

目 錄

| | |
|-----------------------|-----|
| 致 謝 | 5 |
| 前 言 | 7 |
| 導 言 | 9 |
| 第一章 憂慮是甚麼？ | 11 |
| 自審：憂慮清單 | 25 |
| 第二章 誰較易陷於憂慮？ | 31 |
| 自審：評估你早期的回憶 | 44 |
| 第三章 早年的家庭生活 | 51 |
| 自審：評估家庭和同輩的關係 | 65 |
| 第四章 水溝裡的污塊 | 71 |
| 自審：毀滅性的行為清單 | 85 |
| 第五章 感受是甚麼？ | 89 |
| 自審：感受清單 | 99 |
| 第六章 喜愛你自己 | 109 |
| 自審：調整你的信念系統 | 121 |
| 第七章 建立積極的關係 | 125 |
| 自審：填堵漏洞 | 135 |
| 第八章 不能再轄制 | 137 |
| 自審：行動計劃 | 146 |
| 附錄一 各種治療法簡介 | 149 |
| 附錄二 如何建立和維持支援小組 | 153 |
| 附錄三 支援小組十三週治療大綱 | 160 |
| 參考書目及評介 | 165 |