第一图书网, tushu007.com

<<不再羞怯>>

图书基本信息

第一图书网, tushu007.com

<<不再羞怯>>

内容概要

羞怯心理十分常见，发展到严重的程度，会表现为手足失措，被称为社会交往恐惧感或社会交往紧张感。
这样的人很多，各种年龄、各种职业中都有，而且数量还在不断增多。
但是，在不同的人身上羞怯的表现各有不同，比如回避生人，在公众场所一说话就紧张，还有诸如考试紧张感、体育活动紧张感、约会紧张感、公厕紧张感等等。

如果你，或者你的孩子、朋友或是亲戚有上述心理问题的话，这本珍贵的小书，带着深切的同情和些许的幽默，就会向你伸出手来。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

医学博士马瑞·斯特（Murray B.Stein），加州圣地亚哥大学（UCSD）心理诊所教授，该大学和圣地亚哥老龄健康体系（Veterans Affairs San Diego Healthcare System）的紧张与压力研究项目负责人。
他的研究领域包括社交恐惧感、紧张失调状态和创伤后失调状态。

第一图书网, tushu007.com

<<不再羞怯>>

书籍目录

前言
第一部分　理解：羞怯和社会交往紧张感
第1章　最常见的畏惧心理
第2章　社交紧张感的根源在哪里
第3章　与社交紧张感同时存在的其他心理问题
第4章　孩子的问题
第5章　选择治疗方法
第二部分　自助：克服羞怯和社交紧张感
第6章　克服社交紧张心理三步骤
第7章　克制住紧张的念头
第8章　控制自己的身体
第9章　改变行为：面对恐惧
第10章　药物治疗
第11章　帮助害羞的孩子

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