第一图书网, tushu007.com

<<克服焦虑>>

图书基本信息

书名：<<克服焦虑>>

13位ISBN编号：9787108018106

10位ISBN编号：7108018101

出版时间：2003-01

出版时间：三联书店

作者：（瑞士）卡斯特

译者：陈瑛

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

<<克服焦虑>>

内容概要

本书中作者描述了焦虑的感觉，考察了焦虑的种种心理状态，破译了焦虑的语言，表达方式及其产生的根源，指出了改变和克服焦虑的方法。
作者要说的是：我们越是勇敢地面对焦虑，就越能正视我们需要改变的东西，我们也就越能与 们自己的感觉有更多的联系。
我们会因此变得更为真诚，我们的生活也因此变得真实，我们的人际关系，因此变得更加亲切，和善，更加具有活力。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

维雷娜·卡斯特是世界著名心理学家之一，苏黎世大学心理学教授，苏黎世荣格心理学研究所客座研究员，现任国际分析心理学协会主席，国际精神分析心理学协会主席。

第一图书网, tushu007.com

<<克服焦虑>>

书籍目录

导言 焦虑与焦虑的克服 焦虑性幻想：对我们的自我认识的影响 焦虑的引发因素：威胁与危险 焦虑的表达：焦虑是如何表现出来的 焦虑的克服：我们如何对付焦虑 焦虑的情绪场：希望的对极 一 焦虑的原动力：存在主义哲学的理解 克尔恺郭尔：呼唤无限 海德格尔：焦虑的心境 结论：面对焦虑的勇气 二 焦虑面面观 紧张：放松的可能性 …… ……

第一图书网, tushu007.com

<<克服焦虑>>

编辑推荐

不论我们承认与否，焦虑都是我们非常熟悉的感觉。
人类尽可能地不受焦虑侵扰，看来只能是个深藏心底的梦想。
可能正因为如此，我们有如此众多的表达方式可以表现焦虑，这些表达方式甚至在一定程度上掩盖了焦虑本身，例如我们说，我们感到紧张，不知所措，神经质，或者我们会提到应激反应。
我们今天对待焦虑的一种很典型的态度是不敢再提及焦虑，更不敢对焦虑直言不讳，而代之以别的表达方式，这样的话，我们就不能认识焦虑在生活中的重要影响，并对它加以利用。
感谢本书的作者，以极大的热忱对焦虑的象征作了深入的研究，使我们能更清晰地认识到这个问题，并去积极地解决它。

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