

《和它在一起》

图书基本信息

书名：《和它在一起》

13位ISBN编号：9787200047530

10位ISBN编号：7200047538

出版时间：2003-1-1

出版社：北京出版社

作者：Bev Aisbett

页数：112

译者：王京鹤

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

《和它在一起》

内容概要

《和它在一起》，并不企望代替专业的帮助，我也没有这样的本事。然而，作为一个过来人，把那些曾对我有很大帮助的信息和实践方法传授给后来人，我还是有些资格的。而且我希望能以一种快捷、简单并有点“兵不血刃”的方式——漫画，来表述我的想法。我要对我所有的惊恐患者说，我了解你们的感受，你们会好的。这本书将证实这一切。

《和它在一起》

作者简介

BeV Aisett是一位漫画家，也曾是一个抑郁症患者，她根据自己战胜精神疾患的经验，用精彩的画笔，以卡通的形式陆续出版了克服精神障碍的绘图本系列丛书。她的书风格轻松、幽默，行文简约，要点清晰，很适合一般读者，尤其是有同样心理问题的读者阅读。惊恐发作，大约5%的人在

书籍目录

前言

- 1 似曾相识否?
 惊恐如何发作
- 2 “它”是什么?
 惊恐障碍的由来
- 3 驯服你的“它”
 对付惊恐发作的紧急措施
- 4 带“它”遛遛
 如何对付惊恐障碍产生的恐怖症
- 5 “它”的躯体表现
 由恐怖现象产生的躯体感觉
- 6 被“它”缠身的人的想法
 改变消极思维模式
- 7 没被“它”缠身的人
 其他人的态度和需要
- 8 “它”既来，则克之
 问题很大，但不可怕
- 9 征募驯服“它”的高招
 向专家求教
- 10 “它”又回来了！
 对待反复
- 11 最后的话

《和它在一起》

编辑推荐

《和它在一起：战胜惊恐障碍》是献给杰夫·杰夫里，我的守护天使……如果你打开这本书，你可能会经历，某些非常奇特而骇人的事情。

《和它在一起》

精彩短评

1、扯

《和它在一起》

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