第一图书网, tushu007.com

<<克服恐慌>>

图书基本信息

书名：<<克服恐慌>>

13位ISBN编号：9787501918904

10位ISBN编号：7501918902

出版时间：2000-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：[英]Derrick Silove教授

页数：172

字数：74000

译者：迟立忠

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

你经常感到惴惴不安吗？

你总是感觉到一种来自内心的莫名恐惧吗？
本书以目前国际上普遍采用的心理疗法——认知行为疗法为理论基础，吸收欧美成功的治疗理念，深入浅出地解析了恐慌的根源、形成及表现。
同时，作者融理论与丰富的临床实践经验于一身，提供了一套切实可行的摆脱恐慌的自助法则。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

Derrick Silove教授，临床精神科专家，是英国新南威尔士大学精神病学院精神病研究与教育小组主任。

Vijaya Manicavasagar，资深临床心理学家、是英国新南威尔士大学精神病学院精神病研究与教育小组研究员。

书籍目录

第一部分 关于恐慌发作和广场恐惧症开场白：“ 我生活中的一天 ” 1. 什么是恐慌和广场恐惧症 2. 恐慌症和广场恐惧症如何影响人们的生活 3. 引发恐慌症和广场恐惧症的原因是什么 4. 如何治疗恐慌症和广场恐惧症 5. 关于专业术语的几点说明第二部分 应付恐慌发作：一种自助性手册介绍 步骤1 识别你的焦虑状态并找出恐慌激活因素 步骤2 改变导致恐慌发作的生活方式 步骤3 控制恐慌发作 步骤4 改变消极的思维方式 步骤5 对付身体感受 步骤6 克服广场恐惧症并解决导致障碍的问题 防止挫折 关于几点说明 结束语

第一图书网, tushu007.com

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