

<<社交恐怖症的森田疗法>>

图书基本信息

书名：<<社交恐怖症的森田疗法>>

13位ISBN编号：9787810864602

10位ISBN编号：7810864602

出版时间：2008-7

出版时间：第四军医大学出版社

作者：施旺红

页数：290

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>

## <<社交恐怖症的森田疗法>>

### 前言

良好的人际关系是社会繁荣：稳定与发展的前提，人际关系的和谐也是构建和谐社会的重要内容。

随着改革开放的深入发展，我们的生活节奏越来越快，竞争愈演愈烈，人际交往方面出现了许多新的问题。

例如，我国已经进入独生子女成人化时代，许多父母对子女期望过高，对孩子的教育过分投资，而忽视了对孩子社交技巧、耐受挫折力等心理素质的培养。

在巨大的社会压力面前，部分青少年不堪重负，导致厌学、闭门不出、离家出走、上网成瘾等，并患上各种心理疾病。

社交恐怖症（social phobia）就是一种常见的心理疾病，它已经严重危害了人们的

## <<社交恐怖症的森田疗法>>

### 内容概要

本书是关于社交恐怖症的一本最新专著。作者经过多年潜心研究，分上、下两篇，共14章撰写而成。上篇为社交恐怖症概述，论述了社交恐怖症概念的由来，其分类、流行病学数据、发病因素与机制、诊断、治疗及其预防等；下则为社交恐怖症的森田疗法，介绍了森田疗法及日本对人恐怖症的研究概况，分析了森田理论对社交恐怖症发病机制的论述，回顾了森田教授治疗对人恐怖症的精髓，重点介绍了作者自己在国内开展的集团森田疗法，并提出自己在运用森田疗法上的精辟见解。全书理论与实例互为补充，充满了哲思，对社交恐怖症患者、心理学工作者以及对森田

## <<社交恐怖症的森田疗法>>

### 作者简介

施旺红，1966年生，医学博士，第四军医大学心理学教研室教授，临床心理学专业硕士研究生导师，日本九州大学访问教授，东京慈惠会医科大学高级访问学者。

著有《战胜自己——顺其自然的森田疗法》、《轻松告别抑郁症——森田养生法》、《社交恐怖症的森田疗法》等专著。

主要研究方向：森田疗法，社交恐怖症、抑郁症及强迫症的心理治疗。

## <<社交恐怖症的森田疗法>>

### 书籍目录

上篇 社交恐怖症概述第1章 社交恐怖症概念的由来第2章 社交恐怖症的分  
类第3章 社交恐怖症的流行病学数据第4章 社交恐怖症的发病因素及机制第5章 社交恐怖症的诊断第6章 社交恐怖症的治疗第7章 社交恐怖的预防——论自卑与超越下篇 社交恐怖症的森田疗法第8章 森田疗法第9章 日本对人恐怖症的研究概况第10章 森田理论关于对人恐怖症发病机制的论述第11章 森田教授与患者谈如何治疗对人恐怖症第12章 一位日本社交恐怖症患者的心路历程第13章 施旺红教授的集团森田疗法第14章

## <<社交恐怖症的森田疗法>>

### 章节摘录

自卑能促使人走向成功。

人道主义者威特·波库指出，在每个人的内心深处都有一种灵性，凭借这一灵性，人们得以完成许多丰功伟业。

这种灵性是潜在于每个人内心深处的一股力量，即维持个性、对抗外来侵犯的力量。

它就是人的“尊严”和“人格”。

人们为了维护自己的尊严和人格，就要求自己克服自卑，战胜自我。

因此，令人难堪的种种因素往往可以成为发展自己的跳板。

一个人的真正价值，取决于能否从自我设置的陷阱里超越出来，而真正能够解救我们的，只有我们自己。

即所谓“上帝只帮助那些能够自救的人”。

强者不是天生的，强者也并非没有软弱

## <<社交恐怖症的森田疗法>>

### 编辑推荐

如果你惧怕或回避与人交往，为脸红、不敢看人、13吃等症状而苦恼，不妨打开这本书。这是施旺红教授潜心研究森田疗法及社交恐怖症多年才慎重为读者奉献的我国第一本关于社交恐怖症的专著。

行动可以改变性格。

在生活中实践森田疗法，真正做到“顺其自然，为所当为”，会使你从容淡定，笑对人生的起起伏伏。

<<社交恐怖症的森田疗法>>

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>