

反焦虑思维

The
worry-free
mind



美国心理协会反焦虑思维训练课

反焦虑思维

8种心理训练方法，快速消除焦虑，重获淡定人生

心理学博士30年抗焦虑精华
彻底转变负面心理模式，重获安全感、自信心

[美]罗尔·克肖(Rollin Kirby)
著 万一 著
译

江苏凤凰文艺出版社

[反焦虑思维 下载链接1](#)

著者:[美] 罗尔·克肖

出版者:江苏凤凰文艺出版社

出版时间:2017-9

装帧:平装

isbn:9787559409485

★ 【美国心理协会反焦虑思维训练课，献给动不动就不淡定的你】

经常觉得压力山大，发愁事情永远没完没了？

想事情总是先想到消极的一面，每天负能量满满？

一遇大场面，就习惯性焦虑、不安？

凡事思虑过重，想太多，愁太甚，永远处在焦虑状态？

本书就是一本写给这些动不动就焦虑起来的人的实用指南，案例+方法+步骤全方位助你摆脱焦虑魔咒，重获安全、自控、自在的生活。

★【心理博士30年执业经验精华，8种心理训练方法，快速消除焦虑】

本书两位作者都是专业咨询师、培训师、美国心理协会成员，执业时间长达30年，有丰富的治疗经验。

在书中，他们结合心理学背景和执业经验，用九个章节，为我们一一详解了应对焦虑的具体方法，帮助你释放大脑的超能力；粉碎让你处在不停忧虑状态的幻想；清醒、自信地面对每天的挑战；转变你的内在状态，获得全新的自己。

★【焦虑时代的应对法则，浮躁社会的镇静剂】

据调查，在青年白领群体中，有34%的人经常焦虑，62.9%的人偶尔焦虑，只有0.8%的人从来没有焦虑过。

在这个普遍焦虑的时代，我们应该如何自处，又如何与焦虑的人相处？在这个浮躁的社会，我们又该如何静下心来，倾听内心的声音，找到真正使命所在并努力之？《反焦虑思维》将循序渐进地带你走出焦虑状态，从心智游移、自我关怀、切换思维到心流、超级思维，一步步将你带往巅峰体验，最终安全、自控、自在地生活。

经常觉得压力山大，发愁事情永远没完没了？

想事情总是先想到消极的一面，每天负能量满满？

一遇大场面，就习惯性焦虑、失眠、不安？

凡事思虑过重，想太多，愁太甚，永远处在焦虑状态？

在这本具有可操作性的书中，两位心理学博士基于30多年的执业经验，为我们提供了8种焦虑自救良方，从理解自身的状态到学会控制思绪，从心流到超级思维，这些方法层层递进，抽丝剥茧般为我们破解无处不在的焦虑，帮助我们重获安全、自控、自在的生活。

作者介绍：

罗尔·克肖（Carol Kershaw）

美国心理协会成员、临床心理学家、临床催眠和基于脑的心理转化国际培训师，执业时间长达35年。

比尔·韦德（Bill Wade）

专业咨询师、婚姻和家庭治疗师、美国婚姻和家庭治疗协会会员、美国临床催眠学会认

证顾问，执业时间长达30年。

两人合著《大脑变化治疗：自我转化的临床干预》等作品。

目录: 第一部分 搁置你的焦虑

第一章 我们为什么会焦虑

相信你的能力 · 006
将狮子误认成石头的后果 · 007
焦虑的原因：“负面倾向” · 009
杞人忧天者是如何诞生的 · 011
充满力量的观点 · 015
从此以后，科学就快乐地躲在了背后 · 016
生活冲击 · 018
注意力和自我调节 · 019
唤醒水平 · 021
跳舞小姐的情绪历险记 · 022
你的个人故事如何“助攻”担忧和焦虑 · 025
故事是精神“燃料” · 025
进一步评估情绪反应和自我调节 · 029
第二章 平息恐惧，穿越困境前行
大脑是个“墨守成规”的家伙 · 037
控制精神是可能的 · 042
人体电/脑电 · 043
转移你的注意力 · 048
关注大图像 · 051
灵活地运用注意力 · 052
改变你的语言 · 054
“暖起来”然后“静下去” · 055
散个步，换种心情 · 056
学会“装腔作势” · 060
小结 · 061
第三章 开个小差，再做重大决定
白日梦的重要性 · 068
发散性思维 · 072
小心！不要“迷路”了 · 073
正念冥想 · 079
做梦是为了构建未来 · 083
心理时间之旅 · 083
你会接收他人的焦虑吗？ · 086
让我们来集体“开小差”吧 · 086
开小差后的时光 · 087
心智游移做出的决定 · 088
打哈欠能够调节注意力 · 089
第二部分 大脑的超能力
第四章 如何通过深度放松化解焦虑
压力心态 · 097
压力制造 · 098
压力超载 · 099
为什么θ波会治愈焦虑 · 102
θ波如何治愈焦虑 · 104
利用θ波重新编排我们的思维 · 108
如何进行深度放松练习 · 110
伊芙琳寻求“深度潜水状态” · 117

另一种显著的变化 · 119
第五章 毫无焦虑，期待最好的未来
意图 · 127
动机和激情 · 128
消极的心理复述 · 129
未来定时 · 136
“延迟满足”的力量 · 138
限制性信念 · 141
信仰体系结构 · 142
大脑的超能力：设想 · 144
挑战你的信念 · 146
第三部分 训练你的大脑
第六章 切换你的“大脑回路”
过去如何影响现在 · 160
我们真正需要的是什么 · 161
如何“将神经再次模式化” · 168
行动计划 · 174
形成内在的稳定 · 176
人际间的神经模式化 · 179
做最好的打算 · 180
第七章 如何通过自我关怀保持最佳的内在状态
保持神经系统健康可以让你享受人生 · 184
健康的神经状态如何提升你的洞察力 · 185
专注自我可以改变未来 · 191
找到你的暂停键 · 198
深度自我 · 200
深度倾听 · 201
设计新的冒险经历 · 206
自我连接和共享连接 · 207
听从内心的声音 · 209
生成性对话 · 210
第四部分 点燃你的生命
第八章 双脑同步运作让你远离焦虑
自然界的“同步” · 216
全脑同步运作状态的历史 · 217
如何让你的双脑α波频率同步 · 222
走进α波 · 224
甩掉焦虑 · 228
恢复力 · 229
双脑同步和你的潜能 · 230
双脑同步在现实世界是如何运作的 · 230
调整你的思想状态和思想内容 · 233
第九章 从心流到超级思维
“心流”为什么有这么多好处 · 242
克服思想的局限性 · 247
心流循环 · 249
如何激发心流状态 · 251
催眠 · 253
心流有助于解决问题 · 256
在休息时间里“孵化”新想法 · 257
无意识的指导作用 · 259
心流状态中的巅峰表现 · 260
· · · · · (收起)

[反焦虑思维 下载链接1](#)

标签

心理学

心理

焦虑

好书，值得一读

我想读这本书

思维

美国

想读

评论

读之前最大的担心是会读到一本伪科学心灵鸡汤，但其实这本书从神经科学出发、为很多行之有效却知其然不知其所以然的情绪转换方法提供了理论解释。虽然和纽约时报上的心理学科普和商业生产力提升专栏一样容易有蹭热点和夸大其词之嫌，但本书提供的神经学心理学视野和思维转换实用办法仍然是非常有价值的

有的内容过于抽象，阅读此书的人是想找到自己，一些过于抽象的概念在解决读者自身问题上并没有太大的帮助，但有一部分还是很好的。比如焦虑的时候问自己：你为什么紧张？你在怕什么？还有就是，最好的状态就是做最好的自己。

本能让我们过度查找环境中的威胁，限制性模式（长期的负面消极的认知/评价）让人无法走出焦虑的循环。4种情绪是焦虑的解药：好奇、玩乐、欲望、关爱。花时间关爱自己，接纳自己，获得愉悦体验。探索无意识心流状态。当用积极期望代替焦虑情绪的时候，就会对你的预想和计划了然于胸，就能创造最期待的未来。

对我启发很大，也很全面，感谢。

看的我都替信这书的人焦虑了起来

相比之下不如自控力

啰嗦了一大堆没用的话，浓浓的美式鸡汤感觉，简直看不下去

买的豆瓣阅读电子书

开头的确有点鸡汤的感觉，书中多次提到冥想对于减少焦虑的作用，觉得自己还是应该尝试。通过思想改变思想的方法论，感觉有点形而上，操作性不强。

尋常建議，用過無效。

大概四个小时看完的。书很好。看懂需要结合体验。

也不是伪心理学，还是披着神经学理论的外衣的。显然作者没有对如何抓住读者兴趣进行研究，内容无趣观点平常。我在书里尽量寻求与我自身焦虑的情况类似的情例，并期望作者能给到解决办法，结果说来说去也就是“转移注意力，把好的方面写出来，早睡多锻炼，冥想”。这……真是太棒了！

? 说了个啥啊

少不了的冥想

不算研究心理的书吧，更像是训练思维。比如中间有句叫“我们所关注的对象和关注方式决定着生活的内涵和品质”。是，即便在我很丧的时候，我也无从焦虑，虽然抑郁中有一项是与焦虑有关，但这个焦虑来源于“抑郁的无法排解”。可能就属于，我关注在抑郁本身了，大抵是因为我自己没有抗拒。

看到第24页想撕书，决定去二手书平台把它卖掉

冥想自我催眠 在无意识中创造未来 ahahaha~

每一个焦虑者的内心都有一个很厉害的人。逃离焦虑的魔爪，你一定能获得更加自由成功的人生！

很多人都会“把石头当成狮子”，从而被恐慌所支配。而这恰好是人类生存的必备要素。当下我们的生存压力减小，我们也该与时俱进，重塑我们的思维模式了。否则，就会被焦虑情绪所吞噬。

美国一位执业35年临床心理学家、临床心理学催眠培训师合著的书，透彻、实用、观点新颖，切实可行的心理自助书籍！

[反焦虑思维 下载链接1](#)

书评

在我看来，《倒数第二次恋爱》里的千明特别有大人的样子。不是因为她晋升了电视台的制作人，也不是因为她能几乎不看价签地狂买衣服，而是因为她能漂亮地承认自己有很多地雷、并且在周围人踩到其中一颗或几颗的时候笑着应对，而不是真的生气。这部日剧里的“年龄加起来超过100...”

全书基本的思想是用转移注意力的手段去缓解焦虑，转移的具体方法可以是冥想、遛狗、散步、打哈欠等。

读后感的基本感觉是作者没接受过理工科训练，全书不停地举个案证明他们的做法是对的，给不出宏观一点的统计数据。

我期望：给出统计数据说明他们缓解焦虑的方法的有效率和总...

我们带着从非洲原始丛林里继承的大脑走入现代世界，焦虑是正常现象，不必特意克服，这是天性也无法克服，倒是有办法应对。

焦虑是正常现象，不焦虑的都已经退出基因库了

生活在过度警惕的状态中并不会让你我感觉更安全，但是漫长的进化决定了我们擅长如此。更多关注负面倾向可...

人在江湖飘，哪能不焦虑。

现代社会，高速轮转的生活节奏，无处不在的生活压力，别人的光鲜，自己的心酸，都容易带来焦虑。

由临床心理学家罗尔·克肖和专业咨询师比尔·韦德合作完成的《反焦虑思维》，正是为了解决这个问题。这本书指出，焦虑的3个元凶，是压力心态、压...

陷在焦虑的死循环中了，怎么办？有哪些简单易做的方法，可以帮我们缓解焦虑？

无忧生活的密码在哪里？02书中金句 你对思维和情绪的控制比想象要强得多。

当你用积极期望代替焦虑情绪的时候，你就会对你的预想和计划了然于胸，就能创造你

最期待的未来。进入最佳的大脑状态，...

在这个快速发展的时代每个人或多或少都会产生焦虑情绪。信息爆炸、感觉要学习的东西太多，时间不够用、身边的人好像一个个都实现财务自由了，只有自己还在原地踏步。。。如果生活有一万种焦虑，那么对抗焦虑的方法，就有一万零一种。
你要做的就是相信这句话。在自己身...

心理学上说人有喜怒哀乐不同的情绪体验，不愉快的情绪，必须释放，以求得心理上的平衡。

《我与地坛》中也曾说，“只要还能哭，就还有救，只要还能哭就有哭够的时候，悲伤如洪流，再坚强的坝也有决堤的时候。”焦虑亦然。
甫一翻开书，就看到了免责声明，松了一口气，一定跟我...

看完这本讲如何解决焦虑的书，最感兴趣的是本书最后一个章节，关于心流理论和焦虑的阐述。一、什么是心流理论 心流（Mental flow）这个词用来描述我们全身心的投入一项活动，在那个时刻，时间都消失了，同时会有高度的兴奋及充实感。它由积极心理学家Mihály Csíkszentmihál...

不知是现在的节奏太快，还是内心想要的太多，不知在什么时候开始，开始对生活产生了焦虑，手边总有很多待办事项，心中总有很多未竟的心愿。这几天在亚马逊闲逛的时候看到了这本书的推荐。反正准备买书，买来看看。提供的方法还是很有效的，我提取的方法大纲：1. 意识到自...

我们多数人都有焦虑，焦虑的原因无外乎工作、学习、生活等方方面面。焦虑是一种亚健康的状态，轻则影响睡眠、食欲，重则导致抑郁、胃病等发生，能否正视焦虑，影响我们的人生。

看完本书，想到早前看了一本法国人写的畅销书《她想要月亮》，讲的是一个处于工作、生活瓶颈期的卡...

文 / 静待花开 前几天跟一个MM聊天（暂且叫她“小倔强”吧）。

她说：“小琳姐，我最近有点吃不消了。”“怎么了？”

“我和朋友们一起搞了个创业项目，然后本职工作也不能放下。同时还和您这边写稿、做活动……每天十二点根本干不完活。有时候想干脆今天就歇歇吧，但是躺下也…

在克服焦虑之前，我们应该弄清楚一件事---我们为什么焦虑？焦虑从何而来？它不应该凭空产生，也不会自行消失，这样我们才可以有的放矢，从而达到内心平和。焦虑产生的原因，无非是对现实以及未来情况的担忧，有的人想得开，不去担心这些事情，走一步看一步，从容淡定，有的人…

[反焦虑思维 下载链接1](#)