第一图书网, tushu007.com

<<忧愁过度的女人>>

图书基本信息

书名：<<忧愁过度的女人>>

13位ISBN编号：9787561749708

10位ISBN编号：7561749708

出版时间：2007-1

出版时间：华东师范大学出版社

作者：H · 哈兹莱特-史蒂文斯

页数：142

字数：107000

译者：黄志强

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

<<忧愁过度的女人>>

内容概要

对于不太可能发生的事情，你是否也不断地担忧？
你是否因为忧愁或者担心“ 自己生了病 ”而失眠？
你容易担忧的倾向是否影响了自己的工作或者人际关系？
你甚至为忧愁的本身而忧愁？
如果是这样，那么你可能出现了忧愁或者广泛焦虑方面的问题。
这并不少见，很多女性的感受与你相似。
你可以征服过度的忧愁——只要你得到正确的知识和良好的建议。
本书提供了一系列简单有效的技术来对付忧愁。
虽然本书是为女性而写的，但它对企图征服慢性忧愁的男人也同样有帮助。
同时本书还提供了大量的练习帮助你获取新视角，放松身心，完满地生活于现在。
你将学会如何把自己的精力和注意力重新引导到积极的活动中来，而不再忧愁。

作者简介

霍莉·哈兹莱特－史蒂文斯(Holly Hazlett－Stevens)博士是美国内华达州立大学的心理学教授，在过去十年间长期从事忧愁、焦虑以及放松的心理学研究，已发表二十余篇论文，并参与了一些专著的撰写。
她还是《渐进放松训练的新方向》(New Directions in Progressive Relaxcation

<<忧愁过度的女人>>

书籍目录

术语解释序：为何女性常常比男性更焦虑、更忧愁?什么导致了焦虑障碍?焦虑障碍何时发生?是什么使女性出现焦虑障碍的风险加大?结论第一部分 忧愁与焦虑的本质 第1章 忧愁的基本原理　莎伦：病态的忧愁者何为忧愁?　忧愁与焦虑、畏惧与惊恐的区别　什么导致慢性忧愁?　女人与忧愁　忧愁成了你的难　如何使用本书 第2章 了解你的忧愁和焦虑　焦虑必定不好吗?　什么构成了焦虑?　忧愁旋绕(worryspiral)：对反应的反应辨认你自己的忧愁旋绕第二部分 如何战胜你的忧愁：具体的策略 第3章 追踪忧愁过程及其引发物　监控为何重要?　如何客观地追踪忧愁过程　制订监测时间表　越来越早地察觉忧愁旋绕　打破旧的习惯　形成新的习惯：四个基本策略　这一方法可以对付忧愁的证据 第4章 从新的角度看问题　你的想法并非事实　全面看待你的想法　明白自己无需忧愁 第5章 直面你畏惧的对象　逃避所带来的问题　勇敢的行为：怎样面对你逃避的对象　超越你的舒适地带　抛弃那些导致忧愁旋绕的行为 第6章 放松你的身心／71　放松的益处　何时不要放松?　缓慢而深沉地呼口及　放松你的肌肉　通过想象来放松　运用你的放松技巧 第7章 专注于当前时刻　为何要专注于当前时刻?　什么是全神贯注?　全心投入不费心思的任务　专心地吃　专心呼吸　对休闲活动也专心投入第三部分 战胜具体的忧愁 第8章 对人际关系的担忧　对人际关系的担忧　从新的角度看问是亟　直面你畏惧的对象　放松身心　专注于当前时刻 第9章 对工作和成就的担忧　对工作的担忧　从新的角度看问题　直面你畏惧的对象　放松身心　专注于当前时刻 第10章 对人身伤害和人身安全的担忧　对安全的担忧　从新的角度看问题　直面你畏惧的对象　放松身心　专注于当前时刻 第11章 最后的思考　资料　怎样找到治疗师?　补充读物参考文献作者简介

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