

<<小焦虑，大恐怖>>

图书基本信息

书名：<<小焦虑，大恐怖>>

13位ISBN编号：9787544307710

10位ISBN编号：7544307719

出版时间：2003-04

出版时间：海南出版社

作者：[法]克里斯朵夫·安德烈 著

页数：230

字数：130000

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>

## <<小焦虑，大恐怖>>

### 内容概要

本书用生动浅显的语言分析了现代社会中人们在生活，工作和社会交场合中容易有的恐惧和焦虑。为人们解决生活中时时出现的问题提供了实用并且有建设性的建议。另外，本书附有多幅精美漫画插图，读来轻松幽默，让人在得到对自己人生有益的同时，能够开怀大笑。其实，每个人都会或多或少地有焦虑和恐惧的情绪，读了这本书，就能够逐渐学会摆脱这种情绪，获得轻松的心情，轻松的人生。

## <<小焦虑，大恐怖>>

### 作者简介

克里斯朵夫·安德烈是一位精神病科医生。他在巴黎的圣·安娜医院的医疗教学部工作，领导着一群治疗焦虑和恐怖紊乱的专业人员。他还是巴黎的十大教授，并且写过许多著作，拥有众多的读者。

## <<小焦虑，大恐怖>>

### 书籍目录

引言一、你好，焦虑！

从小忧虑到扩散的焦虑1、忧虑和担心：焦虑是什么？

2、焦虑者们3、一种过度焦虑疾病：扩散的焦虑紊乱4、焦虑来自哪里5、防止被焦虑生吞活剥的几条建议二、他人即是地狱怯场、害羞或者社会恐怖？

1、什么是社会焦虑2、病态的社会焦虑：社会恐怖症3、社会焦虑从哪里来4、怎样摆脱自己的社会焦虑三、巨大的恐惧——对日常事物的恐惧和恐怖1、恐惧2、恐怖3、为什么会有这些恐怖症4、如何战胜您的恐怖四、没有恐慌！

焦虑发作、恐慌侵袭与广场恐怖症1、焦虑发作，所有人都可能会有.....2、恐慌紊乱3、广场恐怖症4、面对恐慌和广场恐惧症五、滴滴嗒（TOC）嗒（TOC）1、怀疑和躁狂2、躁狂者和强迫精神症患者3、强烈强迫精神紊乱4、建议作者们的其他作品更多资讯

<<小焦虑，大恐怖>>

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>