

<<焦虑不安与自我调节>>

图书基本信息

书名：<<焦虑不安与自我调节>>

13位ISBN编号：9787117022316

10位ISBN编号：7117022310

出版时间：1995-1

出版单位：人民卫生

作者：青木熏久

页数：152

译者：王向群

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>

## <<焦虑不安与自我调节>>

### 内容概要

《焦虑不安与自我调节》有两个目的，其一是因神经症或神经质的焦虑和困扰而烦恼、痛苦的人们都在想着“用什么办法能摆脱烦恼？”

”本书可为这些在精神痛苦中徘徊的人们提供一个具体的、有效的、可行的治疗方法。

其二是许多人在社会生活中碰到各种困难和挫折时，也会出现焦虑和困扰。

本书也为那些“想有意义地度过人生”的人们提供今后人生的努力方向。

## <<焦虑不安与自我调节>>

### 书籍目录

第一章 为因过分小心谨慎而感到不安的人一、无法回避的紧张不安1.谁都有在人面前紧张的时候2.“顺应自然”的心态3.医治“心病”，生活态度比药物更重要4.恶性循环的两种类型5.顺应自然与放任自流完全不同6.“面对恐怖对象”是一种有效的治疗”二、战胜失眠的痛苦1.失眠的大敌就是“想睡着觉”2.睡懒觉是失眠的开始三、努力使自己不害怕是徒劳的1.“反向疗法”是不现实的2.念经是不能解除痛苦的第二章 为因躯体不适过分担心的人一、无任何原因的头痛和胃痛1.为什么这样简单的道理都不知道2.长寿村里没有精神刺激二、躯体不适是心理危机的信号1.乏力的原因是心理障碍所致2.母亲的神经症会影响孩子第三章 为心胸不开朗的人一、“对自己过于严厉”导致不安被迷信纠缠而苦恼二、为自己浑身的缺点而烦恼1.与精神分析疗法的不同观点2.挫折——对自己来说是件蠢事三、这种方法不能治愈疾病1.行为疗法——人生不是耍木偶2.现实存在分析——缺乏系统性3.“自然规律”被忘记了4.伟大的佛教思想家四、不要犹豫，要自信地行动正确判断每件事物第四章 因惧怕心脏停跳而烦恼的人一、内科医生无法治愈的发作性心脏病恐怖1.无法逃避心脏神经症2.虽然大叫“我已经无法忍受了”可最终还是忍耐住了3.增强自信的要点4.用扫除，洗衣服消除心理不安二、即使“拼命”也无法对抗症状“拼命”的对象应抓住现实生活中的事情.....第五章 为因持续不安而惶惶不可终日的人第六章 为无法从自卑感中摆脱出来的人第七章 为做事畏首畏尾、犹豫不决的人第八章 为尚未认清快乐人生要点的人

## <<焦虑不安与自我调节>>

### 章节摘录

青水有一种陷入恐怖和绝望深渊的感觉。

不管怎样房子总算盖完了。

在亲戚和朋友的帮助下搬进了新房。

但青水的身体却没有恢复，总感到身体中有一种象过电一样的感觉。

走路时腿感到无力，象踩棉花一样。

在乘电车或公共汽车时，心脏就感到不适，所以她经常带着心脏病的急救药品。

当然，夜间更不敢一个人睡觉。

以后的事情，青水自述如下： 从那以后，我接触了森田疗法，这10年来我努力按森田疗法去做。

开始，我的紧张不安和“心脏病发作”给身体带来极大的痛苦，就象病入膏肓的人卧床不起。

不能洗脸，也不进食，4~5天才起床一次，洗洗脸，稍加活动一下。

为了少洗衣服，经常是几天不换衣服。

终于有一天，我起床、洗脸梳理后，很紧张地乘着电车到处转，到丈夫住的医院、孩子们的学校，做些自己应该做的事情。

但是有一天我又失眠了。

我开始考虑一定是自己身体出了问题，就到多家医院检查。

最后被介绍到神经科，坚持服药达2年之久，但症状没有什么改善，我失望了。

我努力调整自己的心理状态，使自己必须清楚，要控制自己的情绪，做什么事情都不要过分担心，遇到伤心、不顺心的事也要高兴起来。

这样做仍无济于事、渐渐地，我的心象结了冰一样。

我在外出购物、洗澡、来客人、接电话时都感到恐惧。

报纸或电视里的新闻也使我害怕，连喝水也象堵在喉咙里。

无数的症状使我烦恼。

在这种痛苦的境遇中生活，我头脑中常出现理想中的健康女性的形象，联想到自己，我不甘心这样下去就想尽办法，解除自己的烦恼。

我寻找到一些有关宗教、人生哲学的书。

在读了这些书之后，我感到身体稍好一点。

就试着做些积极向上的事情，到朋友开的商店里帮忙，学习做和服等。

但又常常害怕心脏病发作而逃回家。

每当这时，总感到全身无力，连坐着的颈儿也没有。

只能躺着，轻微活动。

有时几天都躺在床上。

就连自己也不了解自己的心身状态，同时怎么也得不到健康人的理解，因此非常苦恼。

象我这样长时间信宗教、最终陷入神经症泥潭的人，应吸取什么教训，怎样做才能摆脱痛苦，得到幸福，应该非常清楚，可实际上我却什么都不知道。

.....

<<焦虑不安与自我调节>>

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>