

<<精神焦虑症的自救 演讲访谈卷>>

图书基本信息

书名：<<精神焦虑症的自救 演讲访谈卷>>

13位ISBN编号：9787537155205

10位ISBN编号：7537155208

出版时间：2012-11

出版时间：新疆青少年出版社

作者：[英] 克莱尔·威克斯

页数：148

译者：王鹏,王玉英

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>

## <<精神焦虑症的自救 演讲访谈卷>>

### 内容概要

《精神焦虑症的自救：英国著名焦虑症专家演讲及访谈录》(演讲访谈卷)是一本英国著名焦虑症专家演讲及访谈录。

收录了英语广播公司电视台的六次采访，保持平和心态、电台采访、在纽约白平原医院的讲话等内容。

无论您是否有精神的困扰，《精神焦虑症的自救：英国著名焦虑症专家演讲及访谈录》(演讲访谈卷)一定会或多或少给您的心理健康带来好处。

<<精神焦虑症的自救 演讲访谈卷>>

书籍目录

首先,我想说英国广播公司电视台的六次采访(英格兰1983年)访谈一 模式访谈二 焦虑状态访谈三 神经性疲劳访谈四 恐惧症、强迫症和恐旷症访谈五 抑郁访谈六 恢复过程中的复发保持平和心态电台采访(1983年)在纽约白平原医院的讲话(1983年)在纽约白平原医院的讲话(1986年)

<<精神焦虑症的自救 演讲访谈卷>>

章节摘录

英国广播公司电视台的六次采访 1983年,英国广播公司(BBC)邀请我在其电视节目《针尖对麦芒》中接受采访,这个节目每天中午从伯明翰播出,覆盖整个大不列颠群岛。

我同意接受六次采访,每周播出一次。

那时我已年届80,BBC的邀请给了我一个很好的机会,让我可以向公众讲述过去40年来我在治疗神经性疾病方面所取得的成果,尤其是近25年来我专心帮助焦虑病人所做的一些工作。

虽然我对自己80高龄的记忆力能否应对那些采访并不确定,但我无法抗拒这个机会,它能把我的全部成果向整个大不列颠群岛作全面而又简洁的展示。

访谈节目制片之一、同时也是说服我接受采访的弗兰-格罗夫斯对我的记忆力倒是毫不怀疑,但我自己并不这么认为。

80岁的人健忘是很平常的,我担心的并不是自己忘记过去40年里发生的事情,而是自己甚至会连半分钟前说的话都记不起来。

好在我还能采取一些预防措施,而我也这么做了。

早在第一次节目开播前六周,我就已经开始在伦敦街头漫步,我低着头,一边比划一边反复背诵六次采访的内容,确保不会有任何遗漏。

我把每次要谈的内容都写在一张大卡片上,后来发现只要记起卡片的樣子,我的话也就随之而来了。

事实证明这样的准备工作是成功的。

现在,这六次采访已被制作成录像带,BBC也把它在世界范围内的版权交给了我。

我的采访者是玛丽安·福斯特,她是乔迪人,这意味着她来自英格兰东北部的泰恩赛德,同时也意味着她的采访既一针见血又富有同情心。

谢谢,玛丽安。

对于我从前的病人安妮来说,让她与我一同上电视出现在数百万同胞面前,对她来说需要过人的勇气。

然而她是如此渴望帮助那些正遭受她曾经历过的痛苦的病人,所以欣然优先考虑他人的需求,而不是自己的安逸。

安妮的故事听来简单、诚恳而又充满智慧,令成千上万的人受益匪浅。

在此也感谢你,安妮。

我曾以为我会怀着一种轻松、平静的心情去接受那六次采访,可事实上我没能做到这一点。对我来说,这六次访谈对我的一生有着非常重大的意义。

P5-7

<<精神焦虑症的自救 演讲访谈卷>>

编辑推荐

W.R.休斯顿说："神经过分紧张的人往往是那些敏感、看重荣誉且富有责任心和义务感的人。他们的神经欺骗了他们、误导了他们。

" 人们都说，精神疾病是不治之症，其实，这种认识本身就是我们《精神焦虑症的自救：英国著名焦虑症专家演讲及访谈录》(演讲访谈卷)要治的"病"。英国的威克斯大夫彻底改变了人们的这种观念，也彻底改变了我的这种观念。

<<精神焦虑症的自救 演讲访谈卷>>

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>