帮助那些被焦虑困扰的人群，献给一有风吹草动就好不淡定的你！

《如何才能不焦虑》首先呈现了现在对焦虑的理解、大脑如何产生焦虑、焦虑的功能以及它在人类生存中的贡献、病理学的进展等。然后，《如何才能不焦虑》的作者分章节介绍了五种主要焦虑症（恐惧症、惊恐障碍、强迫症、广泛性焦虑、创伤后应激障碍）的产生原因，结合实际例子讨论应对策略和克服这些焦虑症的练习，《如何才能不焦虑》的作者用很轻松的方式如歌词来帮助读者记住这些有用方法，提供的“工具箱”中的方法从简单到复杂一应俱全。佛罗里达心理理事会前主席赫伯特·戈尔兹坦推荐每个人都阅读《如何才能不焦虑》。

作者介绍:

克里斯多夫·柯特曼博士（Dr. Christopher Cortman）

柯特曼博士曾任佛罗里达州心理协会下西海岸分会主席。在个案治疗以及5间当地医院提供心理诊疗服务的时长超过60,000小时。作为一名活跃在各大媒体的临床心理专家，他乐于在咨询及演讲的过程中分享心理学相关的重要观念，助人顺利理解并解决个人生活大小事，大受民众欢迎。他还担任政府和执法机构的心理顾问，并经常以专家证人的身份出席民事和刑事法庭作证。他与哈洛·辛尼斯基博士共同成立了“社会黑带”基金会——致力于年轻人的心理健康和福祉。

哈洛·辛尼斯基博士（Dr. Harold Shinitzky）

辛尼斯基博士过去曾担任约翰·霍普金斯大学医学院儿童医学系评估／预防性治疗服务小组的主任，目前亦担任数个国家、州立、县立单位的专业咨询顾问，专业方向为运动心理学。他获得了心理学杰出贡献奖和佛罗里达心理协会杰出心理学家奖，并因社区服务获得马丁·路德·金奖。

劳里·安·奥康娜博士（Dr. Laurie-Ann O’ Connor）

奥康娜博士具有临床心理学和咨询心理学双硕士学位以及创伤专业的博士后认证。她时有文章发表在报纸、专业杂志及学术期刊上，同时，她还擅长演讲，曾当选为联合国家庭年的发言人。她如今与柯特曼博士共同执业于一家心理诊所，目前亦致力于协助“社会黑带”基金会的运行。

目录: Chapter 1焦虑是什么

斯科特的故事 / 003

焦虑是生活的家常便饭 / 005

焦虑=关切+威胁 / 007

乔舒亚的故事 / 014

鲁思的故事 / 015

练习：从“全线崩溃”到“可以搞定” / 017

Chapter 2焦虑是把双刃剑

里克的故事 / 025

有的焦虑对健康有益 / 026

帕特和朱迪的故事 / 029

焦虑唤起水平和行为表现的关系——耶克斯-多德森曲线 / 032

健康的焦虑如何演变成有问题的焦虑 / 034

焦虑是一种主观感受 / 036  
练习：焦虑评估及应对方式 / 038  
Chapter 3 焦虑源头大探秘  
焦虑来自对资源不足的恐惧 / 047  
焦虑来自对未知的恐惧 / 048  
焦虑来自对拒绝/否定的恐惧 / 049  
诱发焦虑的十大情景 / 051  
练习：焦虑来源及错误认知评估 / 067  
Chapter 4 远离焦虑的简易方法  
方法1: 理解“关切+威胁”公式 / 074  
方法2: 专注就是力量：管好你的注意力 / 076  
方法3: 制定订划 / 079  
方法4: 学会接受 / 081  
方法5: 掌控人际技巧，注意沟通与边界 / 083  
方法6: 像世上最健康的人那样去做 / 084  
方法7: 提前演练 / 086  
方法8: 加强锻炼 / 088  
方法9: 拥有信仰 / 090  
方法10: 学会宽恕、乐观和感激 / 094  
方法11: 消除所有冲突 / 096  
方法12: 厘清职责 / 098  
方法13: 主动选择 / 099  
方法14: 深呼吸 / 101  
方法15: 及时清空 / 104  
方法16: 不要逃避 / 105  
方法17: 自我交谈 / 108  
方法18: 做最坏打算 / 109  
方法19: 学会放下 / 111  
方法20: 了解未知 / 112  
方法21: 付出行动 / 114  
Chapter 5 远离焦虑的系统方法  
方法1: 心理咨询 / 120  
方法2: 意象引导 / 122  
方法3: 逐渐接近 / 125  
方法4: 系统脱敏 / 129  
方法5: 暴露与反应阻断治疗 / 132  
方法6: 放松、瑜伽与正念疗法 / 137  
Chapter 6 只害怕特定的东西？——恐惧症  
什么是恐惧症 / 157  
恐惧症是怎样形成的 / 160  
如何对抗恐惧症 / 160  
珍的故事 / 161  
戴文的故事 / 165  
枕边常用指南及练习 / 166  
Chapter 7 胸闷、窒息、眩晕？——惊恐障碍  
惊恐发作是什么感受 / 173  
惊恐发作的起源 / 175  
埃丝特的故事 / 178  
如何对抗惊恐发作 / 186  
Chapter 8 完美主义者情结——强迫症  
强迫性思维 / 191  
强迫性行为 / 193  
如何对抗强迫症 / 194  
约翰的故事 / 195

枕边常用指南及练习 / 200  
Chapter 9我就是莫名担心、心烦——广泛性焦虑  
什么是广泛性焦虑 / 208  
广泛性焦虑是怎样形成的 / 211  
克里斯蒂娜的故事 / 213  
如何对抗广泛性焦虑 / 219  
忧虑会成瘾 / 221  
枕边常用指南及练习 / 224  
Chapter 10痛苦经历挥之不去？——创伤后应激障碍  
创伤后应激障碍的形象比喻 / 229  
创伤后应激障碍的典型症状 / 230  
萨拉的故事 / 238  
告别伤害的五步康复计划 / 243  
枕边常用指南及练习 / 250  
结论 / 253  
参考文献 / 257  
致谢 / 268  
• • • • • ([收起](#))

[如何才能不焦虑\\_下载链接1\\_](#)

## 标签

心理学

焦虑

心理

个人管理

心理学-自我调试

心理学、精神分析、心理学著作

解压

很有针对性，值得一读

## 评论

这书读的我无比焦虑。。。。作者什么都好，就是没有写作能力。。

-----  
Youtube的一个科普视频解释，高智商的人都有不同程度可控的焦虑~~ 拥抱焦虑！

-----  
一句话概括中心思想:焦虑的产生来自关切加威胁，要改变自己的态度才能解决焦虑。

-----  
就像人生中大多数事物，焦虑对于我们的意义，也是有好有坏，不能一概而论之，适度的焦虑是一种激发我们向上和更努力的动力；说起来，还是一个认清现状，接受现实；信仰对于我们也是一件很重要的事情，或者我用中性一点的词，信条，那会让我们面对苦难挫折有更强大的力量。

-----  
系统方法前的章节都有效，后面的内容需要心理咨询师协助，就没细看了。

-----  
试问:这样的书都能出版发行 你为什么就不能战胜焦虑？

-----  
心理学很伟大，能将人的身心灵用科学的手段来分析，并提供解决方法。但是，这本书，只能说是有心理学基础的鸡汤，比一般的鸡汤段位更高一些。

-----  
评分挺低的。然而这本书治好了我的焦虑。它指出焦虑的本质是个自我产生的treat，像窒息游戏一样，突然放松的快感才是这个东西持续出现的源动力。我突然就觉得这个行为太愚蠢太SB了。严重违反自身人设。然后立刻就好了。

-----  
在飞机上一口气读完了。读的时候觉得每句话都说到了点子上，也许因为有很多类似的感受，重要的是，作者对病人最终能够康复表现得很坚定。嗯，我也相信。

-----  
核心：“没用的，算了吧。”

-----  
焦虑=关切+威胁

-----  
作者的文笔还...挺...让人焦虑的

-----  
写的非常棒~简明扼要，条例清晰，附上真人的案例，一下子理解起来就非常容易了~感谢作者的付出，写出来这么好的内容，很棒，值得一读

-----  
初读感觉不错，有案例有知识也有解决方案。

-----  
结论就是：管好你自己，崩瞎操心

-----  
关切+威胁=焦虑

-----  
偶相信这个世界上每个人都会焦虑——生活的背景噪音，如果你对什么事情都不在乎也许就不会焦虑，但是没人在乎就没人想去改变、没人去行动，世上的事情就不会改善，一切都成熟了晚年时光，如果不考虑死亡焦虑，你不再如年轻时那么紧张，但是一切也接近尾声了，就像熟透了要落地了

-----  
大杂烩，不深入

-----  
说来也奇怪，每次看这本书都是在医院的等待的时候，看完就记得那个关切+威胁了，然后围绕的就是分解分化，怎么说呢，一个问题，只有当你充分认识到的时候，才能去解决。这本就当充当认识了吧，起码看的时候，我觉得挺放松的

-----  
前半本还可以，有一些戳中要害的句子，后半本就基本上没什么收获了。

-----  
[如何才能不焦虑\\_下载链接1](#)

## 书评

走出舒适区，拥抱焦虑，大脑会刺激成长； 要么改变对威胁的认识，要么减少关切；  
没有任何威胁，就不会成长，身体尚在，灵魂已死；  
越害怕越多做，直到习惯并从中成长； 分心等于力量，不要放在焦虑上；  
学会接受，不逃避才能换来真解脱； 本书还有应对焦虑的专业方法、恐惧症...

-----  
-----  
-----  
我把这本书分为三个部分。  
第一部分作者从感官和生理两个角度讲解了什么是焦虑以及焦虑形成原因。第二部分简单介绍了几种缓解焦虑的方法。第三部分作者通过案例大量列举分析了现代社会人们常见的几种心理疾病，例如强迫症、广泛性焦虑等等。  
本以为可以通过此书缓解当下的焦虑...

-----  
不推荐，如果你和我一样，想要找一本书指导自己缓解焦虑的书，那么我推荐《焦虑症自救手册》，指导细则和方法更具体且有说服力。  
本书提供了大量的方法：专注当下、制定计划、接纳焦虑、冥想、宽恕、深度呼吸、沟通明确边界……但是每一种方法都浅尝辄止，对于像我这样的长期焦...

-----  
作者在书里举了一个名叫鲁思的人的故事 在治疗中给了一段建议  
“给你女儿们一个一个打电话，告诉她们这些年你心中郁积的想法，为你那些已经做出的伤害和那些该做却没有做的善行向她们道歉，告诉她们你现在的需要。”  
在我这儿，除了把对象替换掉，其他并无不同，这应该是此类焦...

-----  
我觉得一个重要的点，就是人要能愿意释放过去的自我，直面痛苦，才能坦然面对。不过我觉得不是谁都有机会能治愈心理的伤口。无法面对自我，产生的焦虑，会相伴人的一生。  
人过不好这一生，也许是想得太困难了。坦然一点面对任何不那么完美的事情，或许是人生境界的更一种上升方...

- 
- 1.焦虑是什么？ 是关切 威胁，是对未知的恐惧。
  - 2.大脑反应？ 大脑皮层思考确认，杏仁核情绪触发
  - 3.焦虑健康吗？ 取决于行为是否正负向
  - 4.焦虑影响表现？ 耶克斯 多德森 曲线
  - 5.正常的焦虑？ 取决于 频次 量级 持续时间
  - 6.焦虑是主观感受，所以可以转移注意力，减少焦虑
  - 7.焦虑的触...

-----

1、焦虑是什么？  
首先我们要认识到焦虑的普遍性，焦虑是普遍存在的，所以一个人有焦虑再正常不过的事情，如果没有的话才是不正常的。  
焦虑公式：焦虑=关切+威胁，这个威胁，我们可以理解为是小说里的“冲突”，有冲突



才能让故事更加精彩，同样的，焦虑其实能够迫使人进步。 焦...

-----

-----

这本书不长，很好读。一开始，我读的很慢，发现书里讲的故事都很短，只有因果，没有过程没有深挖，每一个病人都是来咨询然后好了。读的我不甚无聊，准备草草读完给它打个三星。到了书的中期，我读的很快，发现那种深刻剖析的，动不动整容格佛洛伊德理论的书不适合我，还是这种...

-----

[如何才能不焦虑\\_下载链接1\\_](#)