

<<心理医生为什么没有告诉我>>

图书基本信息

书名：<<心理医生为什么没有告诉我>>

13位ISBN编号：9787562455707

10位ISBN编号：7562455708

出版时间：2010-10

出版时间：重庆大学出版社

作者：[美] 艾德蒙·伯恩

页数：482

译者：邹枝玲,程黎 等

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>

<<心理医生为什么没有告诉我>>

内容概要

本书是一类的好书。

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，是现代高压生活方式下的必备之术。

<<心理医生为什么没有告诉我>>

作者简介

艾德蒙·伯恩博士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。

<<心理医生为什么没有告诉我>>

书籍目录

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 101 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类主观的信念,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

<<心理医生为什么没有告诉我>>

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

<<心理医生为什么没有告诉我>>

章节摘录

插图：暴露疗法，暴露疗法指直面令你害怕的情境。

这是一个循序渐进的过程，最后达到你可以独自面对的效果。

治疗伊始，暴露疗法只在想象中进行，一段时间后才在现实中实践（详见第7章）。

例如，如果你害怕开车出远门，你可以通过逐渐延长行驶路程来达到独立远程驾驶的目的。

早期，有人坐在身边陪伴你，适应一段时间后，他（她）坐在另一辆车上跟在你车后，最后你将练习独自驾驶。

或者，假如你害怕单独在家，用暴露疗法可以采用这样的步骤：开始时，经常与你一起的人只离开你几分钟，然后逐渐延长时间。

随着治疗的进行，你可以学习如何独处并应对以前回避的各种情况。

认知治疗这一治疗的目的是帮助你把头脑中夸大并引起恐惧的想法转换成更现实、更积极的心理观念

。这要求你辨别、质疑头脑中的错误观念，代之以建设性的新观念。

（详见第8章、第9章）药物治疗现有针对广场恐惧症的治疗经常用到药物。

尤其是SSRI类药物如帕罗西汀、舍曲林、西酞普兰等最常用于治疗一些较为严重的患者，一般是那些不敢离家、能力严重受限的人。

在使用暴露治疗的早期，也经常给患者服用低剂量的镇静药物如阿普唑仑、克诺平等辅助治疗。

坚持自我的训练因为广场恐惧症患者在肯定自己、维护权利时通常存在困难。

坚持自我的训练是常见的治疗内容。

（详见第13章）团队疗法广场恐惧症治疗在团队中进行会非常有效。

个体在团队中可以得到很多支持，意识到你并不是独自面对，也不是只有你要每周完成没完没了的家庭事务。

如果你是一位对引导一支广场恐惧症治疗团队感兴趣的咨询师，你可以参阅我的另一篇文章《广场恐惧症治疗团队》，收录在《关注心理治疗的团队疗法》一书中。

<<心理医生为什么没有告诉我>>

媒体关注与评论

2003年，根据对2500名心理学家的调查，由心理学家约翰·诺克罗（John-Norcross）等主编的《权威心理健康自助资源指南》中，本书被给予了最高的评级，被赞誉为“一本值得高度评价和家喻户晓的心理自助图书”。

——华盛顿图书馆当看了这本书之后，不由得叹息，为什么，为什么不在我初中的时候就看到这本书·如果那时候就有的话，估计就不会变成如今这样了 ——读者507966就所涉及的内容和主题而言.本书无疑是当今心理自助资源的最好选择。

——Amazon.com这是我出来工作买的第一本书，确实是本很不错的书，至于有多好我想只要看过的人都知道，钱不重要，没有什么能比好的心态更重要！

——读者xiaoguang1989对我帮助很大，现代生活中心理健康类书籍的首选。

——读者静水伏龙

<<心理医生为什么没有告诉我>>

编辑推荐

《心理医生为什么没有告诉我(新版)》：一本全方位的心灵呵护手册。

<<心理医生为什么没有告诉我>>

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>