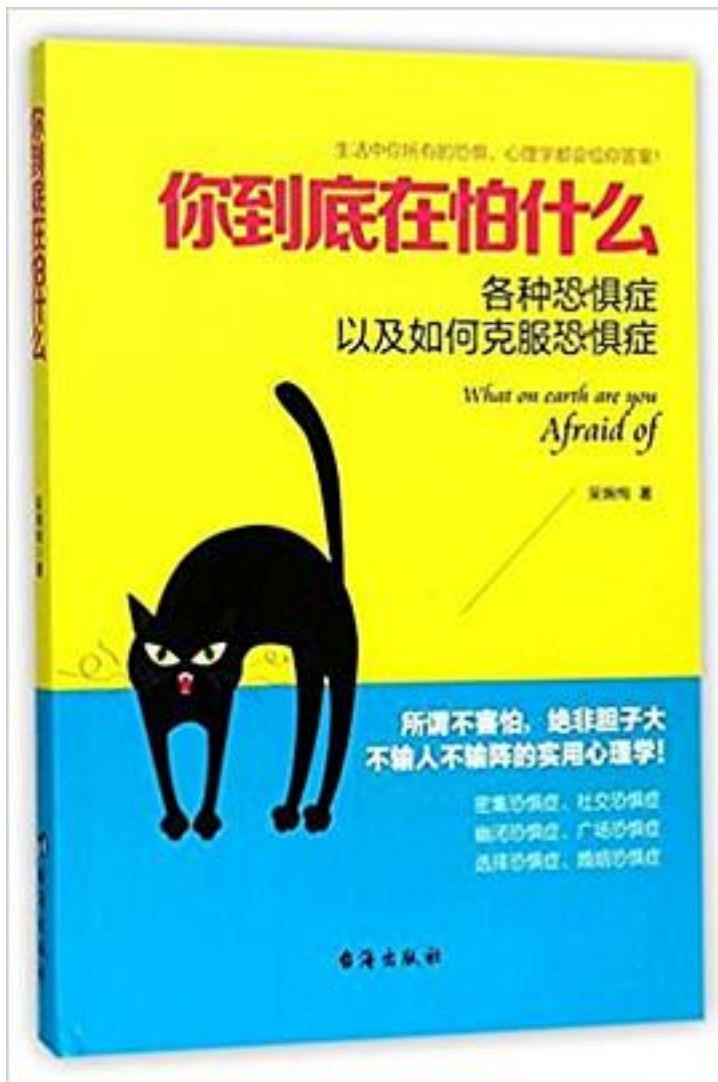


# 你到底在怕什么



[你到底在怕什么\\_下载链接1](#)

著者:吴婉绚

出版者:台海出版社

出版时间:2017-8

装帧:

isbn:9787516815052

恐惧症确实不同程度地影响着我们每个人的生活：很多人在被各种恐惧症困扰的同时，又经常会被身边的人误解为“发狂”“怪异”或“软弱”，这进一步加大的恐惧症患者的心理压力。本书将全面剖析包括社交恐惧症、幽闭恐惧症、广场恐惧症、选择恐惧症、密集恐惧症等多种常见的恐惧症，并对恐惧症的病因、表现以及克服办法做深度解析，希望能够帮助各类恐惧症人群，一起战胜恐惧症。

作者介绍:

目录:

[你到底在怕什么\\_下载链接1](#)

标签

你到底在怕什么

心理学

心理咨询

抑郁症

中国文学

2018

心理

实用类

评论

滥竽充数的废话居多 有价值的是一点整理工作 40分钟读完 勉强不算浪费时间吧  
约拿效应有点启发

虽然没有给到非常多实用的治疗恐惧症的方法，但是好歹前半部分教大家如何认知恐惧症的内容还算直白中肯，至少提出了一些个人应该如何面对相关心理问题的思路，多少还是有点帮助的。

介绍了各种类型的恐惧症，不过对于如何解决写的还是比较粗浅的 20180612

恐惧源于未知，消除恐惧的最好办法就是直面它。如果你是恐惧症患者，希望这本书能帮到你；如果你不是，愿读了这本书的你能以一个更宽容的态度面对身边有时会表现得有些奇怪的人。

学生课堂ppt即视

还不错

一些心理调整来对抗恐惧症。系统脱敏，角色更换，领悟疗法。松弛训练，晨跑，瑜伽。关键在于心理承受能力和处理危机能力。恐惧症特点，反应强烈且不受控制，刻意逃避或在痛苦中挣扎，长期性。认知行为疗法，系统脱敏法，暴露疗法，药物疗法。先接受后消除，修正妄想，相信自己，笑对恐惧，活得充实，学会新本领，以人为师。

非常好的一本书 强烈推荐。

勇气并非争强好胜，而是勇于承担，勇于迎接挑战。生活中有很多恐惧和担心完全是我们想象出来的，想要驱除它必须在潜意识里彻底根除。从众心理常常成为阻碍你成为自己的绊脚石。道理都懂，但克服恐惧的路并不平坦。本书很多都是显而易见的大道理，好在对于各种恐惧症原因的解释，让读者深入了解根源，对症下药。

太烂了

---

随便看看

---

我以为能解决一些我对自己恐惧的疑问，但是没有。书本身很短，又加入了太多角度，测试自己的恐惧症，有什么恐惧症，你恐惧该怎么办，别人恐惧你要如何理解别人，孩子恐惧怎么办，很乱，也很浅显。没有什么理论层面的分析，也没有多少实际解决的方案。

---

启发是对待恐惧，先调整呼吸，平静地看清事实，冷静思考，避免放大想象带来的恐惧。书中大部分是恐惧的定义和分类及其案例和一些鸡汤性质的建议，不是很深入。有时人称还会转变，仿佛看到了拼接结课论文的自己。

---

滥竽充数的句子很多，真正有价值的方法很少，给了方法又不给具体的方法论。算是花了一个小时看了本闲书。

---

好看，推荐。

---

[你到底在怕什么\\_下载链接1\\_](#)

书评

---

[你到底在怕什么\\_下载链接1\\_](#)