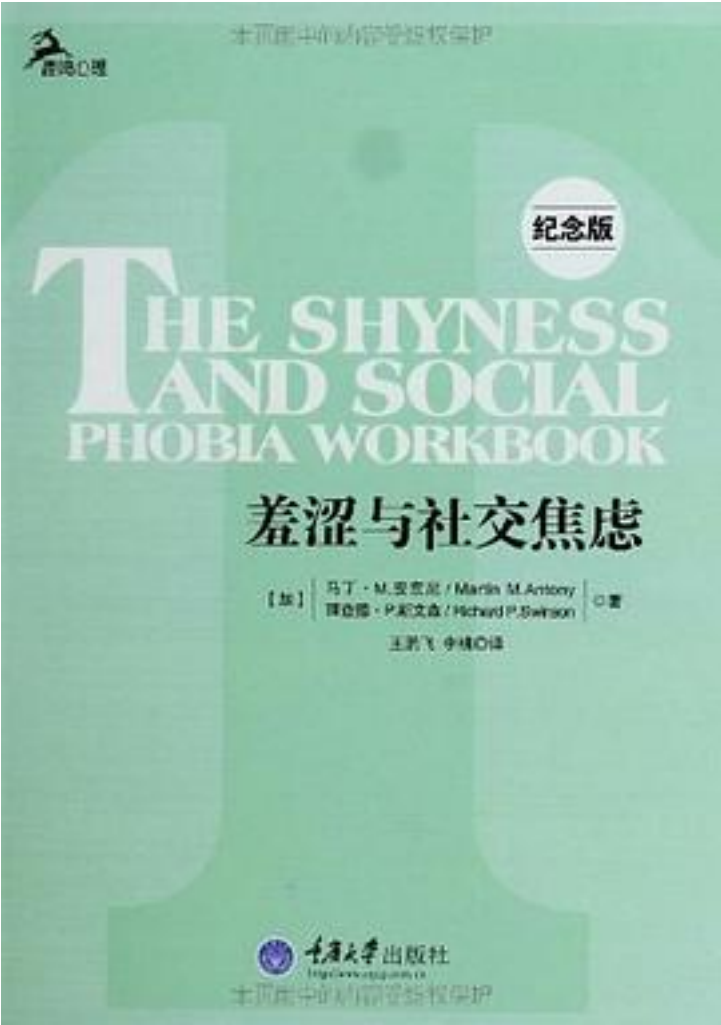


羞涩与社交焦虑



[羞涩与社交焦虑_下载链接1_](#)

著者:马丁 安东尼 等

出版者:重庆大学出版社

出版时间:2010-4

装帧:平

isbn:9787562452102

美国行为与认知治疗协会获奖心理图书

如果在正常的社交场合或与人打交道时感到极度焦虑，这本书就是你需要的。

——亚伦·T.贝克 宾夕法尼亚大学精神病学教授 认知行为治疗之父

经过实践和时间考验的认知治疗方法……当你成为注意的焦点或者与人交往时，书中介绍的技巧可以帮助你克服焦虑情绪。

——理查德·海门伯格 博士 美国天普大学临床成人焦虑症研究中心主任

社交焦虑者必备之书。

——米歇尔·G.克拉斯科 美国加州大学心理学教授

害羞没有错。但要是社交焦虑影响了你与他人的交往、妨碍了你的学习和工作，甚至影响到了你的日常生活的方方面面，你就应该考虑去克服它了。本书（原书第二版）包含了心理治疗、药物治疗，以及其他方面有益的信息，尤其是本书提供了一个全面的训练计划，通过训练你能够：

通过自我评价发现自己优势与不足

找到你恐惧的原因

制订个性化的改变计划

把计划在真实社交场合付诸实践

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医学顾问，他现居多伦多。

目录: 第1部分 了解社交焦虑

- 羞涩和社交焦虑
- 你为什么会焦虑
- 了解社交焦虑

第2部分 克服社会焦虑

- 制定一份改变行为的计划
- 社交焦虑和社交焦虑失调症的药物治疗
- 改变焦虑的想法和预期
- 暴露疗法
- 暴露于真实社交情境之中
- 暴露在不适的生理感受面前
- 更有效的沟通
- 维持疗效并规划未来
- • • • • [\(收起\)](#)

标签

心理学

社交焦虑

心理自助

心理

社交

社交恐惧

沟通

内向

评论

我早说过：看书恐怕是练习社交和沟通最糟糕的方式了。

这本书在“在读”里很久了，但是大部分都看完了，剩下实践部分。我算是有严重的羞涩和社交焦虑，所以毕业论文也选了这个为题。----2017年的update----两年研究生生活后，我已经好多啦！感恩这两年遇到小天使一般的小伙伴，还有学校和导师提供的锻炼机会，比心！期待收到工作offer中…

“哦我果然有社交恐惧症啊” 然后就没有然后了

发现自己社交冷淡多于社交焦虑。和权威打交道的时候我有些问题，应该是这个成见引起的：权威都是虚伪或者残暴的。

直面焦虑，降低恐惧敏感度，让潜意识接受现实

还是和认知行为疗法不对路。

如果有重度的社交焦虑确实需要克服，轻微的社交焦虑不是坏事：能让你更加内视化和敏锐，当然是在你不让焦虑影响到生活和心情的前提下。

好汗颜。。。

@国图 简言之就是把最坏的后果都想一遍 又会有什么好怕的呢
可就是害怕、() (焦虑与恐惧是为了更好的生存)
当过度焦虑恐惧到影响生活就需要balbal)

 $\frac{1}{3} q_i$

读了前几章，感觉码字够用了，后面的内容差不多就是药物疗法认知行为疗法暴露疗法…适合社恐人群

看到一堆表格我就晕眩了。不过还是有突破。慢慢来。

好书。只是单看此书的内容就已经够让人焦虑了。

这些奇奇怪怪的研究都太值得以中国人为研究对象了！

针对对特定人群的作品

收获特别大，不仅仅为了解决焦虑问题，而是以更加科学的方式了解自己。

不要忘记你的实力~

很容易看懂，书中建议很好操作。这是一本非学术的书，非常实用。

四分是打给前面几章的

需要练习，练习！！

[羞涩与社交焦虑_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...

[羞涩与社交焦虑_下载链接1](#)