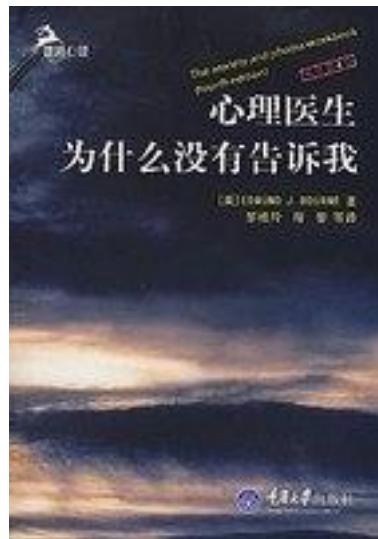


# 心理医生为什么没有告诉我



[心理医生为什么没有告诉我 下载链接1](#)

著者:[美] 艾德蒙 · 伯恩

出版者:重庆大学出版社

出版时间:2010-10

装帧:

isbn:9787562455707

《心理医生为什么没有告诉我(新版)》就是这一类的好书。书中介绍的整合疗法可以根据个体的人格特质，生理、心理状况，以及表现出的症状，从放松（不同于一般意义的放松）、身体锻炼、日常饮食调节、正念冥思等方面，配合暴露疗法、脱敏疗法、内观疗法等制订出个性化的治疗模式，再结合药物治疗，从而取得很好的疗效。作者Edmund

J.Bourne博士（美国加州焦虑治疗中心前任主任）以生动的案例和简单的语言详细阐述了应对焦虑和恐惧的各种技巧，就像是指导一位老朋友如何打球一样，他手把手地、一步一步地教读者如何放松、逐步暴露、克服消极自我对话等，这些都是在日常生活中简单而有效的自助技巧，是现代社会高压力生活方式下的必备之术。

作者介绍:

Edmund J.

Bourne博士20多年来专门从事焦虑症及相关问题治疗。他曾担任加利福尼亚焦虑症治疗中心主任多年。他著作的《心理医生为什么没有告诉我》等心理自助图书帮助了全世界各地众多的读者。

## 目录: 1 认识焦虑症

每天晚上，苏珊睡几个小时后，几乎都会从梦中惊醒，并且感觉到嗓子发紧、心率加快、头晕目眩，并会感到一种将要死去的恐惧。她全身发抖，但却不知道为什么会这样。

### 焦虑症

几种主要的焦虑症

DSM-IV中提到的其他焦虑症

焦虑症的并发症

## 2 为什么会是我: 焦虑症的主要原因

如果你患有某种焦虑症，你可能会关心致病的原因。于是问自己：“为什么我会遭受惊恐发作？是因为遗传，还是因为我成长经历的影响呢？什么原因导致了恐惧症状的进一步恶化？为什么我害怕一些我明明知道不危险的东西呢？”

长期、前置的原因

生理的原因

短期的诱导因素

使焦虑持续的原因

练习

## 3 整合治疗: 最佳的康复途径

很多医疗从业者发现，只解决引起焦虑的其中一两个原因，焦虑问题是不会根除的。只有你愿意在习惯、态度和生活方式这些方面做根本的、全面的改变，康复才能够最终实现。

整合治疗法的七个方面

整合康复计划的四个例子

制订你自己的康复计划

实施自己康复计划的必要因素

小结

## 4 别笑，你真的知道如何放松吗

放松不只是意味着看会儿电视或者晚上睡觉前在浴缸中泡会儿澡，尽管这些做法能够使人放松是毫无疑问的。每天定期进行一些深度放松活动对克服焦虑确实有效果。

深度放松运动的形式-

阻碍日常深度放松计划进行的常见因素91

休假和时间管理

小结

## 5 体育锻炼: 选择适合你的运动

定期的体育运动还能够消除经受焦虑并转为恐惧的可能性，加快从各种恐惧——从害怕在公共场合讲话到害怕孤独中恢复过来。

体型不正常的症状

你的健康水平

你为健康计划准备好了吗？

选择运动项目

开始实施计划

使运动降低焦虑的效果最优化

阻碍运动计划实施的因素

小结

## 6 应对惊恐发作: 这样的“危险”不可怕

在惊恐发作开始的时候，会出现心悸、胸闷气短、窒息感、头晕眼花、乏力多汗、哆嗦震颤、手足发麻等身体症状。伴随着这些身体变化的通常有以下心理反应：精神恍惚、强烈的逃避愿望，担心自己会失控发疯、会死掉等。

让危险“显形”

打破身体症状和灾祸念头的联系

别和惊恐较劲

应对陈述

了解惊恐发作的前兆

学会鉴别惊恐的早期症状

应对惊恐早期阶段的措施|弱

学会观察而不是反抗焦虑症状

当惊恐程度超过了第4级该怎么办

综合讨论

告诉别人你的症状

小结

7 直面恐惧：暴露疗法

克服恐惧症最有效的办法就是直接面对它。那些逃避恐惧场景的做法，表面上可以使你免于惊恐，但其实是在加重你的恐惧症。

如何实施现实生活脱敏法

暴露疗法的基本程序

充分利用暴露疗法

保持正确的态度

促进或阻碍你成功的因素

在暴露治疗中使用应对策略

支持者的行动指南

药物治疗何时起作用

想象脱敏法

如何从想象脱敏法中获得最大收益

小结

8 自我对话：让积极战胜消极

受恐惧症、惊恐发作和广泛性焦虑折磨的人群尤其容易产生消极的自我对话。反复对自己说“如果……，那该怎么办？”这类的话就是焦虑产生的开始，在预计会面对困难时产生的焦虑都是这一类“如果式陈述”的产物。

焦虑和自我对话

理解自我对话的几个要点

消极自我对话的类型

反驳消极的自我对话

撰写反驳陈述的几个规则

练习反驳陈述

改变那些导致恐惧症顽存的自我对话

其他类型的歪曲想法（认知歪曲）

鉴别和反驳自我对话指南

中断消极自我对话简表

小结

9 男儿有泪不轻弹：难以意识到的错误信念

在成长的过程中，我们从父母、老师、同伴那里以及整个社会中习得了这些信念。它们通常根深蒂固得让我们甚至都意识不到这只是一个主观的信念，而理所当然地认为它们就是现实的真实反映。

错误信念实例

反驳错误信念

五个质疑：挑战错误信念

肯定信念构建指导

练习肯定信念的方法

强化肯定信念

肯定信念范例

小结

10 加重焦虑的人格类型

有焦虑症倾向的人们一般都拥有一些共同的人格特质。其中某些是积极的，比如创造性、直觉、情绪敏感性、移情及友善。这些特质可以把有焦虑倾向者与其亲朋好友更紧密

地联系在一起。另外一些共同特质则可能加重焦虑并影响有焦虑倾向者的自信。

激发焦虑的特质的来源

完美主义

过度需求他人认可

· · · · · (收起)

[心理医生为什么没有告诉我](#) [下载链接1](#)

## 标签

心理学

焦虑

心理治疗

艾德蒙 · 伯恩

心理

心理自助

美国

重慶大學

## 评论

针对性较强，书名太过广泛性。存起来有需要再细看

---

实操性很好

值得每个家庭放一本

比较普遍性的医学专业书籍

其实早读完一遍了，现在是慢慢再来一遍加笔记的阶段。很实用的手册型书籍，原名也是the anxiety & phobia workbook，不知道为什么中文名要翻译成这样，好像是全部心理疾病指南一样，其实只针对焦虑症，尤其是惊恐症。

买！！！很实用，给出来很多实操性建议，包括放松技巧，表达情绪，建立自尊，体育锻炼，营养等方面。有机会一定买一本！！！里面有些信念类的话语，可以经常读一读

The Anxiety & Phobia workbook

焦虑症及其对策。

每个人都会有焦虑耶。

当你有焦虑症时，你要回到自己的内心，问问自己当时说了什么

针对焦虑，一步步按着他的方法的来做，很有效。

仁者不忧，与自己和解

-----  
焦虑和恐惧症症自助大全

-----  
个人觉得不太喜欢

-----  
说的症状都有 可能原生家庭没那么重视这些 目前要开始长期保持腹式呼吸

-----  
谁要买？豆油我，基本全新

-----  
看了四遍，认真学习，现在全忘了

-----  
一本好书，获益良多。

-----  
通过合理科学的方法来改善焦虑症。包括但不限于：深度放松，合理安排时间，营养调理，直面恐惧，良性的自我对话

-----  
针对焦虑，一步步按着他的方法的来做，很有效。

-----  
[心理医生为什么没有告诉我](#) [下载链接1](#)

## 书评

喜欢这本书的原因是通过读这本书，我终于发现了自己活得拧巴的原因，也终于明白人生只不过是在上一个个必修课，虽然有时候觉得困难乃至痛苦，但修完一堂堂课的学分后，所获得的是宝贵的人生成长，所以，不要把人生看得那么严肃那么苦恼，其实只是

像在校园里因准备考试而复习的...

生活是一所学校。生活最基本的意义和目的在于它是人们意识成长的教室。不利和困难的情形是为你成长所设计的课程——它们并不是随机的、无常的命运安排。从整个生命更大的方案规划角度看，每件事情的发生都有其目的。自身的限制和不足是成长过程中你必须解决的问题。有时候不需...

如果你或者你认识的人正经受惊恐发作、焦虑症、强迫症或者恐惧症（社交焦虑、广场恐惧症等）的煎熬，这本书应该是不错的选择。这是我看过的应对以上问题最好的一本书。

书中给出了许多可以减轻焦虑和抑郁的具体的简单易行的技巧和练习，比如放松练习，如何选择适合自己的身体...

我觉得这本书给我一个解放人性的价值观，让我读完之后倍感压抑。环境对性格已经形成一种格局，心中渴望解放以及性格已被奴性化激起心中强烈的愤抑。冲出只需一点点的力气但是无法估计那是需要多大的勇气。

如果能按书中道理予以践行，我想我会变成一个神经病，然后渐渐的变成一...

在普遍焦灼的社会，烦躁、迷茫、孤独、忧郁和无助之感时常困扰我们，各类心理障碍也纷至沓来：抑郁症、焦虑症、强迫症……有人称之为心底的“暗疾”。据心理专家粗略统计，在普通人群中，两成以上的人有不同程度的心理障碍。

书店里，让人眼花缭乱的心理学图书让我们对所...

认识焦虑 —— 读《The Anxiety and Phobia Workbook》（一）

《士兵突击》里，A大队队长袁朗去702团招兵时，评价许三多是一个“不太爱焦虑的兵”，说很多人都很焦虑，怕失去。焦虑，到底是个多大的毛病？焦虑，到底是个什么毛病？这本书说，认识...

我们要给大家分享的书是《心理医生为什么没有告诉我》。  
这本书是由加利福尼亚焦虑症治疗中心主任艾德蒙·伯恩所写。随着焦虑问题越来越普遍，每个人都几乎都带着压力前行。为此作者做了广泛研究，探究焦虑症的成因、预防办法和治疗方法，最终找到了多种途径解决日常的焦虑问题。...

---

---

焦虑者的使用手册 7种类型 1. 惊恐症 2. 社交恐惧症 3. 广场恐惧症 4. 特定性恐惧症 5. 广泛性恐惧症（6个月以上） 6. 强迫症 7. 创伤后应激症 4种产生的原因  
1. 长期潜质原因（遗传，童年经历，长时间的压力积累） 2. 短期突发性原因 3. 生理原因（GABA神经递质分泌水平） 4. ...

涉及的比较专业，很多看不懂，特别是关于药物治疗的内容。并且看到后面有部分涉及宗教信仰的，很直接的说，我不太能接受，就略去不看了。不过确实是本好书，有些内容颠覆了原先的观点。记录下一段有用的话：  
无论另外一个人如何表现或行动，你都有去关心他的热情而不作任...

---

---

涉及的比较专业，很多看不懂，特别是关于药物治疗的内容。并且看到后面有部分涉及宗教信仰的，很直接的说，我不太能接受，就略去不看了。不过确实是本好书，有些内容颠覆了原先的观点。记录下一段有用的话：  
无论另外一个人如何表现或行动，你都有去关心他的热情而...

---

---

某天我万分的不舒服，我打开一本书，随便翻到一段，看了十分钟，我就舒服了！  
以学心理学的专业的眼光来看，迄今最好的心理自助书，心理学的理论是婆婆妈妈的一大堆，但有用的，也就无非那么些，这本书是一种非常非常有意义的整合，建议已阅者再阅，未阅者再阅！

心理医生为什么没有告诉我 下载链接1