

<<解除焦虑>>

图书基本信息

书名：<<解除焦虑>>

13位ISBN编号：9787802032507

10位ISBN编号：7802032504

出版时间：2006-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：伊萨克·M·麦克斯

页数：196

字数：190000

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>

## <<解除焦虑>>

### 内容概要

医学博士伊萨克·M·麦克斯所著《解除焦虑》是指导人们如何认识并克服恐惧症和焦虑症的心理学读物。

作者从不同方面对恐惧症和焦虑症进行介绍，通过记录大量病例并对其临床症状和治疗情况的详细介绍和具体分析，集中阐明不念旧恶观点：恐惧和焦虑来自现实生活，并不可怕；要敢于并善于正视它们，甚至可以把它看做生活一部分，从而了解它们，找出办法来战胜它们。

对于我国近些年来出现的越来越多的心理疾病患者来说，阅读该书会有助于治疗；对普通人也能起到预防心理疾病的作用。

## <<解除焦虑>>

### 作者简介

伊萨克·M·麦克斯，是国际知名治疗恐惧和焦虑的权威。他是伦敦大学精神病研究所荣誉退休教授，查林十字医院高级研究员，帝国学院精神病学名誉顾问。对解除焦虑和恐惧进行过多方面的研究，发表论文400余篇，出版12部著作。

## <<解除焦虑>>

### 书籍目录

前言第一章 识别正常的恐惧和反常的恐惧 焦虑影响着每一个人 什么是焦虑 焦虑在什么时候是有益的, 什么时候是无益的 紧急关头一结速, 焦虑就接踵而来 我正常吗?  
我需要帮助吗 恐惧的不同级别 恐惧症引起的困扰 恐惧的历史表现第二章 正常的焦虑和恐惧 自然产生的恐惧 儿童普遍的恐惧: 新事物、陌生人和运动恐惧的模仿 儿童的恐惧是不稳定的, 会随着他们的成长而改变 普遍存在于儿童和成年人中的恐惧 成年人普遍具有的恐惧第三章 对死亡和灾难的正常反应 死亡和弥留之际 极度的损伤 长期的极度压力 总结第四章 抑郁症和焦虑症 导致精神紧张的原因 抑郁症 常见的焦虑和恐慌 焦虑的文化因素 剧烈焦虑的流行 总结第五章 病态性恐惧症一: 集会恐惧症(恐慌症) 第六章 病态性恐惧症二: 社交恐惧症、疾病恐惧症和创伤后心理压力障碍症(PTSD) 第七章 病态性恐惧症三: 特殊恐惧症第八章 儿童的恐惧症第九章 强迫症的问题第十章 性焦虑第十一章 专业治疗第十二章 恐惧和焦虑的自我解脱

## &lt;&lt;解除焦虑&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘焦虑是我们处于紧张关头时的感受。

焦虑的感觉常常和与恐惧及其相似的情绪有关。

我们可以用丰富的词汇来描述与焦虑极其相似的情绪。

这些词汇有：忧郁、不安、紧张、焦急、焦虑、关怀、关注、疑惧、疑虑、急躁、神经过敏、过度敏感、不适、不舒服；受压抑的、麻烦的、机警的、不安的、混乱的、惊骇的、防御性的、扰乱的、悲痛的、感到不安的、发狂的、危险感的：惊慌失措、颤抖、惊恐、吃惊、畏惧、恐怖、惊骇、惊慌、苦恼、激动。

这些词语告诉了我们与焦虑类似的多种情绪之间的细微差别。

当社会创造了丰富的词汇来形容某些特殊的情绪的时候，我们可以断定这些情绪是普遍存在而且是非常重要的。

一般来说，焦虑和恐惧是两种十分相似的情绪，其诱发因素也是显而易见的。

例如面对强盗的时候，我们就“恐惧(fear)”（古英语写为“faer”，意为突然出现的危险）。

如果我们在一次不太重要的考试到来之前担心了几个月，我们就把这种情绪称为“担忧(anxious)”（来自拉丁语“anxius”，意思是为一件不肯定的事情而烦恼，一个希腊语的词根意思是压紧或扼死）。

几乎我们所有的人都对某种事物存在着次级恐惧。

孩子们害怕父母离开自己，害怕陌生人、动物和不常见的事物，成年人可能被高度、电梯、黑暗、飞机、蜘蛛、老鼠、考试和迷信(例如遇到鬼、走地下通道)等吓住。

这些次级恐惧往往可以克服掉，它们不需要治疗。

恐惧是对现实或想象的危险的正常反应。

这种情绪以我们可以感觉到和别人能看到的方式改变了我们的生活。

我们感到心跳沉重，脉搏急促。

旁观者可能会注意到我们出汗的额头。

其他一些微小的变化，只能用灵敏的仪器才能察觉到，例如皮肤电导率的升高或血液冲入部分大脑。

由殴打引起的恐惧会引起两种截然相反的变化。

一种倾向是被吓呆了，站在那里既不敢移动也不敢吭声。

强奸和殴打的受害者往往说他们受到袭击时，会不由自主地呆立在那里。

动物们在这种情况下会装死或装病。

与此相反的倾向是被震惊了，尖叫着逃跑。

P2

## <<解除焦虑>>

### 编辑推荐

焦虑和恐惧是生活的一部分；保持适度焦虑生活可以稳定、有序；非正常焦虑必读治疗；自我调整，请教医生；暴露疗法，切实可行；帮助亲人解除焦虑，建造一座美丽的心灵殿堂。

什么是正常焦虑？

什么是非正常焦虑？

怎样求助医生？

怎样自我治疗？

国际知名心理学家健康读本，中国心理学会科普工作委员会权威推荐。

焦虑和恐惧是生活的一部分；保持适度焦虑生活可以稳定、有序；非正常焦虑必读治疗；自我调整，请教医生；暴露疗法，切实可行；帮助亲人解除焦虑，建造一座美丽的心灵殿堂。

<<解除焦虑>>

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>