

<<与焦虑同行>>

图书基本信息

书名：<<与焦虑同行>>

13位ISBN编号：9787200042955

10位ISBN编号：7200042951

出版时间：2001-6

出版时间：北京出版社

作者：杨眉

页数：245

字数：153000

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>

<<与焦虑同行>>

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。

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。

我们常常会感到紧张，不知所措，神经质.....本书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，让我们更轻松面对生活。

<<与焦虑同行>>

作者简介

杨眉，1982年毕业于北京大学国际政治系，1995年北京大学心理系修毕临床心理学研究生课程。1984年开始从事学生心理咨询工作，1985年开设人格心理学、心理卫生学课程，现为心理系副教授。主要著作《再塑一个你》《青春期集体心理咨询与治疗的理论和真实》《大学生健康人格塑造

<<与焦虑同行>>

书籍目录

前言上篇 认识焦虑 第一章 情绪与焦虑 一 什么是情绪 二 情绪是我们的敌人还是朋友
 三 情绪是与生俱来的吗 四 与情绪同在 五 与焦虑相遇 六 焦虑是一把“双刃剑”
 第二章 焦虑是怎样产生的 一 焦虑是内心冲突的产物 二 焦虑是学习中得来的 三
 焦虑起源于认知障碍 四 焦虑是缺乏关爱导致的 五 有关存在意义的困扰导致焦虑 六
 应激——引发焦虑的导火索中篇 管理焦虑 第三章 精神分析观：了解并正视自己的内心冲突
 一 了解自己，降低“水线” 二 焦虑与自我防御机制 三 重新审视并评价自己的早年
 经历 四 接纳自己，引导自己 第四章 行为治疗观：学习恰当的行为方式 一 学习放松自
 己 二 掌握系统脱敏的方法 三 人际关系中的自信训练 四 其他降低焦虑的行为治疗技
 术 第五章 认知治疗观：从认知人手解决问题 一 合理情绪疗法 二 调节并选择构念
 三 增强自我效能感 四 了解并矫正消极自动思维 五 问题解决训练 六 应激—接种训
 练 第六章 存在—人本主义治疗观：为关爱生命而作出建设性选择 一 给予生命无条件的积极
 关注 二 正视并建设性地满足自己的需要 三 选择为生命注入意义下篇 焦虑的应对 第七
 章 青春期与社交焦虑和考试焦虑 一 青春病之一：社交焦虑 二 青春病之二：考试焦虑
 三 青春期的发展任务 四 青春期发展的核心问题：解决同一性危机 第八章 要社交，不要
 焦虑 一 社交焦虑的认知调节 二 社交焦虑的行为训练 三 情绪表达训练 第九章 带
 着适度的焦虑去考试 一 考试焦虑的认知矫正和弥补 二 行为训练：学习自信心和时间管理
 策略的培养 三 情绪管理训练结束语索引主要参考书目

<<与焦虑同行>>

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>