

# 《焦虑这个可以有》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年05月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787307119369

丛书名：心理健康自助丛书/丁成标主编

## 编辑推荐

武汉大学权威心理咨询专家担纲编写力作！中国首套心理自助丛书！解脱与快乐在等待你！如何才能与焦虑成为好朋友呢？魏卓、尚登飞编著的《焦虑这个可以有》将与你一起认识焦虑，解读焦虑，并提供一些简单易行的了解焦虑层次、水平的自我检测方法和工具，从而让我们能够对工作、生活中出现的不同层面的焦虑加以区分，及时调节那些超出正常合理范围的焦虑情绪，使之回到合理范围之内，让超警戒范围的焦虑不再成为痛苦和疾病的罪魁祸首；而对于那些正常合理的焦虑则加以好好利用，不再害怕它的存在，与它成为好朋友。

## 内容简介

《焦虑这个可以有》由魏卓、尚登飞编著。焦虑，在社会人群中普遍存在着，人们一边焦虑着，一边陷入对它的恐慌……其实，焦虑并没有那么可怕，只要分清适度焦虑和过度焦虑，学会掌控自己的焦虑情绪，我们就可以让焦虑发挥出它的正能量。《焦虑这个可以有》引导人们正确地对待焦虑，在生活中保持适当的焦虑度，并给予了一些缓解过度焦虑情绪状态的建议与方法。

## 目录

### 与焦虑成为好朋友

#### 认识篇

#### 第一章 形形色色的焦虑

##### 第一节 焦虑是什么

##### 第二节 焦虑从何处而来，又向何方而去

##### 第三节 形形色色的焦虑

##### 第四节 打开焦虑症的潘多拉盒子

#### 第二章 焦虑了，意味着什么

##### 第一节 焦虑的力量

##### 第二节 适度焦虑，痛并快乐着

#### 第三章 识别焦虑

##### 第一节 焦虑的表现

##### 第二节 如何识别“好孩子”和“坏孩子”

【心理测试】焦虑状态 / 特质调查测试与焦虑成为好朋友认识篇第一章 形形色色的焦虑

第一节 焦虑是什么 第二节 焦虑从何处而来，又向何方而去 第三节 形形色色的焦虑

第四节 打开焦虑症的潘多拉盒子第二章 焦虑了，意味着什么 第一节 焦虑的力量 第二节

适度焦虑，痛并快乐着第三章 识别焦虑 第一节 焦虑的表现 第二节

如何识别“好孩子”和“坏孩子”【心理测试】焦虑状态 / 特质调查测试

【心理测试】焦虑自测实战篇第四章 与焦虑一起走向成功 第一节 让自己焦虑 第二节 把握适度焦虑的水平第五章 认识常见的过度焦虑情绪反应 第一节 考前焦虑

【心理测试】考试焦虑自测 第二节 面试焦虑【心理测试】面试焦虑程度小测验 第三节 社交焦虑【心理测试】社交焦虑自测 第四节 过错焦虑【心理测试】内疚感测试 第五节 职场焦虑【心理测试】职场压力状况测试第六章

驯服“坏孩子”——缓解焦虑的自助方法 第一节 面对焦虑症——专业治疗 第二节 修炼当下的力量——与自己在一起 第三节 天人合一——与自然在一起 第四节

把焦虑吃回去——饮食缓解焦虑 第五节 爱——缓解过度焦虑的“制胜宝典”

【心理测试】社会支持评定量表 (SSRS) 参考书目

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)