

<<克服紧张>>

图书基本信息

书名：<<克服紧张>>

13位ISBN编号：9787800502620

10位ISBN编号：7800502627

出版时间：2002-01

出版单位：社会科学文献出版社

作者：(德) 诺斯拉特.佩塞施

页数：291

字数：182000

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>

## <<克服紧张>>

### 内容概要

本书是为各行各业、各个年龄段的受到身心紧张困惑的人们而写的。它通过19个具有典型意义的案例，说明受到压抑或单方面过于突出了能力均是引发紧张和冲突的根源，能导致精神和身体方面的紊乱。而积极的心理治疗是克服紧张的有效办法。

## <<克服紧张>>

### 作者简介

诺斯拉特·佩塞施基安博士。

精神科专家，心理医疗医师。

1933年生于波斯，1954年以来定居德国，曾在德国、瑞士和美国接受过心理治疗训练，现任德国威斯巴登心理治疗研究院主任。

以基于跨文化研究的积极心理治疗的创始人身份而著名，其工作涉及文化和疾病间联系以及对25个

## <<克服紧张>>

### 书籍目录

一、引言二、紧张与疾病三、积极心理治疗四、“您要是早儿给我打电话就好了”五、“我的儿子和很懒”六、“我没有通过考试”七、“幸亏我辞了职”八、“我有心事”九、“我再承受不起担负的责任了”十、“我害怕去上班”十一、“这简直让人无法忍受”十二、“我的同事挑唆众人攻击我”十三、“我觉得被骗去了20年的光阴”十四、“我像个正在梦想着的孩子，睁大眼睛看着这个世界”十五、“我实在是没法儿宽心”十六、“我总是看错了人”十七、“我是如此寂寞”十八、“我耳边听到的事太多了”十九、“我是在寻找缺少的温暖”二十、“我才50岁就已丧失了工作能力”二十一、“我会失去立足之地”二十二、“我为自己的晚年担忧”结束语：打个比方谢辞参考文献

<<克服紧张>>

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>