

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。

作者介紹：

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」 (Dateline) 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

目錄：

[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](#)