

<<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：9787562446583

10位ISBN编号：756244658X

出版时间：2009-1

出版时间：重庆大学出版社

作者：Edmund Bourne

页数：482

译者：邹枝玲 等译

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>>

### 前言

两三年前，我和几位同仁曾想为心理学的大众化、科普化做点什么。可是做点什么呢？

没错，我们能做的就是翻译一本“好书”。

“好书”的标准在我看来至少包括两点：内容科学、逻辑严谨却又通俗易懂、语言风趣；酷似专业书籍却也是大众读物。

《心理医生为什么没有告诉我》(原书第4版)就是这一类的好书。

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，是现代高压生活下的必备之术。

不过，要在短时间内完成这样一本书，翻译工作并不简单。

我要衷心感谢参加翻译工作的几位，他们都是已经毕业或即将毕业的心理学博士生，虽然做实验、写论文时间很紧张，压力也很大，但是大家都坚持下来了，为的是让这本书以最快的速度跟读者见面。参加翻译的人员有：程黎(北京师范大学教育学院讲师)，第1-5章、附录1、附录3；牟毅(中科院心理研究所硕士毕业，现为美国密苏里大学哥伦比亚分校[University of Missouri at Columbia]心理系博士生)，第6-7章、附录2、附录4；苏薇(中科院心理研究所硕士毕业，现为美国亚拉巴马大学伯明翰分校[University of Alabama at Birmingham]心理系博士生)，第8-9章、附录5；邹枝玲(西南大学心理学院副教授)，前言、第10-13章、第19章；陈莹(西南大学心理学院博士生)第14章；陈会杰(中科院心理研究所读博士生)，第15-18章。

全书由邹枝玲负责审校。

另外，还要感谢重庆大学出版社的王斌老师，是他让我有机会实现“做点事”的想法。

还要感谢刘丽萍和余筱瑶两位漂亮的女编辑。

只是由于时间仓促，加之水平有限，书中难免会有错误，敬请广大读者不吝赐教。

邹枝玲 西南大学·重庆北碚 2008年12月

## <<心理医生为什么没有告诉我>>

### 内容概要

本书包含了最全面的整合治疗信息。

包括：放松疗法、身体锻炼、惊恐应对、暴露疗法、消极情绪克服、改变错误观念、冥思、自尊、营养、药物治疗等内容。

它为读者提供了根据自身情况制定个性化治疗方案的可能性。

第4版包含了最新的焦虑症药物治疗，与焦虑症相关的身体健康问题，以及用于焦虑管理的正念冥思训练等信息。

本书中包含的很多内容，其他同类书中均未涉及到。

## <<心理医生为什么没有告诉我>>

### 作者简介

Edmund J. Bourne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。

## &lt;&lt;心理医生为什么没有告诉我&gt;&gt;

## 书籍目录

1 认识焦虑症 焦虑症几种主要的焦虑症 DSM- 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 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 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 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 休假和时间管理 小结 5 体育锻炼 : 选择适合你的运动 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 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 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 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 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 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 激发焦虑的特质的来源 完美主义 过度需求 他人认可 忽视身心应激征兆的倾向 过度的控制欲 小结 11 内观疗法 有效内观训练的原则 降低焦虑的内观练习 战胜恐惧 小结 12 抛开羞怯 : 表达你的情感 情感特有的性质 为什么具有恐惧和焦虑倾向的人往往会抑制他们的情感 情感的识别、表达和交流 识别情感 表达情感 处理愤怒 与他人进行情感交流 寻找情感背后隐藏的需求 自我评估 练习 小结 13 不要轻言放弃 : 坚持自我可选的行为模式 学习坚持自我的行为 培养非言语的坚持自我的行为 认识并行使你的基本权利 意识到自己独有的感受、需要和愿望 实践坚持自我的行为 当场坚持自我 学会说“不” 小结 14 尊重自己的人才值得尊重 增强自尊的途径 关照自己 发展支持和亲密关系 通往自尊的其他途径 小结 15 营养 : 让你学会如何吃 加剧焦虑的物质 加重应激的饮食 习惯 糖, 血糖过低与焦虑 食物过敏与焦虑 向着素食主义者的方向 进军 加大蛋白质与碳水化合物的比例 外出吃饭时该怎么做 总结 : 低应激焦虑的饮食原则 应付焦虑的补品 小结 16 引发焦虑的健康问题 肾上腺衰竭 甲状腺失衡 念珠菌病 身体毒性 经前综合症 更年期 季节性情绪失调 失眠 小结 17 药物治疗 选择药物时应注意什么 服用多长时间的药物 停止用药 在医生的指导下进行 总结 使用天然药物 小结 18 冥想 : 物我两忘的境界 冥想的益处 冥想的类型 学会冥想 冥想练习 冥想练习的维持 冥想与同情 冥想与药物治疗 总结 小结 19 人生的意义 发现你自己的目标 精神追求 改变精神信仰 练习 1 : 精神追求和对自己处境的理解 练习 2 : 和伟大力量建立联系 培养精神生活的其他方法 最后的提醒 小结 附录 1 资源 附录 2 等级序列 范例 附录 3 推荐的乐器性放松音乐 瑜珈视频 附录 4 怎样停止妄想 焦虑 附录 5 抵抗焦虑的肯定信念

## <<心理医生为什么没有告诉我>>

### 章节摘录

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。许多夜里，她只能睡醒醒。为使自己镇定下来，她在卧室里来回徘徊，最后她决定去看看医生，检查一下是不是自己的心脏出了什么毛病。

辛迪是一名医药秘书，当她出现在限制较多的公众场合，就会出现和苏珊一样不舒服的症状。她害怕控制不了自己，也害怕一旦出现这种情况别人对她会有看法。最近，如果没有男友的陪伴，除了当地的便利店之外，别的地方她都不敢去了。约会的时候，她也不去餐馆和电影院。现在她甚至怀疑自己是否能应付工作了。她一直强迫自己去投入工作，但跟同事待在一起只要几分钟，她就开始担心无法控制自己了。那一瞬间她真觉得自己必须离开。

史蒂夫担任软件工程师的要职，但他感觉自己升迁无望，因为在小组会上他总是很少发言。即使坐在座位上，他都觉得极不舒服，更不用说发表见解了。昨天，上司询问史蒂夫是否能在第二天的会上对一个大项目中他负责的部分做个介绍。听到这些，史蒂夫感到极度紧张，舌头打结说不出话来。他走出办公室，结结巴巴说会在第二天将详细的安排告诉上司。其实此刻，他真正想到的是辞职。

过去几个月迈克一直被一种莫名的恐惧所困扰，他没法告诉任何人，甚至是他的妻子。开车的时候他常常害怕自己会撞倒什么人或什么动物。即使毫无征兆，他也会强迫自己调转车头，重走一遍来时的路以确认没有发生任何事情。事实上，他的妄想倾向越来越严重，以至于他不得不在同一条路上来回开上三四趟以确认没有任何事发生。迈克是个聪明、事业有成的专家，他为自己这种像强迫症一样的行为感到十分羞耻，并怀疑自己是不是要疯了。

苏珊、辛迪、史蒂夫和迈克面对的都是焦虑，但这并不是普通的焦虑。在日常生活中，他们的体验主要在两个方面与正常焦虑的体验不同。第一，他们无法控制自己的焦虑感。在每件事上，他们每个人都因为感觉未来模糊而感到无助，这种无助感又让人更加焦虑。第二，这种焦虑干扰了他们的正常生活。

就上面例子而言，苏珊睡眠紊乱，辛迪和史蒂夫可能会丢掉工作，而迈克已经无法正常驾车。

苏珊、辛迪、史蒂夫和迈克的例子代表了四种类型的焦虑症（anxiety disorder）：惊恐症（panic disorder）、广场恐惧症（agoraphobia）、社交恐惧症（social phobia）和强迫症（obsessive-compulsive disorder）。

在本章的后面部分，你会看到关于每种焦虑症特征的更为详尽的描述。

但我还是想先介绍一下几者的共性。

焦虑本身有什么特点呢？

焦虑症 焦虑 如果你知道了哪些属于焦虑，哪些不属于，你就可以更好地理解焦虑的特点。

例如，有几种方法可以将焦虑和恐惧区分开。

当你害怕的时候，内心的恐惧一般只是因为外界某些具体的事物和情境。

你害怕的事通常有几种可能性：你可能害怕到了最后期限还未完成任务，或者考试没法通过，或者是付不起账单，又或者是你想讨好的人会拒绝你。

与之不同，当你处于焦虑状态时，你常常无法说清自己焦虑的是什么。

## <<心理医生为什么没有告诉我>>

焦虑的起因通常是内心而不是外界，似乎是对某个模糊、遥远、不可辨识的危险的反应。

你可能会因为对自己或某些情况失去控制而焦虑。

你可能没来由地担心某种灾祸会发生。

焦虑会影响你的整个生活。

个体在生理、行为和心理方面都会有所反应。

生理上，焦虑会引起心跳加快、肌肉紧张、恶心、口干舌燥、流汗等反应；行为上，焦虑会限制你活动、表达以及处理日常事务的能力。

心理上，焦虑会引起恐惧不安的主观体验。

最严重时，你可能感到你脱离了自己的身体，陷入死亡或发疯的恐惧中。

## <<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·诺克斯（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 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 一本非常棒的焦虑症整合治疗指导书 ——Reid Wilson《远离焦虑》一书的作者

对于各种复杂的焦虑症和惊恐发作，本书可以提供全面和卓有成效的帮助和指导。

——《儿童与行为治疗》



<<心理医生为什么没有告诉我>>

编辑推荐

全球100本焦虑症治疗畅销书排名第一，畅销29年，四次改版，销量超过60万册。

多所国际名校（南卡大学、兰德大学等）、知名心理网站（anxietypanic.com等）联袂推荐 美国心理咨询师培训正式使用的教材。

<<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>