

《内向性格者爱情指南》

图书基本信息

书名：《内向性格者爱情指南》

13位ISBN编号：9787302445672

出版时间：2017-1

作者：香农·科拉柯夫斯基

页数：254

译者：常润芳

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《内向性格者爱情指南》

内容概要

这是一本亲切的恋爱指南，但又不仅仅是一本恋爱指南。

如果你觉得，这本书的受众仅限于足不出户以逃避社交压力，同时又想谈恋爱的单身人士，那你就错了。焦虑有很多种，不止是社交焦虑，更不止是约会焦虑，你的羞怯和焦虑不仅会影响你找对象，还会影响到你生活的方方面面，当然，通常情况下，这种影响都是负面的。所以，这本书在帮助你应对自我批评思想，引导你直面约会状况，处理与拒绝、性亲密相关的焦虑情绪，解决各种与恋爱问题的同时，它所提供的正念、接受、共情等科学的应方法和练习也适用于恋爱以外的生活领域，比如家庭和工作；引导你明确自己在生活各方面的价值观，不仅助你找到适合自己的伴侣，构建自己向往的恋爱关系，还能让你的整个生活都因为明确的目标而丰富起来。

《内向性格者爱情指南》

作者简介

香农·科拉柯夫斯基 (Shannon Kolakowski, PsyD)
心理学博士，美国私人执业临床心理学家，心理学作家。所著文章在美国著名杂志刊物和新闻博客网站上发表，如《福布斯》、《红皮书》、《科学美国人》、《赫芬顿邮报》、《纽约邮报》等。

书籍目录

导言

社交焦虑的影响 002

接受与实现疗法 004

本书适用人群 011

本书使用指南 011

第一章 知其所以然：你为何如此紧张难安？ 013

羞怯 017

社交焦虑障碍 019

惊恐发作与惊恐障碍 023

广泛性焦虑障碍 024

排除医学原因 026

抑郁 026

借酒浇愁 027

约会焦虑 028

测试：约会焦虑，伤你几分？ 029

应对方式 031

练习：回避的代价评估 037

小结 039

第二章 最常见的约会烦恼 041

应对约会烦恼，从自我同情开始 044

拒绝引起的焦虑 045

练习：拒绝敏感性评估 046

练习：情绪处理新方法——关注、标记、接受 051

对难堪的恐惧 054

练习：客观观察者之反思难堪体验 055

对己对人的偏见 057

练习：感受仁慈，传递仁慈 059

形象焦虑 060

练习：摆脱形象焦虑 063

对过去难以释怀，对未来忧心忡忡 065

练习：辨别什么可以改变，什么不能 067

关于性亲密的焦虑 068

练习：探索“性” 070

寻求安慰或认可 073

练习：找到过度寻求安慰或认可的

替代行为 074

小结 075

第三章 你的约会思想 079

什么是焦虑思想 083

解离焦虑思想 084

焦虑症状引起的焦虑思想 086

练习：做一个远距离观察者 086

练习：观察焦虑“雪球” 088

导致约会倦怠的思想 089

练习：感谢大脑一片好意 090

自我批评思想的根源——羞耻感 091

练习：自我同情与接受之重塑对过去的看法 093

《内向性格者爱情指南》

自我意识过剩导致的约会思想 095
练习：标记“自我意识思想” 096
练习：自我同情之约会经历的客观回顾 097
减轻自我期望负担 101
创造机会：善于主动接触 106
练习：主动接触他人 109
机不可失：善于被主动接触 110
化解对社交状况的恐惧 114
练习：直面社交状况 115
小结 118
第四章 侧耳倾听，言为心声——约会吧 119
正念 122
练习：正念呼吸 123
练习：情绪处理方法之正念与接受 127
约会之道 130
小结 146
第五章 你清楚自己的价值观吗？ 147
你的价值观，你的生活 153
练习：探索你的价值观之回想
“愉悦时刻” 156
练习：探索你的价值观之体验
“愉悦时刻” 157
练习：探索你的价值观 160
因羞怯而被动，因价值观而行动 162
练习：创建价值观列表，明确你在生活各领域的价值观 164
伴侣偏好 171
练习：创建你的关系列表，明确你的伴侣偏好 173
只求适合，不求完美 177
小结 180
第六章 你的行动计划 181
承诺行动 185
你的行动计划 189
点子：如何邂逅潜在约会对象 192
练习：明确目标，制订行动计划 194
练习：制定最坏情况应对方案 198
挫折亦是宝贵经历 201
无惧困境，拥抱美好 202
练习：享受积极体验 204
小结 207
第七章 锦囊妙计，助你得偿所愿 209
确定恋爱关系 212
练习：运用正念冥想技术增加情感亲密度 217
被拒绝或得不到同等回应怎么办？ 218
提出分手 222
性亲密 225
维持恋爱关系 230

《内向性格者爱情指南》

小结	236
结语	237
致谢	240
参考文献	242

《内向性格者爱情指南》

版权说明

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.tushu111.com