

# 不焦虑的活法



[不焦虑的活法 下载链接1](#)

著者: (美) 罗伯特 · L · 莱希

出版者:中信

出版时间:2011-1-18

装帧:

isbn:9787508625140

我们生活在一个越来越没有安全感的世界，担心考学，担心找工作，担心职位不稳，担心股市下跌，担心孩子教育，担心老无所依。我们的焦虑似乎总是有理由，我们的焦虑又似乎总是没来由。焦虑，到底从哪里来？我们如何从根本上避免焦虑，克服焦虑，过上快乐的生活？

本书作者罗伯特 · L · 莱希博士是一位国际上备受尊敬的认知心理学家。他总结25年临床心理治疗的经验，写就了这本通俗易懂又具实操意义的焦虑自助手册，不但详尽分析了6种当代人常见的焦虑心理模式，还对症下药，给出了行之有效的解决方案。

作者介绍:

罗伯特 · L · 莱希博士，世界备受尊敬的认知心理学家，在认知心理治疗领域享有国际盛誉的先锋作家和发言人。现任纽约美国认知治疗研究所(AICT)主任、国际认知心理治

疗协会主席、美国行为和认知疗法协会会长、美国认知治疗学院主任。出版作品15部，其中包括全美畅销书《治疗焦虑》。曾被包括《纽约时报》、《福布斯》、《财富》、《商业周刊》、《今日心理学》、《华盛顿邮报》、《妇女健康》，《悦己》和《今日美国》在内的国家媒体专题报道。

## 目录: 第一章 认识焦虑

认识焦虑，首先我们要明白，它是我们与生俱来的一部分。有史以来，我们的祖先就生活在一个充满各种生命危险的世界里：天敌、饥荒、有毒植物、敌对的邻国、高寒之地、疾病、水灾。应对这些危险，人类的心理得以逐步进化。正是进化，让人类逐渐拥有了这些躲避危险的品质。其大多数，只是各种形式的预警而已。恐惧，就是一种自我保护。

## 第二章 适应焦虑

当我们被焦虑控制时，我们的大脑似乎一周24小时都在运转。我们无法停止思考。它会产生越来越多的焦虑，就如同一台机器，它的开关卡在了“开”的按钮上。即便我们想睡觉想放松或什么都不想做的时候，大脑仍在叨叨叨个不停。

## 第三章 焦虑的心理运作机制

人类的行为是复杂的，也很难被简化。但当我们认识到焦虑覆盖范围有多广、多普遍之后，就会觉得很有意思。无论我们基于恐惧的想法有多让人费解，无论我们反应和逃避的策略有多精密，在对恐惧情形作出反应的时候，我们似乎总是会遵循某些基本的倾向，某些规则。就像是自然已经在我们脑海中列了一张规则清单。

## 第四章 特定对象恐惧症：“我害怕高楼”

据统计数据，有60%的成年人多少都有一些这种类型的恐惧，而有11%的人会被真正确诊为“特定对象恐惧症”患者。其中，女性患者比男性患者稍微多一点点。能够触发特定恐惧的事物名单是宽泛和难以名状的。它们可能是最常见的事物，诸如虫子，老鼠、蛇、蜘蛛、蝙蝠、高处、水、风暴、雷电、封闭的空间、开放的空间、看到血、注射针头、公共交通、隧道，桥梁。当然，还有飞行等。

## 第五章 恐慌症：“我要失控了”

恐慌症发作的人会感到呼吸急促，心跳剧烈或心悸，刺痛的感觉，耳鸣，颤抖，头晕，打冷战或是潮热，窒息，气喘吁吁，流汗，失禁，恶心，胸闷胸痛，而且还经常伴随着末日即将来临的感觉。

## 第六章 强迫症：“我摆脱不了脑中的那些想法”

强迫症患者，通常会有这些无法自控的不愉快想法。他们也不喜欢这些意识的干扰。强迫症患者通常能意识到自己思想的不合理性，却依旧被这些想法所驱使。通常，他们会有强烈冲动去做某事，实施某些行为，这能让他们感到满足或是安抚强迫观念。这些强迫行为包括，不断检查有没有关门，反复洗手，避免接触任何脏污，在完成任务时的极端完美主义，囤积不需要的物品，持续向他人寻求肯定。

## 第七章 广泛性焦虑：“没有我不担心的事”

焦虑的主要前提在于——那些事情无一例外都是危险的。任何风险都难以忍受。在焦虑者的大脑中，有四条焦虑规则：探测危险，灾难化危险，全面控制局势，逃避不舒适感。死守这套规则，极大地干扰了一个人平衡和理性评估风险的能力。它忽视了一个基本的事实，那就是我们所做（不做）的任何事情都有风险附加。

## 第八章 社交焦虑症：“我总是怕和别人交往”

社会焦虑症患者更可能来自那些压制内部矛盾的家庭——如，家里气氛很紧张，但没人被鼓励表达出自己的情绪。这种病症似乎与父母，尤其是母亲有很大关联，那些紧张的、抑郁的、很少回应孩子痛苦的母亲。通常，自身有社会焦虑的父母，往往不鼓励孩子们与他人交往，或是步入外面的世界。这几乎就等同于一种羞怯训练。这种影响，可以持续一生。

## 第九章 创伤后应激障碍：“那件事会再次发生”

你或许曾经历过一次火灾或严重的车祸，险些没命；你或许曾被强奸或是遭受其他暴力；你或许曾眼睁睁地看到有人死在你的面前——甚至是你深爱的人；又或者在你小的时候，曾经被性虐待过。无论是何种创伤，它随后都会持续困扰你。你或许会在梦中记忆闪回，重温那些体验。可怕的画面会干扰你的意识。你有种它再次发生的感觉——一种“新奇”的感觉。

第十章 最后的话：那些勇敢而美好的人，教会了我很多。我从病人身上学到的东西，远远超乎我的想象——关于苦难，孤独和绝望——但最重要的是，克服它们的勇气。在强烈恐惧下，依然勇于面对，这的确需要勇气。我看到如此多的病人，抵达他们内心最深处，去面对他们的恐惧、卸下防御，正视现实。旁观这个过程，我对人性迸发出深深地敬意——对它的适应能力、智慧、力量、以及不屈不挠的精神。

附录A 放松训练

附录B 失眠症

附录C 饮食和锻炼

附录D 药物治疗

附录E 正念

附录F 抑郁和自杀

附录G 诊断测试

附录H 如何界定你的焦虑思想

附录I 运用你的情绪智力

附录J 如何应对你的焦虑想法

致谢

• • • • • (收起)

[不焦虑的活法](#) [下载链接1](#)

## 标签

心理学

心理

焦虑

心理健康

情绪自由

个人管理

情绪

Psych

## 评论

高中读过

里面的建议可能很多小朋友会自觉不自觉地已经在做了——然而并没有一致性结论产生  
ヽ(ﾟ▽ﾟ)ゝ

现代人应对现代生活必备法宝！

我希望有一种药 我吃下去之后 就什么都不担心了。

值得一读

非常实用

焦虑就焦虑==还好吧

值得一读。方法还是挺实用的。可以让自己对焦虑症、强迫症、恐惧有一个新的认识。

所有的焦虑与恐惧都与安全感有关。安全感是人最核心最基础的心理需求。

非主动阅读。没意思

接受。焦虑是正常的，是人类的正常进化特点。接受它，慢慢调整，有勇气，管理自己~

偏理论，比较全面。书摘 [http://karen-books.lofter.com/post/37b909\\_18d1b6b](http://karen-books.lofter.com/post/37b909_18d1b6b)

提出了一些操作性的方法。但也仅此而已。

有用而且不是像国内的很多书是东拼西凑抄袭的现象很严重，常常是看到一本书的某一段似曾相识。

的确很实用，看完感觉好很多。

很鸡汤的书名，但却是比较硬的科诊文章

可以作为自助类的书。

看了广泛性焦虑/社交焦虑等几章，感觉还是能提供指导和启发的。

忍不住想能能一直这么理性本来就不容易焦虑吧。有些不安是因为见识少，这个是能克服的。有些是耽溺在自己的情绪里了。那个用恐惧会更确切吧。不喜欢自己的样子，不想面对自己的样子。但何苦和自己赌气呢。早就知道活不成别人了呀。回头想想有想做的事，能自得其乐已经很棒啦。何必患得患失呢。

分类讲解特定，恐慌，强迫，广泛，社交焦虑，创伤后焦虑等，从何而来克服，解读清晰，深入浅出。用起来吧费劲，与现实有点距离。

specific phobia, panic disorder, obsessive-compulsive disorder, generalize-anxiety

disorder,social-anxiety disorder, PTSD

---

[不焦虑的活法 下载链接1](#)

书评

---

[不焦虑的活法 下载链接1](#)