

解除焦虑



[解除焦虑_下载链接1](#)

著者:伊萨克·M·麦克斯

出版者:中国妇女出版社

出版时间:2006-1

装帧:简装本

isbn:9787802032507

焦虑和恐惧是生活的一部分；保持适度焦虑生活可以稳定、有序；非正常焦虑必读治疗

；自我调整，请教医生；暴露疗法，切实可行；帮助亲人解除焦虑，建造一座美丽的心灵殿堂。

什么是正常焦虑？什么是非正常焦虑？怎样求助医生？怎样自我治疗？国际知名心理学家健康读本，中国心理学会科普工作委员会权威推荐。焦虑和恐惧是生活的一部分；保持适度焦虑生活可以稳定、有序；非正常焦虑必读治疗；自我调整，请教医生；暴露疗法，切实可行；帮助亲人解除焦虑，建造一座美丽的心灵殿堂。

作者介绍:

目录:

[解除焦虑 下载链接1](#)

标签

心理

方法

Psychology

评论

暴露疗法

Living With Fear: Understanding and Coping With Anxiety by Isaac M. Marks.:
McGraw-Hill. ||翻译生硬/书里很多奇怪的笑点

青春期那段时间很焦虑。。。买来自我医治的

多讲述点方法论就好了

[解除焦虑 下载链接1](#)

书评

[解除焦虑 下载链接1](#)