

<<羞涩与社交焦虑>>

图书基本信息

书名：<<羞涩与社交焦虑>>

13位ISBN编号：9787562452102

10位ISBN编号：7562452105

出版时间：2010-4

出版时间：重庆大学出版社

作者：马丁 安东尼 等

页数：218

译者：王鹏飞,李桃

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>

<<羞涩与社交焦虑>>

内容概要

害羞没有错。

但要是社交焦虑影响了你与他人的交往、妨碍了你的学习和工作，甚至影响到了你的日常生活的方方面面，你就应该考虑去克服它了。

本书(原书第二版)包含了心理治疗、药物治疗，以及其他方面有益的信息，尤其是本书提供了一个全面的训练计划，通过训练你能够：通过自我评价发现自己优势与不足；找到你恐惧的原因；制订个性化的改变计划；把计划在真实社交场合付诸实践。

<<羞涩与社交焦虑>>

作者简介

马丁·M.安东尼，心理学教授，加拿大圣·约瑟夫卫生保健研究所焦虑症治疗与研究中心主任。
加拿大心理学学会主席。
他现居多伦多。

<<羞涩与社交焦虑>>

书籍目录

第1部分 了解社交焦虑 羞涩和社交焦虑 你为什么会焦虑 了解社交焦虑第2部分 克服社会焦虑 制定一份改变行为的计划 社交焦虑和社交焦虑失协症的药物治疗 改变焦虑的想法和预期 暴露疗法 暴露于真实社交情境之中 暴露在不适的生理感受面前 更有效的沟通 维持疗效并规划未来

<<羞涩与社交焦虑>>

章节摘录

求职面试 大多数人在接受工作面试时或多或少都有些紧张。事实上,在某些面试场合,没有显示出任何焦虑、紧张反而对你不利。在面试中,没有任何焦虑迹象可能会被面试官误认为你过于自信,或对这份工作不感兴趣。但如果你在社交场合中特容易感到焦虑,那么和其他人相比,面试对你而言则更容易引起紧张焦虑的情绪。

在第6章中,我们回顾了各种有关策略,这些策略都能帮助你转变在面试等社交场合引起你焦虑的各种想法。

而第7章和第8章中,我们则建议你接触各种面试场合(真实场景和角色扮演模拟情景),并以此作为学习如何减少焦虑情绪的策略。

在本小节中,我们还将提供更多关于提高面试技巧的建议。

而这些方法都需和前几章提到的认知技巧、以暴露为基础的技巧结合使用。

从根本上讲,为面试做好准备包括:知道面试前应该做些什么准备,面试过程中应该如何发挥,以及面试后又该做些什么。

就面试的这三个阶段,我们为你提供了一些建议。

但若想要了解更详细的信息,我们推荐你阅读《沟通技巧》一书。

为面试做准备 以下是一些关于如何为面试做准备的建议。

这些都是你在面试前需要做的准备:

- 在面试前,找家人或朋友进行模拟面试。

此外,参加一些你不太感兴趣的工作面试作为练习。

正如我们在第7、8章所讲到的,这些练习将有助于你在真实的面试中减轻紧张焦虑的情绪。

- 对面试持乐观的态度。

记住这仅仅只是个面试,要是这次不成功,还有很多机会等着你。

你可以把面试当成是一个不断积累经验、提高自身面试技巧的机会。

- 花时间弄清楚面试的目的,谁将对你进行面试,面试时都有哪些程序,以及面试要花多长时间。

如果可能的话,搞清楚面试主考官的名字并记住它。

如果不行,那么当主考官向你做自我介绍时,你就要注意听,并且在道别时称呼他的名字。

- 尽可能多地了解面试公司或机构以及面试主考官的信息。

若该机构有网址,你则要认真仔细地去浏览。

你甚至可以事先了解面试官的情况。

在面试时,表现出你对此机构了解得越多,就越能说明你是真心诚意想要得到这份工作。

- 好好总结自己的长处和优点,并想想自己能为此机构做些什么。

这些都是为了在面试时以防万一被问起。

你可以把一些内容写在纸条上并随身携带,以防你在面试时漏掉了原本想说的话。

- 以防万一被人问及自己的不足和缺点,你务必要事先做好准备。

但没有必要把自己想到的缺点全盘托出。

你可以只提及一两点不足之处,并把其描述成并不是不可解决的问题。

例如,你可以选择自己工作中一个很细小的、不足以成为严重问题的缺点来谈。

再或者,你可以转移话题,谈论自己现在已经克服了的不足(例如,“当我刚开始第一份工作时,我不太懂电脑操作。

但是,经过几年的锻炼,我已具备了丰富的电脑操作经验,因而这个问题早就被解决了”)。

但是,你千万不可强调那些被人看作是你性格上的弱点,或工作上的不良嗜好的缺点(例如:“我脾气很急”或者“我很散漫”),因为你的准老板可能会认为,你这些性格上的不足是很难得到改善的。

此外,不要把自己工作过分卖力(例如,“我工作非常卖力,有时候甚至得提醒自己该休息一下”)作为自己的缺点,这也是个太老掉牙的回答,以至于轻而易举就能被主考官识破(没有主考官会视其为不足)。

<<羞涩与社交焦虑>>

若想要获得更多有关怎样回答面试时遇到刁钻问题的方法，你可以参阅里·弗雷撰写的《针对最难面试提问的101个绝妙回答》。

- 至少准备10个问题以供面试时提出，并把它们都写下来以免忘记。

例如，你可能会询问你工作中要承担哪些职责，一天需要工作几个小时，同事都是些什么样的人，以及每天大概要做什么工作等。

一般情况下，关于工资、假期和福利方面的问题都应在你得到了这份工作后再问。

但对于某些职业，如果面试官主动提及这些话题，那么面试时提出相关问题也无妨。

· 面试时多带几份简历以及其他证明材料，以防面试官当时手上没有相关资料时使用，或是以供他把你的简历推荐给机构里的其他人看。

求职面试过程中 现在，面试就在你眼前。

以下我们为你提供了一些建议，帮助你在面试中尽量做到最好：
· 在任何情况下，你都不可以迟到。

你最好把花在路上的时间留够，并且尽量早点到达面试地点。

若你不太熟悉面试地点，那么最好提前一天去看看，确保面试当天知道怎么到达那里。

- 仪表很重要。

确保自己穿着得体，有魅力，头发整洁。

需要注意的是，适合某类面试的着装并不一定在其他面试中都适合。

要是你不知道该穿什么，那么我们建议你选择偏向于更显保守和专业的套装。

- 记得使用这一章最初提到的各种策略。

例如，认真倾听面试官所说的话。

注意自己的非言语性交流，并且尽量与面试主考官保持适当的眼神交流。

- 注意礼节，要礼貌、机智。

记得把“请”和“谢谢”时常挂在嘴边。

不要贬损该机构组织、面试流程或面试你的主考官。

事实上，即使你对前一份工作很不满意，也不可太过表现出对前任雇主的不满。

- 表现灵活并乐于让步。

例如，若工作时间不是很理想，那么你需让面试官知道你可以尽量按照他们的时间表进行调整。

在你获得了工作之后，你可以再和他们商量时间上的问题。

若还不能让自己满意，你可以拒绝此份工作。

- 提出问题。

求职面试包含两个目的：(1)让面试官决定是否要你；(2)给自己一个机会来确定是否要在那个机构工作。

因此，你需要在面试时确保询问相关问题。

这样做不仅能帮助你更多地了解你所应聘的职位，还能让面试官认为你对此份工作是抱着认真的态度。

- 大体上讲，在面试时应展现出真实的自我，回答问题也应诚实可靠。

但是，你也不要透露过多不必要的个人信息。

例如，若面试官问你是否紧张，告诉他自己有点紧张是无妨的。

但是，没有必要过多透露有关个人困难、压力的各种细节，包括经常性急性恐慌、抑郁或婚姻问题。

<<羞涩与社交焦虑>>

媒体关注与评论

如果在正常的社交场合或与人打交道时感到极度焦虑，这本书就是你需要的。

--认知行为治疗之父亚伦·T.贝克宾夕法尼亚大学精神病学教授 经过实践和时间考验的认知治疗方法.....当你成为注意的焦点或者与人交往时，书中介绍的技巧可以帮助你克服焦虑情绪。

--美国天普大学临床成人焦虑症研究中心主任理查德·海门伯格博士 社交焦虑者必备之书。

--美国加州大学心理学教授米歇尔·G.克拉斯科

<<羞涩与社交焦虑>>

编辑推荐

本书共分两大部分，提供了诸多策略，帮助人们更有效地解决社交焦虑问题。

第一部分包括前3章，旨在帮助读者理解并充分认识社交焦虑的性质，以及如何自测社交焦虑的主要特征。

第二部分包括后8章，又分为两个小的部分。

第一个小的部分梗概讨论了各种不同疗法，帮助读者对照自己的焦虑特征选择适合自己的疗法。

第二个小的部分则详细讨论了包括药物疗法、认知疗法、暴露训练、交流技巧和表现技巧等疗法的利与弊，以及怎么保持疗效的策略。

<<羞涩与社交焦虑>>

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>