

<<走出强迫症>>

图书基本信息

书名：<<走出强迫症>>

13位ISBN编号：9787501968787

10位ISBN编号：7501968780

出版时间：2009-5-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：东振明

页数：244

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>

<<走出强迫症>>

前言

《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》指出：和谐社会建设要“注重促进人的心理和谐”。

而心理和谐是和谐社会建设重要的心理基础，是和谐社会建设的有力支撑。

由于社会的高速发展，经济体制、社会结构、思想观念、就业形势等方面都发生着深刻的变化，导致人们生活和工作的压力明显增大，各种心理问题日趋突显。

我国的心理咨询事业起步较晚，现有的从业者数量无法满足社会的需要。

这使得很多有心理困扰的人无法及时便捷地获得有效的帮助。

在这种情况下，出版一些普及类和自助类的读物，不仅是必要的而且具有重要的社会意义。

值得欣慰的是，近年来，在全社会的共同努力下，已经出版了很多这方面的书籍。

但在这些已有的书籍中，专门针对强迫症患者而写的、适合强迫症患者本人阅读和自助的书籍仍然少见。

强迫症是一种常见的、慢性的、造成患者社会功能明显损害的疾病。

目前，强迫症已经成为一个全球性的心理问题，估计全世界的强迫症患者有5000万之多。

我国至少也有上百万人正承受着强迫症的折磨，其中的大多数人仍然无法得到正规专业的治疗。

在这种情况下，我很高兴地看到了东振明写的这本关于强迫症患者自助的书稿。

<<走出强迫症>>

内容概要

本书共分为五篇：方法篇、案例篇、生活篇、家属篇和答疑篇；主要理论基础为森田疗法、EX / RP疗法（暴露 / 行为阻止法）和认知疗法。

对于一些强迫症的专业理论知识，如强迫症的成因、流行病学调查、共病、各种理论模型、诊断和鉴别诊断、药物治疗等都没有涉及。

因为这些专业的理论更适合精神科医生和心理咨询从业人员为掌握专业知识而阅读，对强迫症朋友的自助没有什么大的帮助。

我想呈现给大家的不是什么深奥的理论，而是通俗易懂、便于操作、切实可行的方法。

这些方法都很简单，但简单不等于容易，你需要按照这些方法坚持去行动。

这样两三个星期之后，你就会发现自己的变化。

方法篇主要讲的是对待强迫症的基本态度；如何认识到强迫症虚假空的本质，从而让自己和症状分离；如何运用接纳的态度和系统脱敏的方法来处理焦虑和恐惧情绪。

在这一篇里，我把强迫症比喻成为破坏我们生活的犯罪嫌疑人；把鉴别哪些是强迫症状哪些是现实的问题这一个过程比喻成为识别犯罪嫌疑人；把认识强迫症虚假空本质的过程比喻成对犯罪嫌疑人的当庭审判；把运用系统脱敏疗法处理焦虑恐惧情绪的过程比喻成罪犯劳动改造。

案例篇为大家提供了几位强迫症朋友的好转经历，希望大家能从中看到强迫症的整个好转过程，对于好转过程中可能遇到的问题和困难有一个大概的了解，并学习到一些相关的应对办法。

生活篇针对整个生活给出了一些建议，因为在自助的同时对生活的全方位调整也是很重要的。

家属篇主要针对和强迫症朋友一起生活的家人经常遇到的疑惑和问题提供一些切实可行的建议。

答疑篇针对强迫症朋友一些常见的问题给出简单的答复。

你需要从头开始按章节阅读本书，并且按照本书提供的方法结合自己的实际情况进行思考和行动。书中会要求你每天记录一些东西或者去做一些相关的练习，这些对你的好转都是必不可少的，所以，希望你按照要求去做。

最后，你要清楚地知道：仅仅靠阅读本书还是无法完全摆脱强迫症的，只有按照本书提供的方法坚持下去行动，你才能最终尝到胜利的滋味。

本书亦可作为从事强迫症治疗的专业人士的参考读物。

<<走出强迫症>>

作者简介

东振明，盖德强迫症研究中心主任。

国家注册心理咨询师。

上海心理学会会员，中国心理学会会员。

一直专注于强迫症的研究、咨询与治疗。

咨询时间超过3000小时。

对强迫症的治愈率达56%，显著缓解率28%，无效和脱落治疗率16%。

曾接受过美国心理咨询协会前主席Badley教授、美国

<<走出强迫症>>

书籍目录

方法篇 案发现场：强迫症的生活 识别犯罪嫌疑人：确认强迫症状 当庭审判 劳动改造案例篇
我的生活“危机四伏” 手淫的秘密 我的机器人生活 挥不去的“霉女” 冲动！
冲动！
可怕的冲动！
！
没完没了的“为什么” 咽不完的口水，管不住的眼神，上不完的厕所生活篇 规律的作息时间
端正的仪表 充实丰富的生活 行动中的焦虑 压力的缓解 善于利用社会支持系统家属篇 家有强
迫答疑篇 强迫症常见问题解答后记参考书目

<<走出强迫症>>

章节摘录

方法篇案发现场：强迫症的生活什么才是我们的生活自从去年休学之后，我整天待在家里，生活越来越闭塞，基本上不和同学联系，也很少陪父母讲话。

生活懒散而且人也很颓废，我除了吃饭和睡觉之外就是上网。

而在网上除了打游戏也就是泡在那几个强迫症论坛里，或者和QQ群里的病友们聊天。

这几乎成了我清醒时生活的全部。

我每天夜里要两三点钟才离开网络，第二天的12点之后再起床，吃点东西之后就又开始上网。

半年前，由于苦闷我学会了抽烟，现在边上网边抽烟，尤其是夜里抽得更多。

我在网上到处查有什么新的治疗方法、了解为什么会得强迫症、强迫症到底是什么因素引起的、有没有人和我一样，等等。

刚开始的时候父母还经常说我，让我早点睡，白天出去运动运动，后来也就渐渐地不再说我了。

我想他们也很无奈吧，但我心里更是无奈，我也不想过这样的生活，只是在网上时我的痛苦才会少一些，做其他事情的时候那些可恶的强迫就会出来折磨我，使我什么事都做不了。

很多朋友都过着这样的生活，不断地在网上查找各种资料，即使我们对强迫症已经了解了很多，但情况并不会有多大的好转。

看来，我们需要改变这样的生活方式了，至于为什么会得强迫症这类的问题就交给心理学家和精神病专家去研究吧，这是他们的生活，不是我们的生活。

不要再分析和追问：为什么我要这么想？

为什么别人都不怕？

到底是什么因素引起的？

等等。

让我们停止这些追问似乎并不容易，但我们必须要明白这种追问对我们的好转丝毫没有帮助。

比如，我们正在走路，突然被前面的一块巨石挡住了去路，这时我们不需要问：这块巨石为什么会在这？

<<走出强迫症>>

后记

造成强迫症的因素非常复杂。

除了自身的因素之外，社会环境的因素也起着至关重要的作用。

比如：独生子女问题、单亲家庭问题、教育升学问题、求职就业问题、留守儿童的生活教育问题等，都存在着有待完善的地方和不可避免的矛盾冲突；经济的市场化和全球化使我们失去了职业的稳定性 and 安全感；竞争的激烈化使我们承受着越来越大的压力；住进了现代化的单元式公寓，邻居的距离近了人际关系却更加疏远了；网络的普及为生活带来方便的同时，也使人产生了依赖和空虚感；文化和价值取向的多元化，使我们享有更多自由的同时，却增加了鉴别、判断和取舍的难度。

这些都可能与强迫症之间存在着直接或间接的关系。

以上提到的和没提到的诸多问题，本书都没有探讨，也非我的能力所及，有待于同行和相关领域的专业人员给予更多的关注和研究。

<<走出强迫症>>

媒体关注与评论

我男朋友患强迫症近一年了，刚开始我们并不知道这是一种心理问题，以为他的症状只是一些不好的习惯，根本没有重视它。

但是时间长了它开始影响到我男朋友的正常生活了。

刚开始我和他的家人为了不让他焦虑和烦躁尽量顺着他，愿意让他去做他觉得安心的事情，甚至和他一起这么做来减轻他的焦虑，但是这些强迫行为就像毒瘾一样越来越让他有依赖感，他越来越不受控制地做一些更夸张、更强迫行为。

我们开始发现它的严重性，但总是不知该如何帮助他，反而让他的情绪更糟糕。

慢慢地，他变得对什么事情都很冷漠，总是发呆，在强迫中痛苦地生活着。

无法停止地对这样那样事情的担心已经使他无法正常生活了。

后来我们在东老师的帮助下发现这并不只是一种坏习惯，而是一种心理问题，并开始认识了强迫症。

按照东老师教给我们的方法去做，我们重新开始了宁静快乐的生活。

现在这些方法都写在《走出强迫症》这本书里了，写得很详细，每个细节都很完善，对强迫症本人和家属都有很好的指导作用。

看了比书后我更能够理解男朋友的痛苦了，知道该怎样去应对他的强迫，更好地配合他治疗。

这本书引导我们很快地找到了开启内心深处那道门锁的钥匙。

对还没有找到心锁钥匙的患者朋友们以及像我这样的亲人们，我相信这本书会让你找到属于自己的钥匙，并最终走出强迫症。

——李乐

<<走出强迫症>>

编辑推荐

《走出强迫症:找回美丽的日子》教您打开心锁的钥匙。

<<走出强迫症>>

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>