

<<不再羞怯>>

图书基本信息

## <<不再羞怯>>

### 内容概要

羞怯心理十分常见，发展到严重的程度，会表现为手足失措，被称为社会交往恐惧感或社会交往紧张感。

这样的人很多，各种年龄、各种职业中都有，而且数量还在不断增多。

但是，在不同的人身上羞怯的表现各有不同，比如回避生人，在公众场所一说话就紧张，还有诸如考试紧张感、体育活动紧张感、约会紧张感、公厕紧张感等等。

如果你，或者你的孩子、朋友或是亲戚有上述心理问题的话，这本珍贵的小书，带着深切的同情和些许的幽默，就会向你伸出手来。

<<不再羞怯>>

作者简介

医学博士马瑞·斯特 (Murray B. Stein)，加州圣地亚哥大学 (UCSD) 心理诊所教授，该大学和圣地亚哥老龄健康体系 (Veterans Affairs San Diego Healthcare System) 的紧张与压力研究项目负责人。他的研究领域包括社交恐惧感、紧张失调状态和创伤后失调状态。

## <<不再羞怯>>

### 书籍目录

前言

第一部分 理解：羞怯和社会交往紧张感

第1章 最常见的畏惧心理

第2章 社交紧张感的根源在哪里

第3章 与社交紧张感同时存在的其他心理问题

第4章 孩子的问题

第5章 选择治疗方法

第二部分 自助：克服羞怯和社交紧张感

第6章 克服社交紧张心理三步骤

第7章 克制住紧张的念头

第8章 控制自己的身体

第9章 改变行为：面对恐惧

第10章 药物治疗

第11章 帮助害羞的孩子

<<不再羞怯>>

#### 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>