

<<别为强迫症抓狂>>

图书基本信息

书名：<<别为强迫症抓狂>>

13位ISBN编号：9787514125795

10位ISBN编号：7514125795

出版时间：2013-1

出版时间：经济科学出版社

作者：蒂莫西·答锡泽莫尔

页数：149

字数：75000

译者：闫红菊

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>

<<别为强迫症抓狂>>

内容概要

翻开蒂莫西·答锡泽莫尔所著的《别为强迫症抓狂(40招帮你治愈强迫症)》的时候，你可能正面临思想上的困惑，时不时地重复着某种讨厌的行为。如果你能认真阅读这本书，相信你能够应对自己遇到的问题，或者至少在应对问题时更容易一些。本书不仅有阅读的价值。它还会让你的感觉越来越好，那么何乐而不为呢？事实上，我认为花一些时间来做书中的各项活动，一定会让你在应对自己的问题和困扰自己的想法方面节省更多时间。

<<别为强迫症抓狂>>

书籍目录

- 写给孩子们的话
- 给父母或监护人的一封信
- 第1招 认识强迫症
- 第2招 强迫症对生活的影响
- 第3招 想象自己没有强迫症
- 第4招 寻找强迫症的踪迹
- 第5招 找到诱因
- 第6招 用“担忧的梯子”显示症状级别
- 第7招 给症状命名
- 第8招 辨别荒唐的想法
- 第9招 如何辨认：夸张或扭曲
- 第10招 面对夸张或扭曲的想法
- 第11招 控制需要
- 第12招 合理看待强迫观念
- 第13招 心理治疗
- 第14招 制止强迫观念
- 第15招 与强迫观念辩论
- 第16招 代替强迫观念
- 第17招 有意识的强迫观念训练
- 第18招 不要被感觉愚弄
- 第19招 攻克紧张感
- 第20招 认识思想循环过程
- 第21招 强迫行为让强迫观念更强烈
- 第22招 和强迫行为斗争到底
- 第23招 抓住紧张感
- 第24招 减轻焦虑的深呼吸法
- 第25招 其他方法
- 第26招 破坏强迫行为
- 第27招 让强迫行为不能实现
- 第28招 抵制强迫行为计划
- 第29招 对强迫行为说“不”
- 第30招 暴露强迫观念
- 第31招 你在回避什么？
- 第32招 用想象来面对恐惧
- 第33招 为紧张情形排列等级
- 第34招 为暴露做计划
- 第35招 暴露自己
- 第36招 有目的地做你恐慌的事情
- 第37招 正确看待“不完美”
- 第38招 综合运用所有技巧
- 第39招 回到游戏中
- 第40招 你的成功故事

<<别为强迫症抓狂>>

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>