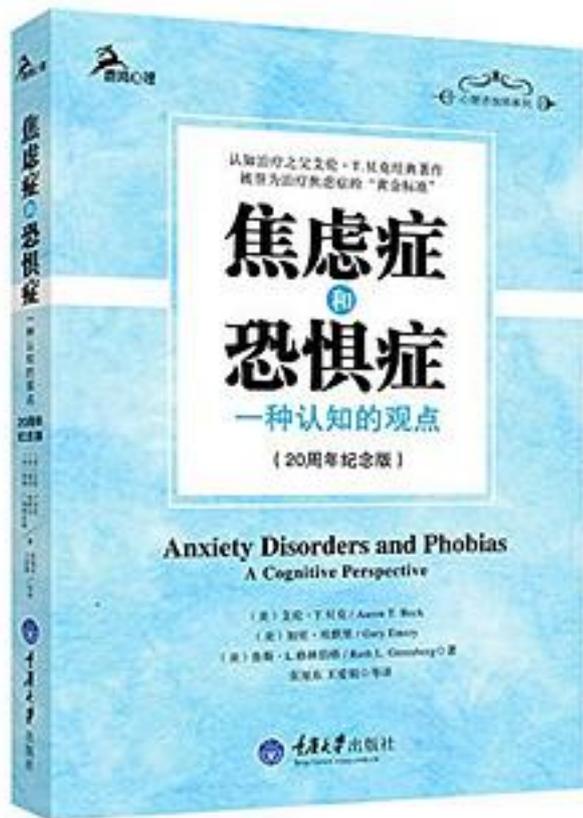


焦虑症和恐惧症



[焦虑症和恐惧症_下载链接1](#)

著者:艾伦·T.贝克

出版者:重庆大学出版社

出版时间:2015-8

装帧:平装

isbn:9787562491927

作者介绍:

艾伦·T. 贝克

医学博士，认知心理治疗之父，宾夕法尼亚州医学院精神病学教授，费城认知治疗中心主任。贝克教授获得的奖项和荣誉众多，他著述了17本书和五百多种其他出版物。

加里·埃默里 博士 洛杉矶认知治疗中心主任，加利福尼亚大学洛杉矶分校副教授。

鲁斯·L.格林伯格
博士，心理学家、执业心理咨询师，认知治疗中心负责心理咨询师的培训。

目录:

[焦虑症和恐惧症_下载链接1](#)

标签

心理学

心理咨询与治疗

焦虑症和恐惧症

焦虑

心理治疗

评论

非常有启发的一本书。看起来感动，体会起来要集中注意力。

写得非常详尽专业，但是不适合自救

更适合治疗师阅读的读物，患者本人去阅读，会带来很大的心理压力，不知道从何下手

[焦虑症和恐惧症_下载链接1](#)

书评

这本书的精华集中在第一部分的3、4、5章，这三章介绍了认知理论的核心观点。根据艾伦·贝克的理论，恐惧是对危险的评估，焦虑是恐惧引发后所产生的紧张防卫状态。恐惧和焦虑是很常见的情绪，而与现实不符的，过分剧烈的恐惧或焦虑状态则是不健康的，我们称之为恐惧症...

一本好书被翻译成了绕口令集锦 一本好书被翻译成了绕口令集锦
一本好书被翻译成了绕口令集锦 一本好书被翻译成了绕口令集锦
一本好书被翻译成了绕口令集锦 一本好书被翻译成了绕口令集锦
一本好书被翻译成了绕口令集锦 一本好书被翻译成了绕口令集锦
一本好书被翻译成了绕口令...

文 / 猪猪猫张 01

母亲节这天，我们带女儿去参加小主持人考试。在观众席等待女儿出场的时间里，我似乎比她还紧张，总是害怕她上台忘词。于是，她在我的要求下小声地重复背诵考级的内容。我时不时地叮嘱她“上去的时候要注意看着观众哈”，“记得大声些”，“念完记得向观众鞠躬...”

[焦虑症和恐惧症_下载链接1](#)