

<<不再焦虑>>

图书基本信息

## <<不再焦虑>>

### 内容概要

作者在处理焦虑问题方面有着切身体验，在本书中她首先揭示了焦虑的本质——焦虑与生俱来，即使是最自信、最开朗的人，也难免会有焦虑的时候。

然而，如果焦虑过度，如果你无法控制焦虑反而让焦虑控制了你，那么，焦虑就会带给你失望，挫折和不幸。

在书中你还可以分享作者所介导的有效的焦虑治疗技巧——运动、饮食、睡眠、音乐、舞蹈、阅读、按摩，甚至深呼吸、晒太阳，都可以治疗焦虑。

作者以自己的亲身体会告诉大家：焦虑其实是一种选择，只要积极地去面对它、学会适当的控制技巧，你完全可以摆脱焦虑的羁绊和煎熬，把它们转化为生活的动力，并由此去了解生命的本源。

## <<不再焦虑>>

### 作者简介

特里萨·弗朗西斯-张，自由撰稿人、畅销书作家，先后出版了30本关于健康和心理学的著作，主要作品包括《女性健康指南》、《懒人自尊指南》和《生活的压力》等，这些作品以其现实指导意义而受到广泛欢迎。

## <<不再焦虑>>

### 书籍目录

致谢导言第一部分 探究焦虑 第1章 什么是焦虑 第2章 焦虑的利与弊 第3章 生活中的焦虑 第4章 名人的焦虑 第5章 为什么你更焦虑 第6章 你是否过分焦虑了第二部 所有不幸的根源 第7章 所有不幸的根源 第8章 所有情绪问题的中心 第9章 焦虑的生活 第10章 焦虑会导致绝望第三部分 焦虑者自救技巧 第11章 五个基本步骤 第12章 当焦虑袭来时怎么办 第13章 做出决定 第14章 挑战消极的想法 第15章 技巧的运用 第16章 更多行之有效的方法 第17章 如果你需要额外帮助第四部分 焦虑越少寿命越长 第18章 如何应对特定的焦虑 第19章 一周焦虑管理明细表 第20章 99个应对焦虑的顶级方法 第21章 在哪里能获得帮助

<<不再焦虑>>

#### 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>