

<<羞怯的10种简明应对方式>>

图书基本信息

书名：<<羞怯的10种简明应对方式>>

13位ISBN编号：9787561749715

10位ISBN编号：7561749716

出版时间：2007-1

出版时间：华东师范大学出版社

作者：M·M·安东尼

译者：陆琲琲

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>

<<羞怯的10种简明应对方式>>

内容概要

几乎每个人都有过在社交场合感到不自在的时候。

有些人焦虑和害羞太甚，已经到了让他们感到困扰、妨碍他们的日常生活正常进行的程度。

如果你总是过多地担心别人怎样看你，或是在聚会、约会、当众讲话、接受观察以及认识新朋友等场合中高度焦虑，那么我们这本书对你会很有价值。

抑或你的一位家人或好朋友在社会性情境中会非常焦虑，那么我们这本书会帮助你更好地理解你所关心、爱护的人需要克服些什么，你又能做些什么来帮助他/她。

本书是以经研究者证实、对深为社会性焦虑所苦的人确有疗效的几类治疗方法为基础的。书中介绍了10种易学易用的方法。

一旦学会这些技巧，就能在最需要的时候产生勇气、信心与冷静!

“对于任何一位需要克服眼羞怯、社会性焦虑和害怕在公众场合讲话的人来讲，本书是特别具有价值的。

这是一位在该领域具有国际性影响的专业人员为大家提供的一套自助性的心理工具。

”

<<羞怯的10种简明应对方式>>

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>