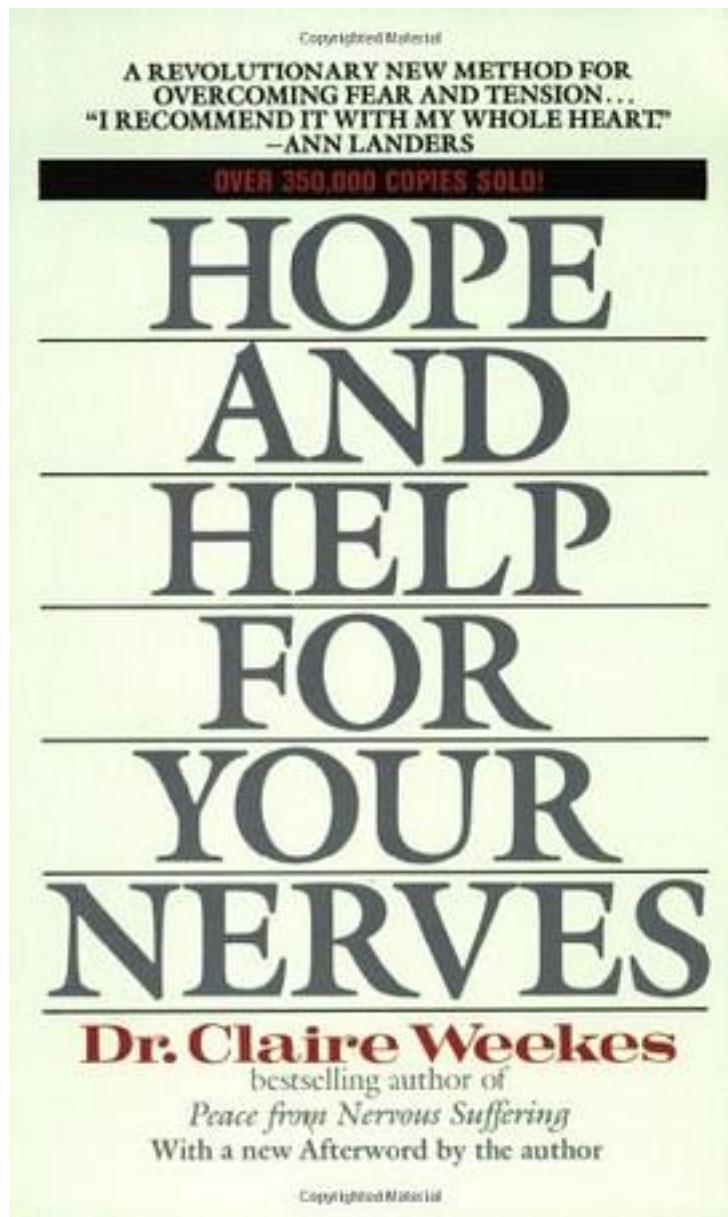


# Hope and Help for Your Nerves



[Hope and Help for Your Nerves\\_下载链接1](#)

著者:Claire Weekes

出版者:Signet

出版时间:1990-9-4

装帧:Mass Market Paperback

isbn:9780451167224

Dr Claire Weekes offers a practical programme for replacing fear and anxiety with understanding and self-confidence. It should be of interest to those suffering from panic attacks, stress, agoraphobia, stage fright and shyness. --This text refers to an out of print or unavailable edition of this title.

作者介绍:

目录:

[Hope and Help for Your Nerves\\_下载链接1](#)

标签

心理学

心理

自救

英文原版

焦虑

心理学、思维、决策

自助

思维

评论

简单说来三步走 1acceptance 2living with it letting it go

微博上看到一网友的强烈推荐，就去亚马逊买了kindle版，读的过程中看到我跟大家划重点的地方很不一样，让我更焦虑了，哈哈……感觉心理医生写的同类读物给出的“治疗”建议都有不少交汇的地方：facing, accepting, floating, letting time pass，与少有人走的路里面的尊重事实还有保持平衡就比较像，当然因为侧重点不同并不完全一样，总体来说还不错的一本书，还会细读一遍。

Thanks to Dr. Weekes's work, I've finally reached conclusions that it is OK to be overwhelmed and that there is a cure to anxiety.

没有看完，不过每当睡不着的时候翻一翻，然后能睡着。还挺好的

读的是英文版，文笔一般，当然作者本身也不是搞文学的…但是写的很诚恳真挚，可以感受到她是个真正关心病人的医生/学者。对于一些有着明显焦虑症的朋友，看这本书会得到挺多安慰吧~

一开始以为是鸡汤结果正儿八经受到了很大的启发。真希望早点读到，也许会避免很多不必要的伤害。不过道理我都懂，做起来也许没那么容易。

真诚是真诚的，但是

face accept float let time pass  
看上去好像很简单但其实很多时候这样外界的提醒很重要  
还有自己原来病得不算重……

非常大的宽慰，尽管有些地方读起来还是很痛苦。对照书中症状大概自己的病可以追溯到更早以前。现在确实能更好地接受自己症状，即使发生一次也没有以前那么慌张。会好起来的，接受内心的恐惧，飘过去，等待。

花了很久的时间读它，一边读一边实践，即使它其中的很多方法看起来都是那么的简单甚至可笑，但的的确确非常的有效！

没有传说中那么神，看了之后更焦虑了

读完后发现姐心理真tmd健康

听说是能让某类人痛哭流涕的书……今天开始读读看 Face.Accept.Float.Let time pass. Time doesn't heal All wounds, it is what you do with time that does.

Facing, accepting, floating, letting time pass.  
已经推荐给不止一个朋友读了。愿大家一切都好。

读了原版，很简单的一本书，没有文学性，就是安静的讲道理…还是挺有启发的，虽然很多东西我都已经知道了…

10天读完了英文版，每天一小时的读书时间像跟心理医生面对面聊天，一点点帮助自己安静下来。焦虑也好，抑郁也罢，尽力与自己和解。

花了挺久，断断续续看完了，中文版很烂，对我说的就是新疆出版社那个译稿。  
原本给我的启发其实蛮大的，虽然很多东西知晓了和理解了也是不一样的，感觉我的神经元发送的神经冲动越来越强烈了，这大概是好事，可我不希望自己的情绪变动大的太过离谱。

[Hope and Help for Your Nerves](#) [下载链接1](#)

## 书评

---

[Hope and Help for Your Nerves 下载链接1](#)