

<<战胜恐惧>>

图书基本信息

书名：<<战胜恐惧>>

13位ISBN编号：9787801093271

10位ISBN编号：7801093275

出版时间：2004-04

出版时间：中央编译出版社

作者：伊萨克·马克斯

页数：271

译者：张红

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>

<<战胜恐惧>>

内容概要

在许多情况下，产生恐惧感是完全正常的。
但如果恐惧已形如影响日常生活，就必须采取措施了。

《克服恐惧》中，你可以全面了解恐惧症的起因、表现形式和治疗方法。
恐惧症包括社会恐怖症、动物恐怖症、广场恐怖症、恐高症、强迫症、强迫冲洗症、学校和考试恐惧症等等。

伊萨克·马克斯教授研制出一项自助计划，人们借助这项计划可以克服恐惧，消除由恐惧所引发的各种症状。

事实证明，这项计划行之有效。

<<战胜恐惧>>

作者简介

伊萨克·马克斯教授，生于1935年，近30年来一直从事恐惧症及其治疗的研究。他在伦敦大学精神病学院从事教学工作，并就职于伯利恒—莫兹利医院。在美国进行过短期教学与研究，担任世界卫生组织和美国精神健康国立研究所顾问。已出版著作12部，发表文章约300篇。

<<战胜恐惧>>

书籍目录

前言编者前言1 正常的和病态的恐惧什么是恐惧？

什么时候恐惧是有益的？

“我正常吗？

我需要帮助吗？

“恐惧的多样性历史上对恐惧感的描述2 正常的恐惧和恐惧感自然的人类恐惧儿童的正常恐惧儿童和成年^身上经常出现的恐惧3 对死亡和不幸事件的正常反应对死亡的恐惧悲伤反应灾祸和事故持续的极端精神负担概述4 抑郁障碍和恐惧症精神紧张的原因抑郁障碍恐惧症概述5 广场恐怖症什么是广场恐怖症？

对广场恐怖症的治疗概述6 社会恐怖症和疾病恐怖症社会恐怖症对社会恐怖症的治疗疾病恐怖症对疾病恐怖症及外表忧虑症的治疗概述7 特殊恐怖症动物恐怖症对鸽子恐怖症的治疗其他特殊的恐怖症对坠落的恐惧对黑暗和恶劣天气的恐惧概述8 儿童的恐怖症学校恐怖症对童年时期恐怖症的治疗教育儿童学会同恐惧打交道概述9 强迫障碍追求完美的个性与强迫障碍由强迫障碍引起的痛苦对强迫障碍的治疗概述10 性恐惧性教育和性观点猜忌各式各样的性问题对性恐惧的治疗……11 对恐惧的治疗12 我可以这样自助鸣谢

<<战胜恐惧>>

章节摘录

什么时候恐惧是有益的？

在少数特别的形式下，恐惧会是有益的。

在危险环境中，恐惧会加快我们的反应能力，当情况变得困难时，它会使我们的注意力变得敏锐。

演员和政治家常常谈到在出场之前会产生轻微的恐惧，然而这对他们具有刺激作用。

笔试或跳伞都是伴有恐惧的活动。

歼击机飞行员声称，当他们有恐惧感时，能够战斗得更为出色。

看来，适度的恐惧有助于取得良好成绩，恐惧过少时人们就容易忽略不计，相反，过多时就会使人变得不灵活或者拘束，甚至发呆。

经历危险局势可以导致对危险形成一种重视态度，并有助于自卫。

对美国士兵的一项研究表明，毫无作战经验的部队很少表现出恐惧，并且因过于漫不经心而忽略安全措施。

一旦他们获得作战经验，他们会变得更为警惕，表现出更多的恐惧，并且较少犯轻率的错误。

在困难环境中，略感恐惧看来是有益的和有帮助的。

例如，人们发现，同那些在手术前不是完全无忧无虑的患者相比，完全无忧无虑的患者在手术后对疼痛和痛苦抱怨得更厉害，他们更为闷闷不乐，情绪更为恶劣。

前者在手术后的恐惧更少，感到的疼痛也 smaller，总之，他们能够更好地承受外科手术。

相反，手术前感到特别害怕的患者，在手术后也会感到极大的恐惧，并且抱怨疼得厉害和身体状况很糟糕。

这就表明，轻度的恐惧是有益的，而当它采取极端形式时，就会有害并且产生完全破坏性的影响。

……

<<战胜恐惧>>

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>