

<<這樣過活，焦慮自然消失! 焦慮>>

图书基本信息

书名：<<這樣過活，焦慮自然消失! 焦慮治療名醫最常用的10個身心舒緩處方>>

13位ISBN编号：9789866316142

10位ISBN编号：9866316149

出版时间：大寫出版

作者：艾蒙·博恩（Edmund Bourne）著

页数：224

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>

## <<這樣過活，焦慮自然消失! 焦慮>>

### 前言

這本書，寫給每個煩悶又緊張的現代大忙人。焦慮是現代社會中日漸普遍的現象。在美國，約有百分之十五的人，也就是將近四千萬美國人，在過去幾年間，都受過焦慮症的苦。為什麼焦慮在我們的這個時代這麼常見？難道現代社會中存有什麼特別容易引發焦慮的因素？過去的人甚至碰過像是戰爭、饑荒、瘟疫和疾病等等更嚴重的問題。但是焦慮似乎是現今獨有的人心特徵。這到底是哪裡出了問題？

在解釋這個普遍的現象之前，至少有三個原因必需要提到：那就是現代人生活的腳步、謀生的標準及價值未達到滿意的程度，還有後工業社會環境所帶來的疏離感。

近數十年來，現代人生活的腳步急增。

我們可以從五十年前的電影中看到那時的人走路慢、開車慢、生活的速度也比現在慢。

大部分人的生活都是一成不變，與身體所顯現的自然節奏並不一致。

休息與使用的時間不足，只好一人當數人使用，造成自己更加焦慮。

隨著每天生活的腳步加快，我們必然面臨到社會、科技及環境各方面前所未有的改變。

過去五十年來，我們的生活環境及社會秩序變化得比之前的三百年還要多。

未來，變化的比率只會愈來愈高。

但是，如果沒有足夠的時間來吸收和調整這些變化，我們自身只會變得愈來愈焦慮。

現代生活中的規範真可說是非常高度多元化。

人類謀生的方式並沒有一套既可以分享，又合乎一致，而且經過社會同意的價值及標準，就以前的社會那樣的敦親睦鄰。

在這種孤立的狀態下，每個人都只想保護自己，所以如何處理生活中洶湧而來的焦慮實在是個問號。

面對生活環境中反覆無常的世界觀及標準，我們肩負著創造自己的新意及道德秩序的責任。

但如果我們無法找到自己存在的意義，就很容易用各種逃避現實和沉迷來彌補生命的不足。

我們喜歡找自己的麻煩，然後又因此而焦慮。

如果你覺得自己與別人或別的事產生連結，就會經由連結而產生安全性及穩定性。

焦慮就是在於你本身喪失與你自己、他人、你的社區、你的天性或可能是你的神或更高的權力的連結感時發生。

當你都不與旁人聯絡或只剩你一個人的時候，你就很容易感覺到焦慮，幾乎每件事都隱約威脅到你的安全 and 健康。

如果你在找現代生活焦慮的源頭，顯然地，很多其實來自於「缺乏情感上的連結而感到生活備受威脅」。

我們這一代人目前在後工業社會中的生活方式，多少都帶有疏遠及孤獨的感覺。

從歷史上的角度來看，人類的生活方式應該最接近大自然，與大自然最親密。

然而現代社會卻恰巧反其道而行，我們走高速公路通勤去上班、吃著加工食物，穿著千里遠地做的衣服，又在電視或電腦前花上大把的時間。

百年前，每個人都知道他們的鄰居和最近社區有哪些人。

今天，小家庭型態的生活使我們幾乎對住在附近的人都不熟。

我們太忙著做自己的事，所以不太注意（或者害怕）可能需要我們幫忙的陌生人。

在我們曾祖父或曾祖母的年代（現在的第三世界的某些國家也是這樣），小孩都是在大家庭長大。

和這相反的是，現在的小家庭都沒和父母或和兄弟姐妹住在一起，我們的小孩都在隔離的核心家庭中長大。

而且隨著接近百分之五十的離婚率，核心家庭還常常四分五裂，孩子們就在兩地間來來回回的跑來跑去。

這些造成人與人疏離的例子多到不勝枚舉。

大部分人的心和靈經由喝各種不同的酒及嗑各種不同的藥、金錢及物質所蒙蔽。

## <<這樣過活，焦慮自然消失! 焦慮>>

我們為媒體影像所淹沒，促使我們一定要做到完美（或者說只要我們買對了東西就會完美），過度的消費主義、物質主義及那些立竿見影的價值高舉，但這只是不斷在擴大我們生活中的空虛。這種種的情況加重了我們的不安全感、疏離感及不重要的感覺。

再加上像是恐怖主義份子毫無理由的對人們攻擊，及持續不懈的威脅，我們整幅心中的焦慮於焉完成。

我們活在焦慮的年代。

說到這，你對於「焦慮愈來愈普遍」的這件事還會覺得奇怪嗎？

有句古諺說得好：「與其詛咒黑暗，不如點燃蠟燭」。

既然外界社會及媒體能給的庇護不多，我們就只好自力救濟。

絕大部分的人都在找可以使我們的生活更平和及更適合居住的方式。

本書就是努力在這方面給些幫助。

我們的目的就是幫你在複雜的生活中、混亂的時代中找到更多的安靜與穩定。

藉由在生活中找到舒解焦慮及創造平靜的方法，不只對你自己好，也給你週遭的人一個可以學習平靜的典範。

## <<這樣過活，焦慮自然消失! 焦慮>>

### 內容概要

別因為忙碌謀生交換了身心健康，好多方法能幫你舒緩放鬆！

心情緊繃、而且肌肉經常僵硬酸痛、晚上總是「擔心到睡不著」嗎？

你能照著本書練習「漸進式肌肉放鬆法」或「腹式呼吸」減緩焦慮的身體反應 簡單生活不是口號，用新的方法面對電視、電話與不必要的雜物開始，學會創造一個好放鬆的生活環境給自己！

「擔心」可以關掉。

利用「思想中斷法」能幫你在過度憂慮的情緒裡暫時下課！

「焦慮」可說是在現代人生活中最常見的精神問題症狀。

在美國，大約有四分之一的成年人都有經歷過程度不一的焦慮症狀侵襲；本書是擁有多年治療焦慮症經驗的醫學專家開給現代人脫離焦慮文明病困擾、重拾平靜生活的最長效簡明指引，你可以藉此學到放鬆治療及自我調適的初步自癒方法。

事實上，生活在現代社會，焦慮是無法避免的。

只是你我都得能明白，每天生活當中必定會發生焦慮的情形，是司空見慣而且是合理的。

如果你對於那些生活中每天都會發生的問題包括有可能失去或有可能失敗都樂觀到不會感覺一絲絲的焦慮，那就一定是哪兒不對勁了。

本書就是要對一般焦慮有反應的人（換句話說就是每個人！

）及患有「特定對象焦慮症」的人來說都非常受用。

如果你能照本書的方法從事每天運動、時時放鬆及注意良好的營養習慣，還有避免自言自語、錯誤的信念、好好對待自己及簡化生活型態，不管你的焦慮有多嚴重，本書提供了很多條路，都能幫助你減少生活中的焦慮。

這是一本讓所有人最容易學及實際使用的「現代人精神緊張」預防醫學手冊，作者有20年臨床治療焦慮的豐富經驗，從焦慮的成因到症狀，以及聰明應對自己的生活壓力、保持身心平衡，達到愉悅健康，均可從本書找到好方法，讓你在應對忙碌之外，仍然可以回歸精神平靜的幸福生活。

學會放鬆身體與心理的基本行為及技巧！

用「焦慮量表」了解自己的擔心與害怕程度； 提供14個「對抗焦慮的練習」，最長青有效的「意象訓練」、「腹式呼吸」等做法，讓你立即從堆積如山的壞情緒中抽身！

了解咖啡因與血糖等現代飲食習慣，會如何影響我們的情緒；而我們又該如何讓自己「吃對食物不焦慮」？

使用「思想中斷法」，打斷過度擔憂的思慮； 運用肯定的自我對話方式，來反駁會引發焦慮的消極及過度扭曲思考。

## 作者簡介

艾蒙·博恩 博士 (Edmund Bourne, PH.D.) 治療焦慮症和相關問題有長達20年的臨床經驗。博恩曾擔任位於加州聖荷西及聖塔羅莎的「焦慮治療中心」多年的總監。他的銷暢著作已經幫助世界上千千萬萬的讀者，包括《焦慮症和恐懼症的實務書》(The Anxiety and Phobia Workbook)及《超越焦慮症和恐懼症》(Beyond Anxiety and Phobia)。博恩目前在夏威夷和加州執業和居住。

協助寫作 羅娜·賈瑞諾 (Lorna Garano) 自由作家及編輯，現居加州奧克蘭。

譯者簡介 鄒欣元 東吳大學法律系畢業。  
目前認真的充實自己，做個稱職的譯者。

<<這樣過活，焦慮自然消失! 焦慮>>

書籍目錄

這本書，寫給每個煩悶又緊張的現代大忙人 作者序 前言 你為何緊張不安？

- 請先認識焦慮1.怎樣幫你的身體放輕鬆？

對抗焦慮練習1 - 漸進式肌肉放鬆法對抗焦慮練習2 - 被動式的肌肉放鬆法對抗焦慮練習3 - 腹式呼吸對抗焦慮練習4 - 安靜的呼吸2.怎樣把你的心情放輕鬆？

對抗焦慮練習5 - 海灘上的影像導引對抗焦慮練習6 - 森林中的影像導引對抗焦慮練習7 - 用祈禱文來冥想對抗焦慮練習8 - 數著你的呼吸3.讓你的想法實際些！

對抗焦慮練習9 - 認識各種扭曲的思考方式4.面對恐懼並不難對抗焦慮練習10 - 系統敏感遞減法（意象訓練）5.做對運動趕走焦慮6.吃對食物，心情自然平靜！

7.滋養自己 - 休息，也需要計畫對抗焦慮練習11 - 要怎麼樣才能在滿滿的行程表中多放一點假？

8.生活愈簡單愈好對抗焦慮練習12 - 你的生活夠簡單嗎？

9.擔心，可以“關掉”對抗焦慮練習13 - 思想中斷法對抗焦慮練習14 - 擬個計畫來處理擔心的事10.當下處理

## <<這樣過活，焦慮自然消失! 焦慮>>

### 媒体关注与评论

這是一本獻給我們所有人的書。

《這樣過活，焦慮自然消失！

》教我們如何在無盡的擔心中安靜下來，安頓我們思緒，舒解我們每天的壓力，而且滋潤我們的身體

。「活得開心」指的是我們必需渡過各種挑戰。

在本書中我們學會如何在暴風眼中找到安靜。

——《不恐慌：控制焦慮衝擊發作》（Don't Panic: Taking Control of Anxiety Attacks）作者 / 瑞德·威爾森（R. REID WILSON）「艾蒙·博恩是焦慮治療的權威專家。

在這本簡單的小書中，他給受到各種程度不同的

## <<這樣過活，焦慮自然消失! 焦慮>>

### 編輯推薦

本書特色 學會放鬆身體與心理的基本行為及技巧！

用「焦慮量表」了解自己的擔心與害怕程度； 提供14個「對抗焦慮的練習」，最長青有效的「意象訓練」、「腹式呼吸」等做法，讓你立即從堆積如山的壞情緒中抽身！

了解咖啡因與血糖等現代飲食習慣，會如何影響我們的情緒；而我們又該如何讓自己「吃對食物不焦慮」？

使用「思想中斷法」，打斷過度擔憂的思慮； 運用肯定的自我對話方式，來反駁會引發焦慮的消極及過度扭曲思考。

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>