

如何控制紧张与焦虑(放松的艺术)



[如何控制紧张与焦虑\(放松的艺术\)_下载链接1_](#)

著者:弗兰克·麦圭根

出版者:

出版时间:1997-12-1

装帧:精装(无盘)

isbn:9787533120788

作者介绍:

目录: 第一章 紧张与压力——现代文明生活的弊病
第二章 如何控制紧张情绪
第三章 科学放松的若干原则
第四章 有效控制紧张 享受正常人生
第五章 日常生活中的放松问题
第六章 自我调整——锻炼意志力的科学方法
第七章 献给为紧张与压力所困者的秘方
第八章 理性生活的策略与技巧
第九章 控制紧张的社会效果
第十章 控制紧张与焦虑——一学就会的方法

第十一章 关于放松疗法的一般性问答

附录 渐进性放松的原理与实践

后记

• • • • •

([收起](#))

[如何控制紧张与焦虑\(放松的艺术\) 下载链接1](#)

标签

心理学

焦虑

心理

放松自己

人际交往

社交演讲

口才

阅读

评论

心理医生推荐读物，看这本书的时候，就觉得自己更紧张了。

[如何控制紧张与焦虑\(放松的艺术\) 下载链接1](#)

书评

这是一本很好的关于放松的书， 其实我们的学校教育是非常失败的，
与其教一些死记硬背的东西， 不如教一些让人受益一生的技巧，
这些技巧中， 放松就是最重要的一项， 走在街上， 你经常会看到很多人紧缩的双眉，
那是因为可能一辈子也没人告诉他应该放松或者怎么放松。

[如何控制紧张与焦虑\(放松的艺术\)_下载链接1_](#)