

<<战胜恐惧>>

图书基本信息

书名：<<战胜恐惧>>

13位ISBN编号：9787507516982

10位ISBN编号：7507516989

出版时间：2004-7-1

出版时间：华文出版社

作者：常桦

页数：257

字数：170000

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>

## <<战胜恐惧>>

### 内容概要

在现代这个瞬息万变的社会，令你情绪不定的事情很多。

心理的波动和撞击，让我们变得像惊弓之鸟。

怎样对会这些恐惧心理呢？

有些人会努力锻炼身体，使脆弱的自己变得更强壮些；有些人则会培养信心，使自己的意志不动摇。

每一个人都应该想尽办法来战胜自己内心的恐惧。

当然，最佳的应对之道就是看清恐惧的真相，接纳它，不要逃避，然后设法疏导。

更辉煌的成功。

现今社会人人都忙忙碌碌，有些人根本就没有时间来实践这些理念与方法，甚至有些人根本就怀疑这些办法的可行性。

但是，只要你肯抽出时间来阅读这套书，你定会从中受益。

朋友，你尽可以将这套书放置在案头床前，让它成为你随身、随时携带的“心理医生”。

当你感到压抑、焦虑、郁闷或恐惧不安的时候，请翻开此书读一段吧。

当你遇到朋友痛苦无奈的倾诉，却无法时刻陪伴他之时，送他此书作为礼物吧。

在快节奏的生活间隙里，让我们共同来运用这个“心理医生”所教的方法，让自己更轻松地生活吧，套用一句多年前一部日本动画片中主人公一休的话：“休息一下，让我们休息一下吧”！

## <<战胜恐惧>>

### 书籍目录

第一章 恐惧的由来 一、找恐惧的源头 二、恐惧就像藤缠树 三、大男人也有恐惧 四、现代女性恐惧什么 五、战胜恐惧要从幼时做起 六、中老年人如何面对恐惧 七、慧眼识恐惧 八、不要让恐惧成为绊脚石第二章 构筑抵御恐惧的防线 一、营造一个心灵的避风港 二、人是社会性的动物 三、驱逐产生恐惧的孤独 四、绝对是爱万灵药 五、发现最佳自我第三章 直面恐惧迎难而上 一、冒险是生活的一部分 二、用真知灼见战胜恐惧 三、如何战胜恐惧 四、心理超负荷乃恐惧源之一 五、别让恐惧压倒你第四章 成为控制恐惧的主人 一、克服自卑心理,培养健康开放的人格 二、行动起来积极挑战 三、开发潜意识扼住恐惧的咽喉 四、从懦夫成为英雄 五、内视自我坚韧执著第五章 建立心理预警机制 一、做好应对恐惧的准备 二、势弱意志不弱 三、接受不可避免的事实 四、认识恐惧症第六章 逆向思维海阔天空 一、不妨让思维逆向转变 二、心理疗法 三、富翁定理 四、有欲则刚战胜的心魔第七章 战胜恐惧招招鲜 一、学会勇敢面对 二、用信仰对付恐惧魔鬼 三、“惹不起躲得起”的道理 四、为自己找个不恐惧的理由第八章 彻底战胜恐惧 .....

<<战胜恐惧>>

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>