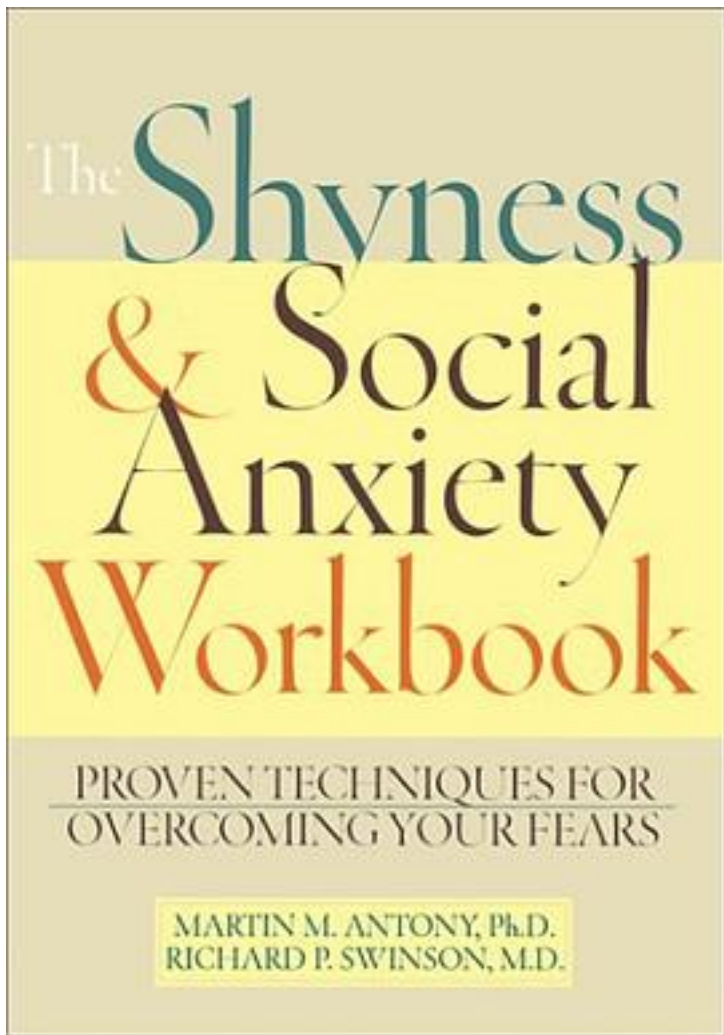


The Shyness & Social Anxiety Workbook



[The Shyness & Social Anxiety Workbook_ 下载链接1](#)

著者:Martin M. Antony

出版者:New Harbinger Publications

出版时间:2008-07-02

装帧:Paperback

isbn:9781572245532

The second-most common anxiety disorder, social phobia will affect 12 percent of the

population at some point in their lives. In our interconnected social world, this problem is especially debilitating. It presents challenges in all aspects of sufferers' lives, from family and intimate relationships to professional development and career satisfaction. This revised edition of a New Harbinger classic develops a clear and effective self-help programme - based on clinically proven cognitive behaviour therapy - that readers can use to relieve social anxiety and start making meaningful connections to the people in their lives. New to this edition are chapters on the use of mindfulness and acceptance techniques for overcoming social anxiety. All chapters have been reviewed and brought up to date with current research. The reference section is all new, directing readers to the most current information available in the field.

作者介绍:

马丁·M.安东尼

心理学教授，加拿大圣·约瑟夫卫生保健研究所焦虑症治疗与研究中心主任，加拿大心理学学会主席。他现居多伦多。

理查德·P.斯文森

荣誉退休教授，加拿大麦克马斯特大学精神学与行为神经科学系前任主任，圣·约瑟夫卫生保健研究所焦虑症治疗与研究中心医学顾问，他现居多伦多。

目录:

[The Shyness & Social Anxiety Workbook_下载链接1](#)

标签

社交恐惧症

心理学

【Relevant-Acc】

【E】

评论

Recommended by Simon Rego, PsyD, attending psychologist at Montefiore Medical Center in New York City

个人认为对抗社交恐惧症较有用的一本书，最好配合认知行为疗法一起读。

[The Shyness & Social Anxiety Workbook_下载链接1](#)

书评

社交焦虑症是一种常见的焦虑症。每10个人中就会有1个人曾经有过社交焦虑的症状，有3%的人长期患有社交焦虑。社交焦虑常见于年轻人，尤其是20岁下的人群中。有数据显示，95%的社交焦虑症患者年龄在20岁以下。那么什么是社交焦虑，它会如何影响我们的人生呢？ — 什么是社交焦...

- 一、学到了什么 1、3种治疗方法：认知疗法，暴露疗法，药物疗法。
- 1) 认知疗法：改变对于焦虑的认知，变得更现实客观。事情是否像想象般糟糕，是否会带来灾难性的影响，是否有其他方法？
 - 2) 暴露疗法：置身于感到焦虑的情景，频繁，并且次数多，持续时间长，从而使得不再焦虑...

一直想找一本解决社交焦虑的书，百度到了这本。
先下载了电子版，觉得书内容系统详细，深入浅出地解释了焦虑是如何产生的，从多个角度详细讲了如何减轻焦虑。随后打印了一本。
跟着书里讲的制订了计划，但是我的计划却总是被其他事打断，主要还是因为恐惧，对实践和突破自己的...

[The Shyness & Social Anxiety Workbook 下载链接1](#)