

# 《害羞与社交焦虑症》

## 图书基本信息

# 《害羞与社交焦虑症》

## 内容概要

# 《害羞与社交焦虑症》

作者简介

# 《害羞与社交焦虑症》

## 书籍目录

- 引言
- 治疗方法总览
- 治疗害羞和社交焦虑症的临床证据
- 全书内容概览
- 第一部分 害羞及其疗法的重新界定
- 害羞和社交焦虑症
- 害羞和社交焦虑症的并发症
- 害羞的重新界定：社会适应模型
- 社会适应训练的四个方面
- 害羞和社交焦虑症的治疗方法
- 操作问题：个体治疗和团体治疗
- 药物辅助治疗
- 共性问题
- 第二部分 十二步治疗方案
- 十二步治疗方案总览
- 第一步 初步评估
- 第二步 建立恐惧层次结构
- 第三步 认知重塑和第一次暴露疗法
- 第四步 归因重塑和暴露疗法
- 第五步 归因方式和自我概念重塑
- 第六步 应对针对他人的负性归因方式和观念
- 第七步 应对负性观念的更多方法
- 第八步 应对针对他人的负性观念及第三个恶性循环
- 第九步 暴露疗法和进展评估
- 第十步 暴露疗法和准备结束治疗
- 第十一步 暴露疗法和结束准备
- 第十二步 整体治疗回顾以及结束治疗
- 第三部分 13周社交技能训练
- 第1周 自我表露
- 第2周 信任
- 第3周 提升自己的交流技巧
- 第4周 用言语表达自己的情绪和感受
- 第5周 非言语情绪表达
- 第6周 有益的倾听和回复
- 第7周 解决人际冲突
- 第8周 愤怒、压力和情绪管理
- 第9周 肯定自己
- 第10周 处理他人的批评
- 第11周 未完成的工作
- 第12周 后测和评估
- 第13周 最后的个体访谈
- 附录A 归因风格测试答案
- 附录B 最终访谈大纲
- 附录C 致朋友的一封信
- 附录D 咨询师BAT施测指导
- 附录E 观念清单
- 译后记

# 《害羞与社交焦虑症》

# 《害羞与社交焦虑症》

## 精彩短评

- 1、是一本实操性很强的书，推荐给心理咨询师和那些想研究社交焦虑的人
- 2、心理咨询比星盘分析好在哪里？
- 3、别想那么多。
- 4、心理咨询与治疗工具书，非常实用。对于心理问题，国外的研究和治疗进行的很系统和精细化。真的是以解决实际问题为目标导向的。强烈推荐。

# 《害羞与社交焦虑症》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)