

<<不害怕>>

图书基本信息

书名：<<不害怕>>

13位ISBN编号：9787540463786

10位ISBN编号：7540463783

出版时间：2013-9-1

出版时间：湖南文艺出版社

作者：（法）克里斯多夫·安德烈（Christophe André）

译者：黄晓楚,刘雨叶

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>

## <<不害怕>>

### 内容概要

推荐1：法国著名心理治疗医生、心理类书籍畅销作者克里斯多夫·安德烈经典之作，多年畅销不衰。

推荐2：大量丰富有趣的恐惧症案例汇集，告诉你匪夷所思的恐惧对象与恐惧心理。

推荐3：近二十年来，作者帮助和治疗了无数深受恐惧症折磨的患者，让他们重获自由。作者用亲身经历的恐惧症痊愈病例，告诉你如何疗愈内心的害怕与恐惧——直面恐惧、理解恐惧、克服恐惧。

《不害怕》从根本上解释了恐惧与害怕的意义——害怕是人类的本能情感，它就像一个警报信号，提醒人们注意和应对危险。但是，当这个警报信号失常，害怕和恐惧过了头，便成了恐惧症。

《不害怕》全面解读了人类能够遭遇到的所有恐惧和恐惧症——对自然因素的各种恐惧（动物、高空、水等）、对被他人关注和评价所带来的强烈恐惧（社交恐惧症、视线恐惧症等）、在狭小空间中感到不适所带来的恐惧（幽闭恐惧症）……同时为受困于害怕与恐惧的人和恐惧症患者提供了最为科学权威的疗愈方法——直面你的害怕和恐惧，理解它、克服它。

## <<不害怕>>

### 作者简介

作者简介：克里斯多夫·安德烈（Christophe André），就职于法国首屈一指的圣安娜精神病医院，著名的心理治疗医生，法国认知行为疗法的领军人物，首度将冥想方法引入精神治疗领域。他在巴黎第十大学教授多门心理学及临床治疗课程，如《恐惧及恐惧症的心理学》《强迫症：临床治疗》《社交恐惧症的临床治疗》等。同时他也是多本心理类畅销书的作者，每一本书在法国的销量都超过十万册，其著作有《幸福生活》《自尊心》《情感的力量》等。他的作品已被翻译成十五种语言，畅销世界各地。

译者简介：黄晓楚，上海外国语大学法语语言文学硕士，主修法国文学，曾赴法国格勒诺布尔第三大学交流。

现译有多本法文书籍，喜欢在翻译中感受语言与文化的碰撞和交流。

刘雨叶，毕业于华东师范大学法语系，曾于法国新索邦-巴黎第三大学交换学习，现于上海外国语大学法语系攻读硕士学位。

热爱语言与文化，认为语言不仅是工具，也代表着不同的思维方式。

## <<不害怕>>

### 书籍目录

#### 引言

#### 第一章 正常的恐惧和病态的恐惧

恐惧有时候可能过了头，变成了恐惧症。

恐惧：一个警报系统

从病态的恐惧到恐惧症的恐惧

巨大的恐惧和恐惧症就像过敏一样

大脑是如何控制恐惧的

恐惧是我们各类担忧的总和

#### 第二章 恐惧和恐惧症由何而来？

祖先把害怕这一本能遗传给了我们，适度的害怕是一份好运，过度的害怕则是一份重担。

为什么我会如此害怕呢？

恐惧症和过度恐惧来自哪儿？

孩童的恐惧

恐惧是人类的珍贵遗产！

在恐惧和恐惧症面前，并非人人平等

恐惧和恐惧症的习得方式

为什么女人比男人更容易产生恐惧和患恐惧症？

总结：人们是如何患上过度恐惧和恐惧症的

#### 第三章 恐惧和恐惧症的运行机制

恐惧影响了我们的理智。

幸运的是，今天我们已经知道如何征服恐惧。

理解并努力控制恐惧和恐惧症的三个方面

行为机制：不断逃避的“瘾君子”

心理机制：恐惧有双大眼睛

情感机制：如何安抚“恐惧”的杏仁核？

#### 第四章 如何面对恐惧：做好准备，打赢这场“反恐”战争

我们应该让恐惧不好过，否则就是恐惧让我们不好过了。

不要服从于你的恐惧

真正地让你害怕的事物

别再害怕恐惧

改变你的世界观

与恐惧和平相处

尊重你的恐惧

思考你的恐惧和恐惧史

照顾好你自己

## <<不害怕>>

学会放松和冥想

持之以恒

第五章 恐惧症治疗全解析

治愈恐惧，找回自己行动的自由，彻底摆脱过度恐惧的专制统治。

恐惧症能否痊愈

治愈疾病所必要的生物手段

治疗恐惧症的药物

最有效的方法：认知行为疗法

恐惧症和精神分析法

条条大路通罗马

第六章 恐惧和恐惧症：谈点历史和恐惧的“全家福”

不管你患上的是何种恐惧症，别再让别人说你是神经症患者了，你只是个受困于过度恐惧的人。

某些颇具独创性的恐惧和恐惧症

恐惧症并不是神经症

恐惧症的三大家族

第七章 “简单的”恐惧和恐惧症：动物，飞机，血和水……

面对自然事物的强烈恐惧并不会威胁生命，只是会损害我们的生活质量。

幸运的是，我们有一些“简单”的解决方法。

生命中最先出现的恐惧和恐惧症

对动物的恐惧和恐惧症

对自然因素的恐惧和恐惧症

对缺氧的恐惧和幽闭恐惧症

对交通工具的恐惧与恐惧症

对血液和伤口的恐惧和恐惧症

多重恐惧和恐惧症

击退自身恐惧的钥匙

如何治疗特殊的恐惧和恐惧症

真实案例：那些患者后来怎样了

简单但时常孤立的恐惧

第八章 社交恐惧和恐惧症

社交恐惧是最具毁灭性和最不能被低估的一种恐惧，如果你不幸染上它，将不得不苟活于世。

当交流变成一种折磨

突发而局限的社交恐惧：怯场

中度但令人难堪的社交恐惧：羞怯

病态的恐惧：社交恐惧症

关于社交恐惧的科学常识

如何治疗严重的社交恐惧

“我受够了苟活于世……”

第九章 对不安的恐惧：焦虑、恐慌和广场恐惧症

最为强烈的恐惧，它们会使人失去对身体或是精神的自控。

从轻微的不适到恐慌发作

恐慌发作、恐慌症、广场恐惧症

## <<不害怕>>

造成严重生活障碍的恐惧

恐慌症的动力：自身感受与环境

恐慌发作的科学解释

如何平静地面对恐慌发作

如何治疗恐慌和广场恐惧症

完满结局：当你最终战胜了自己的恐惧

第十章 仍有许多其他恐惧

恐惧不可胜数，不管是威胁我们的危险，还是我们自己造成的危险，都是难以计算的。

假恐惧和假恐惧症

罕见的或不被熟知的恐惧和恐惧症

与焦虑性强迫相关的恐惧和恐惧症

结论：直面而不是躲避，控制而不是放弃

结论 一切皆有可能

附录 针对过度恐惧或恐惧症患者的放松和冥想练习

延伸阅读的书目和网址

<<不害怕>>

#### 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>