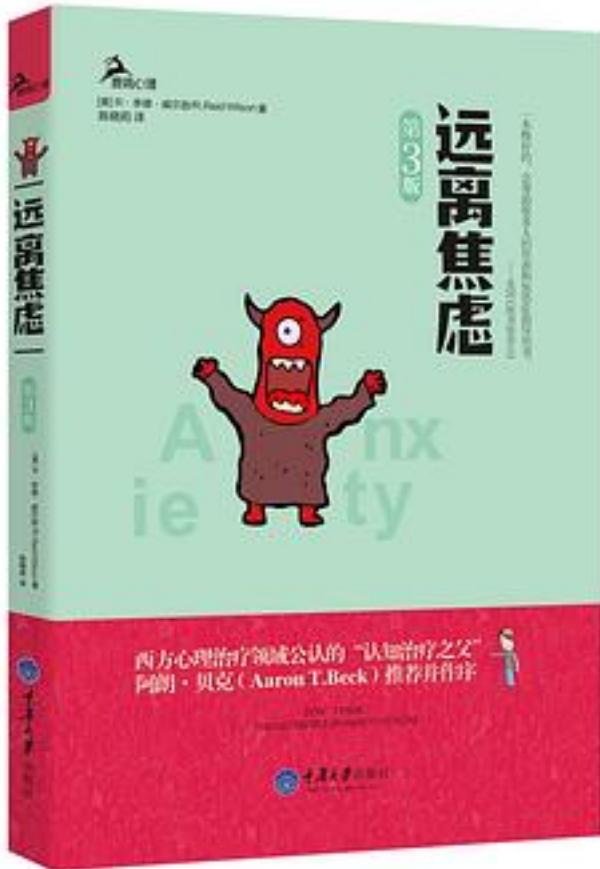


# 远离焦虑



[远离焦虑 下载链接1](#)

著者:R.Reid Wilson

出版者:重庆大学

出版时间:

装帧:

isbn:9787564242503

《远离焦虑(最新修订版)》结构清晰合理，全书分为三个部分。第一部分作者提供了一些准确而详尽的信息，帮助患者明确各自的问题及各种可能与恐怖症相关的心理和身体

上的问题及此类问题可能导致的并发症。在第二部分中，威尔逊博士为治疗惊恐症提供了一些工具和方法，并提出缺乏自信心是此类问题的关键。《远离焦虑(最新修订版)》第三部分中，作者为所有焦虑患者提供了详尽的药物指南，并提供了克服社交焦虑的办法及概括了克服飞行恐惧的有效手段。《远离焦虑(最新修订版)》独到之处在于第二部分，作者认为要在根本上克服焦虑，重要之处在于改变自己对焦虑的态度，要在看待问题的视角上学会8种巨大的改变。如果能留意到这一点定会受益匪浅。

## 作者介绍：

《远离焦虑(最新修订版)》为焦虑症患者提供了一个可以经历时间考验的康复策略，是有关焦虑症研究领域的领先之作。作为译者，很高兴能将这本凝聚作者心血的精华之作译介出来，并希望能对哪些希望摆脱焦虑之苦的现代人有所帮助。

### 目录: 第1部分 明确问题

- 1 引言：惊恐发作
- 2 引发惊恐症状的生理原因
- 3 由心理疾病引起的惊恐症
- 4 恐惧症和惊恐症患者的个性特征
- 5 四个复杂的问题
- 6 心肺疾病引起的惊恐
- 第2部分 控制焦虑的袭击
- 7 剖析惊恐
- 8 谁在掌控一切？
- 9 为什么身体做出反应
- 10 镇定反应
- 11 生命的呼吸
- 12 释放紧张
- 13 如何对惊恐免疫：恢复的8种态度
- 14 思维的“观察者”
- 15 找出你的“观察者”
- 16 采取一个新姿态：“积极观察者”
- 17 行动中的自相矛盾
- 18 经历：最伟大的老师
- 第3部分 特殊问题
- 19 药物的使用
- 20 如何面对社交焦虑症
- 21 轻松地飞行
- • • • • (收起)

[远离焦虑 下载链接1](#)

## 标签

心理学

Psych

## 评论

如果你有惊恐焦虑，没人理解你，烦恼不已，那么可以读一读。

---

[远离焦虑](#) [下载链接1](#)

## 书评

---

[远离焦虑](#) [下载链接1](#)