

不再焦慮



[不再焦慮_下载链接1](#)

著者:漢斯．莫心思/ 竇維儀譯

出版者:晨星

出版時間:20040501

裝幀:

isbn:9789574556458

全球的焦慮指數不斷攀升，15~25%的人曾罹患焦慮症。病態的焦慮恰如千面女郎，幻化成不同的形貌，找盡機會要侵襲您的生活。而您是否也正受恐慌、心悸、莫名焦躁、極度恐懼之苦。本書結合兩大心理專家，一位曾在數十萬名觀眾眼前昏厥，引發預期式焦慮的資深女主播，一位對焦慮症有多年豐富治療經驗的資深心理諮詢治療師，他們以切身體驗焦慮之苦的同理心、深度心理學素養及臨床經驗，帶您認識焦慮症，並提出了克服焦慮的七步驟療程：暴露療法、精神訓練、認知治療法、身體訓練、情緒訓練、自我肯定訓練、抗壓訓練。

作者簡介

漢斯・莫心思基(Hans Morschitzky)

健康心理醫師與心理治療師，任職於奧地利里茲的神經專門醫院，並擁有私人診所。專治焦慮症與生理心理的疾病。

絲琴・薩托(Sigrid Sator)

出生於1962年的里茲，大學主修音樂與德國文學。自1986年，在奧地利電台與電視台

擔任主播，專攻的領域是文化、學術與健康醫療。

竇維儀

輔仁大學德文系畢業，德國波昂大學翻譯系碩士，高雄第一科技大學德文研究所兼任講師。出版多本德文翻譯作品及電影翻譯。翻譯作品：《堤契諾之歌》天下文化出版、《微醺、突然想喝酒》經典傳訊出版、《到處都是豬頭》格林文化出版、《蝴蝶》格林文化出版。電影《走出寂靜》字幕翻譯，春暉影業發行。

作者介绍:

目录:

[不再焦慮_ 下载链接1](#)

标签

评论

[不再焦慮_ 下载链接1](#)

书评

[不再焦慮_ 下载链接1](#)