

驾驭焦虑和恐惧



[驾驭焦虑和恐惧_下载链接1](#)

著者:戴维·H·巴洛(David H.Barlow)

出版者:中国人民大学出版社

出版时间:1970-1

装帧:

isbn:9787300114705

《驾驭焦虑和恐惧:治疗师指南+自助手册》内容简介：当人们遇到问题时。首先会自助

，想办法自己解决。然而，事情并不总是那么幸运，很多时候需要借助于外力的支持和帮助，在自助的同时求助。对于求助者来说。最重要的是找到针对自己问题的最适合的解决方法、最好的帮助者或者机构；对于助人者来说，最重要的是获得科学的、实用的、有效的治疗方法，并将其灵活地、个人化地、具体化地应用于求助者。“有效的疗法——认知行为治疗丛书”正是基于这样一个理念来做的。

丛书主编戴维·H·巴洛（David H.Barlow）是国际最著名的临床心理学家之一。既有很扎实的理论和研究基础，又有丰富的临床实务经验，是认知行为治疗（CBT）方面的国际顶尖领军人物，其相关著作被翻译成多国文字，在国际临床心理学领域具有广泛和深远的影响。在他的组织和指导下，在某一疾病治疗方面具有丰富经验的优秀的认知行为治疗师都参与了这套丛书的编写。因此，丛书中每本书的作者均为相关方面的杰出学者和治疗师，每本书都是他们的学术成果和临床经验的积累。

这套丛书按照问题或者疾病编排，每一种疾病都从两个角度提供帮助：助人者和自助者，即“治疗师指南”和“自助手册”，以期治疗师和来访者共同努力，协同作战，这将会收到意想不到的效果。

此套丛书根据患者和临床工作者的需要，还在不断地增编和更新中。目前这套丛书已经有48种，有的已经出了第三版。我们首批翻译出版了其中的17种，以后将会继续跟进。

作者介绍:

目录:

[驾驭焦虑和恐惧_下载链接1](#)

标签

心理学

焦虑

恐惧

心理

W

评论

正在试图对自己的恐惧症克服，挺好的书，面对面对

就是快速浏览浏览的一本书。全书的价值点就在他提供的一个记录表。并且此表还只能在一个全英文的网站上下载，看不懂！找不到！

这本书写的确实好，毫无翻译体固有的违和感。对于治疗师和来访者都是不错的读物哦
~~~

-----  
怎么看不了

-----  
[驾驭焦虑和恐惧\\_下载链接1](#)

## 书评

标题驾驭焦虑和恐惧，书前面描写了焦虑和惊恐的区别，列举了惊恐的类型，惊恐和焦虑状态下生理的反应；应对的部分，侧重于认知的方法，提出记录焦虑，驳斥逃避，分散注意力方法都不是最有效方法，最重要的是正视问题本身。  
全书总结下来就是要正视你的惊恐和焦虑焦虑本身的问题...

-----  
[驾驭焦虑和恐惧\\_下载链接1](#)