

# 《远离焦虑》

## 图书基本信息

书名：《远离焦虑》

13位ISBN编号：9787562476519

出版时间：2014-12

作者：[美]R.李德·威尔逊（R·Reid Wilson）

页数：272

译者：陈晓莉

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](http://www.tushu111.com)

# 《远离焦虑》

## 内容概要

# 《远离焦虑》

## 作者简介

R.李德·威尔逊（R·Reid Wilson），国际知名的心理治疗专家，尤其擅长治疗焦虑症，包括：惊恐发作、恐惧症、社交恐惧，飞行恐惧等。美国航空公司“飞行恐惧第一国家研究项目”首席心理学家及设计师。美国焦虑症学会主席。北卡罗来那大学医学院精神病学临床副教授。所著多本心理治疗书籍被翻译成多种语言，畅销全球。

# 《远离焦虑》

## 书籍目录

- 序/
- 致谢/
- 第1部分明确问题
- 1 引言：惊恐发作/
- 2 引发惊恐症状的生理原因/
- 3 由心理疾病引起的惊恐症/
- 4 恐旷症和惊恐症患者的个性特征/
- 5 四个复杂的问题/
- 6 心肺疾病引起的惊恐/
- 第2部分了解惊恐发作
- 7 剖析惊恐/
- 8 谁在掌控一切?/
- 9 为什么身体作出反应/
- 第3部分应对惊恐发作
- 10 形成一个新态度/
- 11 经验：最了不起的老师/
- 12 寻找更多/
- 13 丢掉拐杖站起来/
- 14 对话恐慌/
- 第4部分当你需要支持
- 15 思维的“观察者”/
- 16 找出你的“观察者”/
- 17 采取一个新姿态：“积极观察者”/
- 18 主动出击/
- 19 面对惊恐/
- 20 药物的使用/
- 致谢

# 《远离焦虑》

## 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](http://www.tushu111.com)