

<<焦虑情绪调节手册>>

图书基本信息

书名：<<焦虑情绪调节手册>>

13位ISBN编号：9787807305934

10位ISBN编号：7807305932

出版时间：2009-1

出版时间：学林

作者：大卫·伯恩斯

页数：392

译者：李迎潮,李孟潮,徐维东

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>

<<焦虑情绪调节手册>>

内容概要

《焦虑情绪调节手册》是一本绝无仅有的真正伟大的心理治疗书。作者伯恩斯博士循循善诱，平易近人，向人们讲述了希望拥有好心情的读者所需要做的一切。它将告诉你如何处理各种各样的焦虑以及其他的情绪问题。

《焦虑情绪调节手册》以极富魅力的文字介绍了当前最流行的焦虑循证疗法，读者将学会以迅速见效的练习来掌握伯恩斯博士在书中呈现的概念和策略。

《焦虑情绪调节手册》中的治疗思想及技术并非用于取代心理卫生专业工作者所进行的咨询或治疗。

<<焦虑情绪调节手册>>

作者简介

大卫·伯恩斯博士，美国斯坦福大学医学院精神病学与行为科学临床兼职教授，曾作为访问学者在哈佛大学医学院工作过。

他的畅销书Feeling Good：The New Mood Therapy仅美国销售就已达到500万册。

伯恩斯博士是发展认知行为疗法的先锋，他创设的抑郁与焦虑免药物疗法应用广泛，并且被心理研究证实为科学有效。

伯恩斯博士获得过许多研究、教学和媒体的奖项，但是最有名的还是他的心理自助类图书Feeling Good和the Feeling Good Handbook，仅在美国就卖了500万册。

根据美国国家统计数字，伯恩斯博士的Feeling Good高居1000本精神健康专家所写的抑郁自助类图书的榜首。

美国和加拿大精神健康专家把Feeling Good作为来访者的“处方药”推荐。

<<焦虑情绪调节手册>>

书籍目录

引言第一部分 基础内容1.我思故我怕2.你是焦虑，还是抑郁？
3.你是否有焦虑障碍？
4.安慰剂帝国：抗抑郁和抗焦虑药物的真相5.如果我能告诉你怎样改变你的生活，这样是不是很有意义？
6.每日情绪记录第二部分 认知模式7.找到你的自我攻击信念8.怎样修改自我攻击信念9.如果——怎样技术10.基于同情的技术11.基于事实的技术12.逻辑和语义技术13.量化技术14.基于幽默的技术15.角色扮演和精神超越技术16.动机技术17.抗拖延技术第三部分 暴露模式18.经典暴露技术：撷取《西藏度亡经》一页19.认知暴露技术：你思想中的恶魔20.人际暴露技术：人类的恐惧第四部分 情绪隐藏模式21.情绪隐藏技术：从垫子底下清扫出你的问题第五部分 选择适合你的技术22.康复循环圈：尽可能快地尝试失败23.综合应用：鼻子上有疤的女子24.心情好VS康复：复发预防训练参考文献附录：你的抗焦虑工具箱

<<焦虑情绪调节手册>>

章节摘录

第一部分 基础内容 1.我思故我怕 事实上，每个人都知道焦虑、担忧、紧张、害怕、不安或恐慌的心理感受。

通常，焦虑只是一种妨碍人正常生活的情绪，但有时它却能让你从内心丧失生活能力，让你在日常生活中无法做你想要做的事。

然而在这里我有好消息要告诉你：你是能够改变自己心理感受的。

一种全新的、强有效的免药物治疗法已被开发出来用于治疗抑郁症和你能想到的任何形式的焦虑，比如长时间的担忧、胆怯害羞、公众演讲焦虑、考试焦虑、恐惧以及惊恐发作等。

这种疗法的目的不仅仅是让症状部分缓解，而是要完全康复。

我要你能在一大早醒来时就能免受内心恐惧的困扰，并渴望迎接新的一天，要你对自己说：生活真美好。

焦虑的表现形式很多。

看一下，下面这些典型模式中，你符合哪一项。

长期担忧。

你不断担心自己的家庭、健康、职业生涯、财政状况。

你感觉胃里翻滚难受，好像有什么不好的事情要发生，但又说不出问题具体出在哪里。

<<焦虑情绪调节手册>>

媒体关注与评论

这是一本绝无仅有的真正伟大的心理治疗书。

——阿尔伯特·艾利斯博士 本书好读，最重要的是一有效……我相信这本书将改变许多人的生活。

——杰奎琳·B·皮尔森博士 本书作者的第一本书就曾帮助了数百万心理自助者，这是又一本杰作。

——汉尼·威斯特博士 循循善诱，平易近人，本书讲述了希望拥有好心情的读者所需要做的一切。

——《图书馆杂志》

<<焦虑情绪调节手册>>

编辑推荐

在这个容易焦虑的年代，你需要成为自己的心理医生！

《焦虑情绪调节手册》将告诉你如何处理各种各样的焦虑以及其他的情绪问题。

《焦虑情绪调节手册》作者伯恩斯博士以极富魅力的文字介绍了当前最流行的焦虑循证疗法，体现了他独特而非凡的能力。

《焦虑情绪调节手册》好读，最重要的是——有效。

读者将学会以迅速见效的练习来掌握伯恩斯博士在书中呈现的概念和策略。

我相信《焦虑情绪调节手册》将会改变许多人的生活。

<<焦虑情绪调节手册>>

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>