

<<你为什么总焦虑？>>

图书基本信息

书名：<<你为什么总焦虑？>>

13位ISBN编号：9787539966731

10位ISBN编号：7539966734

出版时间：2013-11

出版时间：江苏文艺出版社

作者：高原

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>

## <<你为什么总焦虑？>>

### 内容概要

作者通过7年的深度调查，从15万份真实的案例中列举了一系列焦虑的基本类型以及表现症状，并从多角度分析了引发焦虑的原因。

他用有趣的案例，简洁精准的语言，向你揭示了引发我们愈加焦虑的核心因素，总结了一系列方法，力求使我们减轻焦虑，乃至避免焦虑。

剖析的这些原因以及调节方式正是如今人们所急需的。

焦虑是由紧张、焦虑、忧虑、担心和恐惧等感受交织而成的一种复杂的情绪反应。

它可能在人遭受挫折时出现，也可能没有明显的诱因而发生，即在缺乏客观根据的情况下出现某些情绪紊乱。

其实，每个人都会出现或多或少的焦虑症状，它可能是关于你的家庭、你的事业、你的生活等等，正常的焦虑情绪能够帮助我们面对突发的事情，但是长期的焦虑情绪却会影响我们的心理健康，那么建议你用这本书来调整你的焦虑情绪！

也希望这一本书可以让你从此告别焦虑！

<<你为什么总焦虑? >>

作者简介

## <<你为什么总焦虑？>>

### 书籍目录

序 每个人都会焦虑！

第1章 你焦虑吗？

不治之症？

焦虑无处不在

焦虑从何而来？

焦虑快速诊断法

第2章 你会为什么会焦虑？

“我是谁？”

”

“我害怕失误！”

”

“未来在哪里？”

”

“无人认可我！”

”

告别洗脑

第3章 焦虑之源——压力 焦虑的镜子 钱不够花？

时间不够用？

房子和孩子

“我停不下来！”

”

忘掉追赶者 第4章 焦虑的催化剂——欲望 得失心的难题 占有的冲动 没有尽头的欲望 你需要“禁欲程序”

第5章 我的失控综合征 一次致命的误诊 你为什么失控？

假如再来一次

痛苦的恢复计划 失控综合征测试表 第6章 完美主义者的强迫症 自我加压导致的焦虑 如影随形的负罪感

“每个细节都要符合我的期待！”

”

为什么他看什么都不顺眼

第7章 莫名的特定恐惧 “特定恐惧”是什么？

危险的社交 压力是魔鬼 过分的自我保护

第8章 解开焦虑的绳结 好工作与坏工作 永远不要“过度期待”

“我总是做好最坏准备！”

”

心灵按摩术

重要的是计划！

第9章 不焦虑自我调节手册 第一课：让压力迅速释放

第二课：享受过程吧 第三课：失控之前的重要工作

<<你为什么总焦虑？>>

第四课：排除特定意识的干扰

第五课：克服社交恐慌 第六课：构建属于你的美丽心情 后记走出迷茫，让你不再焦虑 附录 克服焦虑的200把钥匙

<<你为什么总焦虑? >>

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>