

焦虑急救



[焦虑急救 下载链接1](#)

著者:Bev Aisbett (澳) 贝芙·艾斯贝特

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2019-2

装帧:平装

isbn:9787559627537

本书提供30种应对焦虑的对策，每天实践一种面对焦虑的方法，帮助你逐渐找回内心的平静。

被称为治愈时代焦虑的心灵圣药。

“焦虑出现，是为了保证你的安全。”焦虑也是“你”心灵的一部份，不可能抹除或者消灭，只有找到根源、和焦虑共处、真正直面焦虑，才有机会和自己真诚和解。

作者介绍:

贝芙·艾斯贝特，知名“焦虑”专家、心理咨询师，亚马逊五星推荐作者，作品引发讨论热潮。曾拥有一段克服严重焦虑的心路历程，之后从事一对一心理辅导，帮助焦虑人群求助者学习做自己的心理咨询师，建立情绪恢复心理机制，最终重获心灵自由。

目录: 序言

DAY1

第一天

你没有被击垮

你并没有被惩罚

DAY2

第二天

我们没有试图丢弃任何事！

DAY3

第三天

只有当你在抵抗某事时，才会使它变得痛苦

DAY4

第四天

列清单的魔力

DAY5

第五天

一个外星人登陆了

DAY6

第六天

控制那只猴子

DAY7

第七天

当下的（不）紧张

DAY8

第八天

“我好可怜”日

DAY9

第九天

绝对

不再绝对

DAY10

第十天

注意你的语言

DAY11

第十一天

不管你信不信！

DAY12

第十二天

那么，

如果……怎么办？

DAY13

第十三天

说出来

DAY14

第十四天

画出来

DAY15
第十五天
救救我

DAY16
第十六天
欢迎回家！

DAY17
第十七天
我支持你！

DAY18
第十八天
宠溺的一天

DAY19
第十九天
说“谢谢”！

DAY20
第二十天
一笑而过

DAY21
第二十一天
你已经很“甜”了

DAY22
第二十二天
两个字母的单词

DAY23
第二十三天
不关你的事

DAY24
第二十四天
你和我

DAY25
第二十五天
你无可替代

DAY26
第二十六天
把你的鸭子排成一列

DAY27
第二十七天
“坦白讲，亲爱的……”

DAY28
第二十八天
听从自我

DAY29
第二十九天
“到此为止”日

DAY30
第三十天
对自己有点儿信念

· · · · · (收起)

[焦虑急救_下载链接1](#)

标签

缓解焦虑的实用方法

焦虑

心理学

心理

积极心理学

2019

读书

自我管理

评论

如果有人批评你，那说明什么呢？如果你能承认自己的特性，而不是感到被冒犯，你就能认同批评你的人，事情也就结束了。

焦虑的人连阅读都会不安

你的真相也许是需要做的一些推迟已久的改变，而你拒绝做出改变才是你不安的真正来源。

也是一种练习心智的方法，循序渐进，挺好的

看了30 DAYS 30 WAYS TO OVERCOME DEPRESSION，抛开工作视角，我只觉得要命。。。

好书，有效果，主要还简短，适合焦虑抑郁的人，至少能看完。感谢

速成类的书是很难让我信服的 也只能在地铁上看看了

专注现在，不想未来。你担心的事大部分不会发生。

简单明了，开箱即用，“我并不是因为曾经的遭遇而成为现在这样的。我选择成为这样的自己。”

队友有焦虑的人可以尝试里面的方法。还是很有用

一本急救的书，写了个30天的疗程。前面1/3基本上就是讲be mindful，后面基本就是没什么章法地凑字数了。

昨晚睡前看了三分之一，今早五点半就醒了，起来继续看…如果说前半部分是鸡汤的话，好歹还有些营养，那后面就是鸡精汤了…反反复复内在的小孩，呃，现在真是看到内在的小孩和原生家庭这俩概念就腻歪…

30天的思维转换和练习，很简单，很可爱的小书。

在书店发现的一本书，可以在一个小时左右读完，豆瓣评分8.3。

最终花了一个半小时看完，想象小时候的自己的时候，差点落泪。这些年真的没有好好照顾自己，常常为了别人伤害自己。以后不可以了！

有的方法是有用的，每次焦虑的时候让自己读读这本书会放松很多。

配合《被讨厌的勇气》服用效果很好。

没有太多新意，多种方法混合：当下的力量+内在的小孩+认知疗法+正念冥想疗法+吸引力法则

很多焦虑是对未来的迷茫和不自信 目标不清晰 害怕失败
对现实达不到自己的预期而焦虑 其实只要清楚的认识自己 知道自己想干什么能干什么
相信这样会缓解焦虑

基本上把各种心理治疗理念都揉进去了，我看着觉得对自己有启发有提醒，处理焦虑情绪估计有效，但焦虑症估计只能辅助。

对于这段时间为了考试而充满焦虑的我来说，确实算是缓解焦虑不错的读物，其实大多数心理读物都如出一辙，内容都差不多，阅读过程只是求一下心里安慰罢了，道理都懂，只是实践甚难，比如：现实仍有许多让你无法说“不”的事情，活在这世界上就会有无法摆脱的羁绊，牵扯着你，真正需要你做到的就是看清自己，不看轻自己，看清生活，不沉沦生活，愉悦轻松地面对自然的一切，如此也就足矣。

[焦虑急救 下载链接1](#)

书评

为什么我们知道很多道理，仍然过不好一生？

我也是最近才对这个灵魂拷问有了一个临时答案：因为它们还没有成为你的道理。你要

推敲，筛选，并且至少验证一次这个道理，它才能成为你的道理。比如“人无完人”。我们当然明白它的字面意思，并且还会恰当地使用这句话。只是我们往往...

[焦虑急救](#) [下载链接1](#)