第一图书网, tushu007.com

<<驾驭焦虑>>

图书基本信息

书名：<<驾驭焦虑>>

13位ISBN编号：9787504145970

10位ISBN编号：7504145971

出版时间：2010-4

出版时间：教育科学

作者：黄富强//孙玉杰

页数：218

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

<<驾驭焦虑>>

内容概要

本书作者是从事认知疗法实践的心理学专业人士，他们基于自己多年的临床研究和实践，以深入浅出的方式对于当代都市人饱受困扰的情绪问题——焦虑症进行了解析。
本书的功能在于： 1.协助焦虑症患者、被焦虑情绪困扰的人士及其亲友，以“自己帮自己”的形式，认识及处理自己的焦虑情绪，成为自己的心理医生； 2.帮助社会人士认识焦虑症的起因、病征及治疗方法； 3.介绍认知治疗的主要概念及介入方法，并让读者依据本手册的指示，循序渐进地处理个人固有的思想陷阱、不合理信念，并以实际的想法和行动来平衡情绪，以加速身心的康复。
本书的读者对象除已被诊断患有焦虑症的患者外，也适合一些处于高危处境的人士，例如被焦虑情绪困扰了一段时间，并推测自己可能患上焦虑症的人士。
此外，作为上述两类对象的亲属或朋友，亦可视本手册为一本参考书籍，以进一步了解患者的状况、需要及如何协助他战胜焦虑症。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

黄富强 博士香港大学社会工作及社会行政学系副教授
　黄富强博士为香港大学社会工作及社会行政学系副教授，主要教授社会工作及精神科辅导课程。黄富强博士曾在美国贝克学院接受认知治疗训练，并取得“认知治疗师”的资格，他有着丰富的本地精神康复工作临床经验，在澳洲亦曾任职精神病个案管理工作。

　孙玉杰 香港城市大学专业进修学院讲师
　孙玉杰先生多年来专注研究精神健康，并从事相关的教学及实务工作。他近来积极采用“认知治疗”小组辅导手法，服务抑郁症及社交焦虑症患者，并曾与黄富强博士合著《情绪管理与精神健康：认知治疗小组介入手法与技巧》及《走出抑郁的深谷：认知治疗自学/辅助手册》等书。孙先生亦曾多次于小组辅导中引用实证为本的研究法作成效评估，他尤其专注于社交技巧及精神健康小组辅导工作，并积极研究及推广休闲生活身心健康之法。

第一图书网, tushu007.com

<<驾驭焦虑>>

书籍目录

序导读第一单元 焦虑从何处来第二单元 焦虑与思想反应、行为反应、身体反应的关系第三单元 情绪起伏背后的原因第四单元 思想陷阱与情绪的关系第五单元 如何运用“五常法”走出思想陷阱第六单元 思想规条与情绪的关系第七单元 如何改写思想规条第八单元 建立均衡生活第九单元 总结篇

第一图书网, tushu007.com

<<驾驭焦虑>>

编辑推荐

焦虑症是一种常见的精神疾患，但一般人却不易觉察或意识到它的存在，往往以为是情绪困扰而已。事实上，如果没有好好处理焦虑症，它将影响人们在个人、社交或工作上的功能。
本书简明扼要地帮助读者认识焦虑症，并带领读者应用认知治疗的实用方法，协助读者自己解决问题。

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