

<<克服焦虑>>

图书基本信息

书名：<<克服焦虑>>

13位ISBN编号：9787508719559

10位ISBN编号：7508719557

出版时间：2009-2

出版时间：张渝鸿、郑娜、初月静、吴颖惠 中国社会出版社 (2009-02出版)

作者：张渝鸿 等著

页数：181

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：<http://www.tushu007.com>

<<克服焦虑>>

前言

在长期的学校心理健康教育工作中，我们发现很多学生在遇到问题时会产生或多或少的焦虑情绪，轻者影响心情，重者甚至失去升学机会和离开学校生活。

由此可见，焦虑情绪虽然是一种正常情绪，但是不加以控制与调整，是十分危险的。

因此，学会克服焦虑对身心发育中的学生而言，就显得十分重要了。

几乎每一个学生都经历过恐惧和焦虑等负面情绪。

例如：考试失利、和父母拌嘴、同伴关系破裂、因转学导致的环境适应性，问题、师生关系、失恋等等。

当人们面临这些突如其来的问题的时候，往往就会觉得心情低落、情绪不佳，或无精打采，或焦躁不安，甚至有的人会出现一些身体上的不适，比如头疼、头晕、胸闷气短等躯体症状。

去医院就诊的时候也查不出什么病因，其实这些症状很可能就是一些焦虑情绪造成的。

心理学家认为，焦虑是因为对威胁性事件或情况的预料而产生的一种高度忧虑不安的状态，精神过敏，高度紧张，严重者能达到生理和心理功能障碍的程度。

焦虑情绪因焦虑程度的不同，也有不同的层次。

根据不同的特征，细致划分起来，焦虑情绪可以分为四个层次：第一层，身体紧张：常常觉得自己没有办法放松，全身紧张，眉头紧锁，表情严肃，长吁短叹。

第二层，自主神经系统反应强烈：交感和副交感神经系统常常超负荷工作。

易出汗、晕眩、呼吸急促，心跳过快，身体时冷时热，手脚冰凉或发热、胃部难受、大小便频繁、喉咙有阻塞感。

<<克服焦虑>>

内容概要

焦虑情绪一般来说是一种正常的应激反应，是维持人对外部事物产生灵活反应的基本要素，是人们能够在现实环境中生存的基础。

但是这种情绪持续时间比较长后，有可能带来生理上的反应，像失眠、慢性疼痛、胃肠功能紊乱、心血管功能紊乱，这些症状如果长期出现的话就有可能患有焦虑症。

同时，焦虑情绪会使人情绪低落，影响学习效率，对于成长过程中的学生而言，认识焦虑情绪的危害、了解焦虑出现的症状、掌握调整焦虑情绪的方法与技巧..... 《克服焦虑》通过一些真实案例的解析，和同学们一起来认识焦虑，并介绍一些克服焦虑的小技巧和方法，希望对同学们能有所帮助。

<<克服焦虑>>

书籍目录

第一章 考试焦虑1. 考试焦虑症2. 我怎么也学不下去3. 神秘莫测的腹泻4. 噩梦连连5. 考完回家我几乎都会做了第二章 亲情沟通焦虑1. 那根头发不见了2. 他是非生物3. 我真的怀疑她是不是我亲妈4. 下辈子让我做你的孩子第三章 师生关系焦虑1. 我喜欢上了我的老师2. 我当众顶撞了老师3. 老师为什么不信任我4. 老师对我有偏见5. 还是以前的老师好第四章 交往焦虑1. 我喜欢的她不理我2. 好朋友有了“新欢”3. 嫉妒引发的.....4. 为什么大家都不喜欢我5. 我不想失去这个好哥们儿第五章 体貌焦虑1. 脸上的痘痘好烦人2. 为什么我总长不高3. 我到底是男孩还是女孩4. 我的声音怎么这么难听5. 最近发现自己又胖了第六章 环境焦虑1. 害怕见到那些老师2. 我再也不想去学校了3. 为什么总想偷偷瞟一下别人4. 不想再见他们了

<<克服焦虑>>

章节摘录

第一章 考试焦虑1. 考试焦虑点睛引言美国有位心理学家说过：“焦虑本身毫无可怕之处。可怕的在于我们对它的态度。

”只要我们正确地认识焦虑、发挥潜能、树立自信，采取有效的调整技巧，最终会克服焦虑，驾驭我们的情绪。

小小事情让我烦情境一：豆豆是一个高三女生。

母亲对她要求不高，父亲对其要求严一些。

她平时与父母沟通少，性格内向。

班级成绩排在第10名左右。

豆豆从高三开始凡是大型考试之前都会出现一些害怕、紧张情绪，并伴有生理反应，如头晕、食欲不振等不适反应；考试过程中，听到同学翻卷子就会烦躁不安，遇到难题就心慌，再往下即使做简单的题也没心思，结果影响了考试成绩。

一般情况下，豆豆在考试的前3天就已经不能正常看书了，考试当天早上感到心慌，食欲不振。

情境二：李莉是一位初三女生，父母亲都是国家干部，她自幼受到比较严格的教育，也养成了对自己高要求的习惯。

<<克服焦虑>>

编辑推荐

《克服焦虑》是青少年心理自助丛书之一。
焦虑情绪虽然是一种正常情绪，但是不加以控制与调整，是十分危险的。
因此，学会克服焦虑对身心发育中的学生而言，就显得十分重要了。

<<克服焦虑>>

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:<http://www.tushu007.com>