

《远离焦虑》

图书基本信息

书名：《远离焦虑》

13位ISBN编号：9787564242503

10位ISBN编号：7564242507

出版社：重庆大学

作者：R.Reid Wilson

译者：陈晓莉

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《远离焦虑》

内容概要

《远离焦虑(最新修订版)》结构清晰合理，全书分为三个部分。第一部分作者提供了一些准确而详尽的信息，帮助患者明确各自的问题及各种可能与恐怖症相关的心理和身体上的问题及此类问题可能导致的并发症。在第二部分中，威尔逊博士为治疗惊恐症提供了一些工具和方法，并提出缺乏自信心是此类问题的关键。《远离焦虑(最新修订版)》第三部分中，作者为所有焦虑患者提供了详尽的药物指南，并提供了克服社交焦虑的办法及概括了克服飞行恐惧的有效手段。《远离焦虑(最新修订版)》独到之处在于第二部分,作者认为要在根本上克服焦虑，重要之处在于改变自己对焦虑的态度，要在看待问题的视角上学会8种巨大的改变。如果能留意到这一点定会受益匪浅。

《远离焦虑》

作者简介

《远离焦虑(最新修订版)》为焦虑症患者提供了一个可以经历时间考验的康复策略，是有关焦虑症研究领域的领先之作。作为译者，很高兴能将这本凝聚作者心血的精华之作译介出来，并希望能对哪些希望摆脱焦虑之苦的现代人有所帮助。

书籍目录

第1部分 明确问题

- 1 引言：惊恐发作
- 2 引发惊恐症状的生理原因
- 3 由心理疾病引起的惊恐症
- 4 恐旷症和惊恐症患者的个性特征
- 5 四个复杂的问题
- 6 心肺疾病引起的惊恐

第2部分 控制焦虑的袭击

- 7 剖析惊恐
- 8 谁在掌控一切？
- 9 为什么身体做出反应
- 10 镇定反应
- 11 生命的呼吸
- 12 释放紧张
- 13 如何对惊恐免疫：恢复的8种态度
- 14 思维的“观察者”
- 15 找出你的“观察者”
- 16 采取一个新姿态：“积极观察者”
- 17 行动中的自相矛盾
- 18 经历：最伟大的老师

第3部分 特殊问题

- 19 药物的使用
- 20 如何面对社交焦虑症
- 21 轻松地飞行

《远离焦虑》

精彩短评

1、如果你有惊恐焦虑，没人理解你，烦恼不已，那么可以读一读。

《远离焦虑》

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