

<<心不由己>>

图书基本信息

书名：<<心不由己>>

13位ISBN编号：9787212042479

10位ISBN编号：7212042471

出版时间：2011-9

出版时间：安徽人民出版社

作者：邹旭辉

页数：253

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>

## <<心不由己>>

### 内容概要

无论是对于普通的人来说，还是对于那些强迫症者来说，了解强迫症都是必需的。对于有幸未患上强迫症的人，由此知道如何远离强迫症，保持心理的健康。对于不幸患上强迫症的人来说，由此知道自己应该如何处理当前的问题，如何从强迫症状和不健康的生活方式中走出来。

这本邹旭辉著的《心不由己：走出强迫症的怪圈》谈论的是强迫症，但也对其他类型的神经症包括其他各种心理问题，提供发现 and 理解的“窗口”。

期待这本书不仅仅在理论上能够告诉读者一些东西，更希望它对一个人内心的困难能够有一种温暖的支持和光明的引导。

## <<心不由己>>

### 作者简介

邹旭辉，中国心理卫生协会，国家注册心理咨询师，对强迫症、恐惧症、婚姻情感问题、性心理障碍、人格障碍等有多年的研究和治疗经验，并在亲子教育、员工心理辅导等方面颇有心得，著有长篇心理小说《心灵拼图》及心理随笔集《爱是一种药》等。  
现居于南京。

## <<心不由己>>

### 书籍目录

前言：迷失的自我

第一章 荒诞的心

- 一、左手搏斗右手
- 二、强迫这个幽灵

第二章 心灵画像

- 一、恐惧与逃避
- 二、理智与矛盾
- 三、完美与丧失
- 四、骄傲与自卑
- 五、道德与色情
- 六、防御与孤独

第三章 走出来的路

- 一、面对问题
- 二、思维换挡
- 三、改变的责任
- 四、戴着镣铐跳舞
- 五、勇敢做自己

第四章 修复心灵——一个个案的治疗过程

- 一、面对症状
- 二、早年经历
- 三、人际关系
- 四、性心理分析
- 五、个性的分析
- 六、关系与阻抗
- 七、改变与修通

## &lt;&lt;心不由己&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 违反我自然的想法、自然的追求、自然的意志。

我小时候并不是就喜欢善良，其实我小时候感觉还是邪恶点好，赚便宜的。

可是父母就希望我老实善良，从他们的姿态、眼神、气氛就反映出来了。

我喜欢的东西他们不赞成，他们虽然看上去很爱我，实际上他们的意志要高高在我之上，压着我。

别看他们在社会上什么也不是，没人瞧得起，可是他们还是要做我的权威，不尊重我的想法，压制着我。

”如果父母是强迫症患者的话，那么家庭就是一种强迫性的环境，家庭其他成员被要求顺应和满足患者的强迫性需求，这样的环境对一个人来说是具有相当大的压力的。

作为强迫症患者的配偶就可以感受到这一点，有些妻子或丈夫，自己在这样的环境下都快要崩溃了，自己也要变得不正常了。

这是大人，何况对于脆弱无助的孩子。

因此，孩子必须适应强迫症父母的要求，按照强迫性的要求去思考或行事，否则就要被惩罚，因此他们必须学会强迫症，也必须发展出强迫症。

强迫症的父母更多的关注点是在自身，而无暇顾及孩子。

他们在情感上不是努力去满足孩子，相反，是让孩子来满足他们自身。

一旦没有得到满足，他们将感到愤怒。

他们的情绪并不稳定，作为孩子来说，必须随时准备承受批评、指责和无端的情绪发泄。

所以，这样的环境，这样的父母对于他们来说，是不稳定，也是不安全的。

父母自身的不安全、恐惧心理，也强化了孩子对外部世界的不良看法，让他们学会了以同样的心态应对外部环境。

比如有强迫清洗习惯的父母，他们教给孩子是环境是肮脏的；比如那些在性道德上洁癖的父母，他们教给孩子性是耻辱的；比如那些在情感上受过伤害的父母，他们教给孩子爱情关系是危险的；比如那些对身体非常关注，一旦不舒服就惊慌失措的父母，他们教给孩子生病是可怕的。

在心理学上，有一个重要的概念，就是认同。

孩子会把父母的要求内化为自己的心理需求，从而以父母的方式行事。

我倾听过很多强迫症者的诉说，可以看出他们大多数的原生家庭环境是处于冲突之中的。

说到父母关系，他们大多数都是在父母的争吵中度过，至少是对父母的争吵印象深刻。

“在我小时候的印象中，父母经常打架，大打出手，不管谁对谁错，作为孩子的我自然更多的是同情弱者母亲。

虽然这样还是无济于事，而且我也经常因为学习文题被父亲打，可能从此埋下了‘不敢看人，怕被人打’的火种。

”在他们的父母关系中，经常一方存在强势，而另一方处于弱势。

在两者之中，患者常处于无能为力的尴尬境地。

## <<心不由己>>

### 编辑推荐

《心不由己:走出强迫症的怪圈》谈论的是强迫症，但也对其他类型的神经症包括其他各种心理问题，提供发现 and 理解的“窗口”。

《心不由己:走出强迫症的怪圈》不仅仅在理论上能够告诉读者一些东西，更希望它对一个人内心的困难能够有一种温暖的支持和光明的引导。

<<心不由己>>

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>