

<<战胜焦虑>>

图书基本信息

书名：<<战胜焦虑>>

13位ISBN编号：9787501918195

10位ISBN编号：7501918198

出版时间：2000-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：（英）Helen Kennerley

译者：施承孙等

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>

<<战胜焦虑>>

内容概要

## <<战胜焦虑>>

### 作者简介

Helen Kennerley博士，执业临床心理学专家；也是英国里弗塞得心理健康咨询公司和牛津郡心理健康咨询公司的心理咨询专家。

## <<战胜焦虑>>

### 书籍目录

- 第一部分 认识担忧、害怕和焦虑
- 第一章 应激反应
- 第二章 应激反应什么时候成为一种障碍
- 第二章 谁是“危险分子”
- 第四章 焦虑障碍的表现形式
- 第五章 认识镇静药物
- 第二部分 控制担忧、恐惧和焦虑
- 第一章 我能做什么
- 第二章 自我意识训练和自我检查
- 第三章 调节身体感受：控制呼吸法
- 第四章 调节身体感受：实用放松法
- 第五章 控制心理症状：分散注意力法
- 第六章 控制心理症状：挑战忧虑思维
- 第七章 不再逃避：逐级暴露法
- 第八章 不再逃避：问题解决法
- 第九章 自信训练
- 第十章 时间管理
- 第十一章 改善睡眠
- 第十二章 长期的应付
- 后记
- 附录一 自己制作放松训练的指导语
- 附录二 常见的焦虑症和恐怖症

<<战胜焦虑>>

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>