

<<不焦虑的秘密>>

图书基本信息

书名：<<不焦虑的秘密>>

13位ISBN编号：9787547003886

10位ISBN编号：7547003885

出版时间：2009-11

出版时间：万卷出版公司

作者：贝弗利·波特

页数：204

字数：100000

译者：刘丽洁

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>

<<不焦虑的秘密>>

内容概要

学会明智地担忧，找回生活的乐趣 你是否晚上彻夜难眠，担心会发生什么事情？
你是否常常无意识地想到事情最糟糕的方面？

对于一切进展顺利的事情，你是否还是会焦虑呢？

不要因为焦虑而影响了健康，让本书告诉你如何担忧才是明智的，如何才能获得自我安慰。
这样你才可以清晰地思考问题，得心应手的应付烦心之事，让焦虑不再烦扰你。

试试下面这些简单的情绪自愈方法，现在你就可以更加明智！

•像好朋友一样同自己谈话 •洗一个热水澡 •练习“非反应过度”
•享受一下喜剧电影

<<不焦虑的秘密>>

作者简介

贝弗利·波特博士，获得斯坦福大学的咨询心理学博士学位，同时还获得旧金山州立大学职业康复咨询学硕士学位。

她是公司的培训师，曾经写过多本关于工作倦怠和工作矛盾的著作。

<<不焦虑的秘密>>

书籍目录

第一部分 焦虑情绪是什么 第一章 焦虑无异于身处地狱 第二章 焦虑的人容易走极端 第三章 焦虑是一种思维方式 第四章 焦虑的人被情绪控制 第五章 焦虑会导致健康问题 第二部分 如何更加明智地担忧 第六章 何为明智的担忧 第七章 选择恰当的时间地点担忧 第八章 观察自己是如何担忧的 第九章 像好朋友一样同自己谈话 第十章 训练灵活的思维方式 第十一章 向担忧提出质疑 第十二章 寻找解决方法 第十三章 将担忧置之度外 第十四章 想象积极的可能性 第十五章 你也能成为明智的担忧者 第三部分 二十一种自愈法摆脱焦虑 第十六章 对担忧的成本进行评估 第十七章 深呼吸 第十八章 放松你的身体 第十九章 转移自己的注意力 第二十章 出去散散步 第二十一章 笑一笑, 十年少 第二十二章 说一些祈祷词 第二十三章 发现生活中的快乐 第二十四章 要避免喝咖啡 第二十五章 将“应该”变为“希望” 第二十六章 数担忧的念珠 第二十七章 吃一些甜食 第二十八章 泡一个热水澡 第二十九章 想象一个美好的结局 第三十章 做一件好事 第三十一章 对担忧的事情开玩笑 第三十二章 摇摆自己的身体 第三十三章 数一数自己的幸福 第三十四章 制作一个清单 第三十五章 练习非过度反应 第三十六章 欣赏一下喜剧电影

<<不焦虑的秘密>>

章节摘录

感性思维的反应更迅速在紧急情况下，冲动走了神经上的“后门”，没有经过理性的分析，就直接到达了感性思维，因为感性思维的轨迹传递更加迅速，可以立即采取行动，而行动的速度快速与否甚至可以决定你的生与死。

人的这种求生机制可以让你更快地作出反应，迅速摆脱危险。

正是由于感性思维这种超级能力，所有的这一切才能在一瞬间完成，而在这么短的时间内，是没有时间进行理性思考的。

这与“三思而后行”的方法恰恰相反。

有一天晚上，就是在感性思维这种强大的力量的帮助下使我摆脱了困境。

那天晚上我去拜访一位朋友，待了几个小时之后，我便准备离开。

我的车停在路边的一棵松树下面，正当我弯下腰去打开车门的时候，突然感觉到有什么东西在我的脸颊附近，只有一到两英寸的距离。

我失声呼喊道：“哦，天哪！

天哪！

”同时我的身体迅速向后撤了几步，约有几英尺。

但是那时我还并不知道到底是什么东西把我吓成那样。

过了一会儿，我才发现，那居然是一只蜘蛛。

那是我今生见过的最大的蜘蛛——一只园蛛。

它庞大的身体足足有四英寸宽。

它趴在它的大网上，而这个网就搭在松树枝和我的车门把手之间。

<<不焦虑的秘密>>

编辑推荐

《不焦虑的秘密》：将不良情绪转化为成功助力的情绪管理手册这是一个普遍焦虑的时代，我们享受着经济高速发展带来的富足，幸福感却越来越低。

美国已有成千上万人得到情绪管理大师贝弗利·波特的帮助，成功摆脱焦虑困扰！

其实，人人心中潜伏着焦虑，贝弗利·波特将带你冲破焦虑的枷锁！

放松心情！

重新拥抱生活！

21种自愈方法迅速摆脱焦虑。

别再焦虑了！

失控的情绪会轻易毁掉你的生活！

学会明智地担忧吧！

你离成功只有一步之遥！

<<不焦虑的秘密>>

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>