

<<解析焦虑>>

图书基本信息

书名：<<解析焦虑>>

13位ISBN编号：9787117147897

10位ISBN编号：711714789X

出版时间：2011-11

出版时间：人民卫生

作者：陈晋东//严虎

页数：308

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>

<<解析焦虑>>

内容概要

本书为一本调节焦虑情绪的自助读本，从认识焦虑、应对焦虑和预防焦虑三个方面来帮助读者解析焦虑。

本书开篇将引领读者正确认识焦虑；之后详细介绍了，一些易于读者独立操作或在陪同人员帮助下实施的、简单易行且效果较好的应对焦虑的方法，让读者达到真正的调节焦虑；最后简单介绍了一些预防焦虑的方法，让读者从源头上控制焦虑。

<<解析焦虑>>

书籍目录

第一章 认识焦虑

第一节 焦虑及焦虑障碍

第二节 焦虑产生的原因

一、应激源因素

二、遗传因素

三、社会人口因素

四、心理社会因素

五、个人因素

第三节 焦虑的表现

一、情绪症状

二、自主神经功能失调症状

三、运动性不安症状

四、其他症状

附：特殊人群焦虑障碍的特点

第四节 焦虑对人的影响

第五节 正常焦虑和异常焦虑的区别

一、焦虑出现的原因

二、焦虑的程度不一

三、焦虑的影响

第六节 如何判断焦虑的严重程度

一、焦虑自评量表(SAS)

二、状态-特质焦虑问卷(STAI)

三、儿童社交焦虑量表(SASC)

四、交往焦虑量表(IAS)

五、SaraSON考试焦虑量表(TAS)

六、医院焦虑抑郁量表(HAD)

第七节 焦虑障碍的分类

一、急性焦虑(惊恐障碍)

二、慢性焦虑(广泛性焦虑)

三、场所恐怖症

四、社交恐怖症

五、特定恐怖症

六、强迫症

七、创伤后应激障碍

第二章 应对焦虑

第一节 放松你的身体

一、肌肉放松术

二、腹式呼吸法

三、瑜伽疗法

第二节 放松你的心灵

一、自我催眠术

二、音乐疗法

三、冥想放松法

四、静坐放松法

第三节 运动让生活充满乐趣

<<解析焦虑>>

- 一、运动不仅仅锻炼了身体
- 二、如何充分利用运动减少焦虑
- 三、怎样才能通过运动“有效”地减少焦虑
- 四、减少焦虑的增氧运动
- 五、户内运动也能减轻焦虑

第四节 正确认知——现实的思考

- 一、认识认知疗法
 - 二、认知你所存在的扭曲思维模式
 - 三、如何解决你的扭曲思维模式
 - 四、解决特定扭曲思维模式的具体步骤
- 附：中国道家认知疗法——ABCDE技术

第五节 勇于挑战——直面你的恐惧

- 一、系统脱敏法
- 二、冲击疗法
- 三、快速眼动疗法
- 四、绘画艺术疗法
- 五、思维停止技术

第六节 顺其自然——森田疗法

- 一、认识森田疗法
- 二、森田疗法的原理
- 三、如何进行森田疗法
- 四、森田疗法的注意事项

第七节 心锚与时间线疗法

- 一、“心锚”技术
- 二、时间线疗法

第八节 修心的力量

- 一、参禅与修行
- 二、气功疗法
- 三、太极拳

第九节 合理饮食——滋养你的身体

- 一、认识饮食疗法
- 二、焦虑的饮食禁忌
- 三、如何选择饮食来减少焦虑
- 四、选择哪些食物可以减少焦虑
- 五、不同类型焦虑的饮食选择
- 六、焦虑的保健药膳

第十节 理性择药——合理使用

- 一、抗焦虑药物的治疗原则及策略
- 二、抗焦虑药物的种类及特点
- 三、药物治疗中应注意的问题

第三章 预防焦虑

第一节 保持良好心态

- 一、保持自我本色
- 二、无视无聊的批评
- 三、珍惜目前拥有的
- 四、摆脱金钱困扰
- 五、满足爱的需要

<<解析焦虑>>

第二节 付诸实际行动

- 一、学会放慢脚步
- 二、修炼易焦虑性格
- 三、让生活更加简单

第三节 日常生活预防焦虑

- 一、饮食起居
- 二、洗漱习惯
- 三、清晨保健操

参考文献

<<解析焦虑>>

编辑推荐

《解析焦虑》是一本从初级至高级，从科普到专业的全面、详尽而通俗易懂的焦虑专著，写作手法和内容编排也是由浅入深、引人入胜。教育人们认识、应对和预防焦虑障碍，对提高大众精神健康大有裨益，是一本值得一读的好书，将会成为大众喜爱的读物。

<<解析焦虑>>

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:<http://www.tushu007.com>