

## <<晚安，我的不安>>

### 图书基本信息

书名：<<晚安，我的不安>>

13位ISBN编号：9787220081460

10位ISBN编号：7220081464

出版时间：2010-10

出版时间：四川人民

作者：(美)约翰·福赛思//格奥尔格·艾弗特|译者:王怀勇//罗晓清//韩娟//叶青//周博林等

页数：353

译者：王怀勇

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<晚安，我的不安>>

### 内容概要

你现在很痛苦。

焦虑、恐惧、忧郁以及不安的思绪和痛苦的记忆，已经吞噬了你和你的生活。

你也许感到灰心、沮丧、精疲力竭且束手无策。

你一直在寻找解决的途径。

在这里，我们想告诉你：你并不孤单，我们所有人都经历着焦虑、忧郁和恐惧。

你手中的这本书将会协助你掌握一系列技巧，使你能够把更多的精力投入真正值得关心的事情。

我们将帮你获得一种平衡，最终使你认识到：焦虑、忧郁和恐惧不过是生活的一部分。

## <<晚安，我的不安>>

### 作者简介

作者：（美国）约翰·福赛思（John.P.Forsyth）（美国）格奥尔格·艾弗特（Georg H.Eifert）译者：王怀勇等约翰·福赛思博士，心理学副教授，纽约州立大学奥尔巴尼分校心理学系临床训练主任和焦虑障碍研究项目主任。

纽约行为疗法与研究学会的会员，执业临床心理学家。

从事接受与实现疗法的基础和应用研究已有15年以上。

他发表了大量的论述“接受和体验回避”“情绪调节在人类痛苦中的作用”等方面的论文，担任几家主要的临床心理学杂志的编委会委员和《行为疗法和实验性精神病学杂志》的副编辑。也是《焦虑障碍的接受与实现疗法》和《为了生命而非愤怒》的作者之一。

格奥尔格·艾弗特博士，心理学教授，加利福尼亚州奥兰治市查普曼大学心理学系主任。

行为疗法与研究学会、美国心理学协会、国际心理学协会会员。

执业临床心理学家。

早在20世纪90年代，他在“行为分析与疗法研究者”的排行榜中被列入前30位。

发表过100多篇研究焦虑和其他情绪障碍的心理成因和治疗的文章，担任几家主要的临床心理学杂志的编委会委员，也是《焦虑障碍的接受与实现疗法》和《为了生命而非愤怒》的作者之一。

## &lt;&lt;晚安，我的不安&gt;&gt;

## 书籍目录

导论第一部分 为接受新事物做准备 第一章 选择新的方法，收获别样的结果 你拥有的选择 什么是接受与实现疗法 为什么要行动 为什么接受和行动是重要的 接受与实现疗法帮你解决焦虑并改善生活 希望和改变：解决焦虑的接受与实现疗法 作出改变承诺 第二章 你不孤独：理解焦虑和焦虑障碍 你并不孤独 什么是焦虑和恐惧的本质 鉴别焦虑症的类型 焦虑障碍的共性 伴随焦虑障碍的其他问题 总结：看一看你的焦虑问题 隧道尽头的亮光 第三章 直面关键问题：回避焦虑 回避焦虑正是问题所在 重燃希望：你的生活能变得不同 第四章 有关焦虑及其障碍的谎言 有关焦虑、忧郁和恐惧的常见谎言 谎言带你走向歧途 第五章 放弃旧谎言，开启新机遇 融合-评价-回避-理由(F-E-A-R) 学习观察与以融合-评价-回避-理由(F-E-A-R)作反应第二部分 开始新的旅行 第六章 正视掌控生活的代价 控制焦虑的代价 苏珊(Susan)的案例 你为控制焦虑、忧郁和恐惧做过什么 第七章 哪一样更重要：控制焦虑还是好好生活 我无法摆脱，无计可施——怎么办 第八章 结束与焦虑的抗争为解决之道 结束与焦虑的拔河比赛 你在控制什么 你可以跑，但是不能把自己藏起来 第九章 选择、行动和命运都由自己掌控 你能控制你的选择 你能控制行动 你能掌控自身的命运 放弃为了控制而抗争 重要问题：你准备好改变了吗 第十章 以“用心接受”的态度进行生活 什么是接受，它能为你做什么 用心接受的四个特征 生活扩展练习 第十一章 学习用心接受 做一个公正的观察者 更多的用心接受练习 生活扩展练习第三部分 回归你的生活 第十二章 掌控你的生活 我的价值是什么 关于寻找价值的一些问题 你正处于十字路口 生活扩展练习 第十三章 找到你的价值 我的重要价值是什么 创建你的生活指南 生活扩展练习 第十四章 接受焦虑 你控制着一切 打开“顺其自然广播”，关闭“焦虑广播” 学习接受焦虑 生活扩展练习 第十五章 同情焦虑 练习友善的行为与温柔呵护 生活扩展练习 第十六章 开发自身的舒适感 携带痛苦去生活 感受练习 针对身体不适的感受练习 体检 当感受不适感变得困难的时候 生活扩展练习 第十七章 开发对判断性思维的舒适感 思维机器 感受练习——把判断思维从鱼钩上取下 处理临阵脱逃的冲动 生命增益练习 第十八章 走向有价值的生活 设置目标，实现目标 生活扩展练习 第十九章 坚持到底 如何继续前进 情绪不适是你的老师 有意义的生活就是一步一个脚印 选择由你来作附录 参考文献、补充读物及网络资源

## <<晚安，我的不安>>

### 章节摘录

这个练习之所以如此重要，是因为它能够使你认识到恐惧和焦虑两种情绪对你极为重要，你需要具备利用它们的能力。

如果这一点能对你有所帮助的话，请把它记下来：我需要体验焦虑、忧郁和恐惧的能力，就如同我需要呼吸氧气、喝水及吃食物一样。

这并不意味着你应该时时刻刻都去体验焦虑，你的焦虑、忧郁和恐惧更多的时候是有害的，它们发生得太频繁或太强烈，而且当你没有被伤害的风险时，它们也可能发生。

你的焦虑看起来似乎无穷无尽，以至于你无法逃避。

这些想法和情绪都必定妨碍你正常的生活。

对生活的干扰程度，实际上是医生和心理学家等专业人士用来判断恐惧和焦虑是否发展成为焦虑障碍的一个重要指标。

让我们进一步来看这是否符合你的状况。

那些为焦虑障碍患者撰写的自助书籍，通常都花费大量的时间来描述焦虑问题的类型以及帮助人们去诊断。

我们不想引导你走上这条路，因为我们认为这对你没有太大用处。一两个诊断不会使你的生活更有意义，也不会有其他帮助。

例如，诊断结果不会帮助你接受需要接受的，改变能够改变的。

甚至会变成一个自我实现的预言——你可能会变成的样子，一旦你应用于自身就挥之不去。

## <<晚安，我的不安>>

### 媒体关注与评论

《晚安，我的不安》把作者多年的阅历和科学心理学的不断进步联系起来。

本书通俗易懂，形式风趣，那些正饱受各种焦虑之苦的人可以找到挣脱焦虑枷锁的钥匙。

通过强调接受而非试图克服不良的情绪（并举例说明如何实现），你体内积极的一面最终可以占据上风，并把你的生活导向新的、有益的和有价值的道路上来。

强烈推荐给所有正在与焦虑、忧郁和恐惧苦苦抗争的人阅读。

——大卫·巴洛（David H.Barlow）博士，波士顿大学心理学和精神病学教授，《焦虑和焦虑障碍》的作者这是一本资源丰富的手册，作者集合了传统的暴露疗法和接受疗法的各自优势，并举例说明了这两种疗法的协同性。

仔细建构的图表和耐心的陈述支持了这个核心信息：如果认同感告诉我们出发点，价值观决定我们的目的地，那么采取措施去面对痛苦才是最有效的。

这本书是所有正遭受焦虑困扰而不能更充实生活的人必须要读的一本书。

——席德·塞加尔（Zindel Segal）博士，多伦多大学心理治疗教授、精神病学与心理学系教授，成瘾与心理健康中心认知行为疗法部门主任，《借正念安度忧郁时先》的作者如果你饱受焦虑之痛，那么福赛思和艾弗特送给你一件礼物。

这不仅是一本告诉你怎样克服焦虑的手册，更是一本智慧的书籍。

作者指出了一个不可回避的事实：焦虑是我们所有人生活中的一部分。

另外，作者也给我们指明了这样一条路：通过积极性、同情心、关注以及接受自我与他人，从而过上有价值的生活——理解自己重要的价值观，并与焦虑和谐地生活。

这是一本非常值得一读的书籍，而且它传达的信息也值得牢记在心。

——理查德·海姆贝格（Richard G.Heimberg）博士，坦普尔大学心理学教授和成人焦虑医疗中心主任虽然沉浸于丰富的传统心理理论之中，但是福赛思和艾弗特的《晚安，我的不安》却代表了焦虑及相关症状临床治疗的主要进步。

这本书要帮助临床医生和患者设计治疗计划，从而确保克服治疗中的很多障碍。

这本手册对于临床治疗的主要贡献：增长了接受与实现疗法的知识，同时又结合其他方法共同作为治疗焦虑及相关症状的主要工具。

——特伦斯·基恩（Terence M.Keane）博士，美国退伍军人管理局波士顿卫生保健系统心理学服务主任，美国创伤后应激障碍中心行为科学部主任，波士顿大学医学院精神病学系教授和副主席这本手册令人印象深刻，福赛思和艾弗特告诉我们如何放弃去控制焦虑和恐惧的企图，这会帮助你远离焦虑困扰并继续好好生活。

在这本书中充满了有益的建议。

我一定会让我的学生和患者使用这本书，同时我还强烈推荐那些与焦虑苦苦抗争的人阅读这本书。

——马丁·安东尼（Martm M.Antony）博士，加拿大多伦多瑞尔森大学心理学系研究生培训教授和主任

## <<晚安，我的不安>>

### 编辑推荐

《晚安,我的不安:缓解焦虑自助手册》：平静接受你不能改变的勇敢去改变你能够改变的同时提高自己区分两者的智慧。

——著名的平静信条

<<晚安，我的不安>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>