

# 走出社交焦慮的陰影



[走出社交焦慮的陰影 下载链接1](#)

著者:Eric Hollander

出版者:商周出版

出版时间:2007

装帧:平裝

isbn:9789861249278

社交焦慮症、憂鬱症和酒癮是目前最普遍的精神疾病

你害怕和他人四目相對嗎？ 害怕成為注目的焦點嗎？

和別人說話時你會緊張得臉紅或直冒汗嗎？

也許你不只是害羞而已！！

許多人為各種形式的社交焦慮症所苦，其中包括極度害羞、莫名恐懼、憂鬱等等。和一般的害羞不同，有社交焦慮症的人往往害怕與人群接觸，在公眾場合感到窘迫不安；在身體方面，可能出現流汗、顫抖、發聲怯懦、心跳加速、氣喘等症狀。本書由兩位相關領域的權威人士，分別從心理治療和社會觀察的角度探討現這社會現象。內容分為社會觀察以及臨床治療兩部分

第一部分作者引導讀者先從一般社會觀察的角度，瞭解社交焦慮症和一般害羞的不同，以及身體或心態上的徵兆。社交焦慮症只是純粹的疾病嗎？社交焦慮症的人其童年或青少年時期可能有哪些成長經驗？父母老師如何適時引導？

第二部分則教導讀者判斷自己是否有社交焦慮的徵兆、如何以初步的自我練習來解決這個問題，以及如何找到合適的心理醫生，有哪些臨床治療的藥物，還有對於社交焦慮症和憂鬱症的最新研究報告。

作者介绍:

作者簡介

艾瑞克．郝蘭德爾（Eric Holland）

紐約市西奈山醫學院（Mount Sinai Medical School）的精神醫學教授。他是美國精神醫學會所出版的《焦慮性疾患教科書》（Text book of anxiety Disorders）一書的共同著作人，並且曾經在「資料線」（Dataline）與「今日」（The Today Show）等節目中現身說法，教導社會大眾對於精神疾病的正確認識。

尼可拉斯．貝克勒（Nicholas Bakalar）

專業寫作者兼編輯。著有十一本著作，包括《瞭解青少年的憂鬱》（Understanding Teenage Depression）、《肝炎全書》（Hepatitis A to G: The Facts You Need to Know About All the Forms of This Dangerous Disease）等。

譯者簡介

陳美君

國立臺灣大學醫學院護理學系畢。中原大學理學院心理學研究所畢。譯有：《精神科藥物衛教手冊》、《健康心理學—行為與健康入門》、《貝克絕望感量表指導手冊》、《變態心理學》、《病患評估手冊》、《大學生短期心理治療之個案報告》、《最新英文命名事典》、《病歷與理學檢查精義》。

審訂者簡介

莊凱迪

學歷：陽明大學醫學士、美國芝加哥大學人類發展碩士

經歷：台北榮民總醫院資深主治醫師、教育部部定助理教授、台北慈濟醫院身心醫學科主任

目录:

[走出社交焦慮的陰影 下载链接1](#)

标签

心理学

中国文学

W

评论

-----  
[走出社交焦慮的陰影 下载链接1](#)

书评

-----  
[走出社交焦慮的陰影 下载链接1](#)