

<<羞涩与社交焦虑>>

图书基本信息

书名：<<羞涩与社交焦虑>>

13位ISBN编号：9787562476504

10位ISBN编号：7562476500

出版时间：2013-8-1

出版时间：重庆大学出版社

作者：[加]马丁·M.安东尼 (Martin M.Antony), [加]理查德·P.斯文森 (Richard P.Swinson)

译者：王鹏飞, 李桃

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>

<<羞涩与社交焦虑>>

内容概要

《心理自助系列:羞涩与社交焦虑(第2版)》内容简介：根据社交焦虑和治疗方面的最新科学知识与参考资料，《心理自助系列:羞涩与社交焦虑(第2版)》再版时已彻底更新（例如，关于社交焦虑的遗传基础那一小节现在包括了对人类基因组计划的探讨，这个计划在第一版出版时还未完成）。有关药物治疗的章节也进行了修订，添加了最近研究的社交焦虑药物治疗方面的最新信息。之前不清楚或不再适用的一些小节已经完全重写。我们又添加了很多新的案例，并且更新、简化了一些表格和日记。我们还添加了一些新的小节，包括对提高治疗动机策略的探讨，以及供社交焦虑症患者的家人和朋友阅读的小节。

<<羞涩与社交焦虑>>

作者简介

作者：（加拿大）马丁·M.安东尼（Martin M.Antony）（加拿大）理查德·P.斯文森（Richard P.Swinson）译者：王鹏飞 李桃

马丁·M.安东尼（Martin M.Antony），心理学教授，加拿大圣·约瑟夫卫生保健研究所焦虑症治疗与研究中心主任。

加拿大心理学学会主席。

他现居多伦多。

理查德·P.斯文森（Richard P.Swinson），荣誉退休教授，加拿大麦克马斯特大学精神学与行为神经科学系前任主任，圣·约瑟夫卫生研究所焦虑症治疗与研究中心医学顾问，现居多伦多。

<<羞涩与社交焦虑>>

书籍目录

第1部分了解社交焦虑

1羞涩和社交焦虑

2为什么会焦虑

3了解社交焦虑

第2部分克服社交焦虑

4制订一份改变行为的计划

5社交焦虑和社交焦虑失协症的药物治疗

6改变焦虑的想法和预期

7暴露疗法

8暴露于真实社交情境之中

9暴露在不适的生理感受面前

10更有效的沟通

11维持疗效并规划未来

<<羞涩与社交焦虑>>

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>