第一图书网, tushu007.com

<<走出社交焦慮的陰影>>

图书基本信息

书名：<<走出社交焦慮的陰影>>

13位ISBN编号：9789861249278

10位ISBN编号：9861249273

出版时间：2007

出版时间：商周出版

作者：Eric Hollander,Nicholas Bakalar

译者：陳美君

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

第一图书网, tushu007.com

<<走出社交焦慮的陰影>>

内容概要

社交焦慮症、憂鬱症和酒癮是目前最普遍的精神疾病
你害怕和他人四目相對嗎？
害怕成為注目的焦點嗎？

和別人說話時你會緊張得臉紅或直冒汗嗎？

也許你不只是害羞而已！
！

許多人為各種形式的社交焦慮症所苦，其中包括極度害羞、莫名恐懼、憂鬱等等。
和一般的害羞不同，有社交焦慮症的人往往害怕與人群接觸，在公眾場合感到窘迫不安；在身體方面，可能出現流汗、顫抖、發聲怯懦、心跳加速、氣喘等症狀。
本書由兩位相關領域的權威人士，分別從心理治療和社會觀察的角度探討現這社會現象。
內容分為社會觀察以及臨床治療兩部分
第一部分作者引導讀者先從一般社會觀察的角度，瞭解社交焦慮症和一般害羞的不同，以及身體或心態上的徵兆。
社交焦慮症只是純粹的疾病嗎？
社交焦慮症的人其童年或青少年時期可能有哪些成長經驗？
父母老師如何適時引導？

第二部分則教導讀者判斷自己是否有社交焦慮的徵兆、如何以初步的自我練習來解決這個問題，以及如何找到合適的心理醫生，有哪些臨床治療的藥物，還有對於社交焦慮症和憂鬱症的最新研究報告。

作者簡介

作者簡介
艾瑞克．郝蘭德爾（Eric Holland〉
紐約市西奈山醫學院（Mount Sinai Medical School）的精神醫學教授。
他是美國精神醫學會所出版的《焦慮性疾患教科書》（Textbook of anxiety Disorders）一書的共同著作人，並且曾經在「資料線」（Dataline）與「今日」（The Today Show）等節目中現身說法，教導社會大眾對於精神疾病的正確認識。

尼可拉斯．貝克勒（Nicholas Bakalar）
專業寫作者兼編輯。
著有十一本著作，包括《瞭解青少年的憂鬱》（Understanding Teenage Depression）、《肝炎全書》（Hepatitis A to G: The Facts You Need to Know About All the Forms of This Dangerous Disease）等。

譯者簡介
陳美君
國立臺灣大學醫學院護理學系畢。
中原大學理學院心理學研究所畢。
譯有：《精神科藥物衛教手冊》、《健康心理學—行為與健康入門》、《貝克絕望感量表指導手冊》、《變態心理學》、《病患評估手冊》、《大學生短期心理治療之個案報告》、《最新英文命名事典》、《病歷與理學檢查精義》。

審訂者簡介
莊凱迪
學歷：陽明大學醫學士、美國芝加哥大學人類發展碩士
經歷：台北榮民總醫院資深主治醫師、教育部部定助理教授、台北慈濟醫院身心醫學科主任

第一图书网, tushu007.com

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