

<<你可以不焦虑>>

图书基本信息

书名：<<你可以不焦虑>>

13位ISBN编号：9787514125856

10位ISBN编号：751412585X

出版时间：2013-1

出版时间：经济科学出版社

作者：莉萨·M·沙布

页数：216

字数：105000

译者：闪云

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>

<<你可以不焦虑>>

内容概要

焦虑是一种常见并且可以掌控的情绪。
莉萨·M·沙布所著的《你可以不焦虑(42招教你远离焦虑和担忧)》能够教给你很多预防和掌控焦虑情绪的好方法。
刚开始的时候，书中的一些方法可能对你来说比较奇特。
你可能会被要求尝试一些新的东西。
即使书中的建议可能跟你以前做过的事情完全不同，但我们还是鼓励你尽量多尝试。
那些看上去最奇怪的建议很有可能就是那些对你帮助最大的建议。

<<你可以不焦虑>>

作者简介

莉萨·M·沙布 [美] Lisa M. Schab

社会工作者，获得了美国西北大学的学士学位和芝加哥洛约拉大学的临床社会工作硕士学位；现在是芝加哥郊区的一个私人咨询诊所的挂牌社会工作者，其主要工作就是教授青少年一些心理自助治疗方法，同时也给一些临床医学家进行专业培训。

她还是月刊《芝加哥父母杂志》的专栏作家，同时也是本套丛书的主要作者。

<<你可以不焦虑>>

书籍目录

引言

- 第1招 审视你的焦虑症状
 - 第2招 与焦虑有关的化学物质
 - 第3招 内心的平和
 - 第4招 预防和阻止
 - 第5招 你是怎样体验焦虑的
 - 第6招 你的焦虑模式
 - 第7招 态度的惊人力量
 - 第8招 担心是没有用的
 - 第9招 极端思维
 - 第10招 过度推理
 - 第11招 少说“应该……”
 - 第12招 停止原来的想法
 - 第13招 最坏的结果是什么呢?
 - 第14招 成本与收益分析
 - 第15招 完美主义
 - 第16招 放弃控制
 - 第17招 积极的断言
 - 第18招 胸怀、勇气和智慧
 - 第19招 注重大局
 - 第20招 说出来
 - 第21招 写下来
 - 第22招 吃和焦虑
 - 第23招 多运动，少焦虑
 - 第24招 平和的运动
 - 第25招 渐进放松
 - 第26招 集中精力法
 - 第27招 注意当下
 - 第28招 集中注意力于呼吸
 - 第29招 深呼吸。
 - 第30招 想象
 - 第31招 深思
 - 第32招 超能力
 - 第33招 不积跬步，无以致千里
 - 第34招 解决问题
 - 第35招 将生活保持在平衡状态
 - 第36招 保持条理性
 - 第37招 管理你的时间
 - 第38招 未曾表达的愤怒
 - 第39招 管理害怕和恐惧心理
 - 第40招 管理惊惶情绪
 - 第41招 远离别人的烦恼
 - 第42招 未来的挑战
- 作者介绍

<<你可以不焦虑>>

<<你可以不焦虑>>

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>