第一图书网, tushu007.com

<<谁在强迫我的人生>>

图书基本信息

书名：<<谁在强迫我的人生>>

13位ISBN编号：9787560945095

10位ISBN编号：7560945090

出版时间：2009-2

出版时间：华中科技大学出版社

作者：孟刚

页数：223

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

前言

在浩瀚的天空下，在时间的长河里，千万次追问生命和灵魂：我是谁？
我，时而下沉，跟随弗洛伊德一起勘察潜意识的暗流；时而上浮，憧憬马斯洛自我实现的天堂。
更多的时候，我被华生、斯金纳强化负强化的绳索牵引着，身不由己。
人的心灵可以历经磨难而更璀璨，也可能轻而易举被一根稻草压垮。
形形色色的心理障碍，集中反映了人性的敏感和脆弱，给患者带来难以名状的痛苦和煎熬。
我们每个人都是实现了百万亿分之一的可能性后，才来到世上的，单凭这一点，就值得我们为生命的神奇和独特性而自豪。

<<谁在强迫我的人生>>

内容概要

本书作者通过对心理学的研究，并结合自我救赎的经验和教训，提出了具有一定创见的三个自我的理论，以及非常实用的自我心理疗法，打破了强迫症不可根治的断言。

本书共分五篇。

第一篇“奇特的经历”，是作者的心灵自传；第二篇“性格的沉思”，揭示了性格决定命运的玄机；第三篇“自我心理疗法”，是作者在整合几种主要心理疗法的基础上，用心血凝结而成；第四篇“人生的感悟”，作者向读者亮出了一个毫无粉饰的真实自我；第五篇“，自我心理疗法案例选编”，精选了五个强迫症患者通过阅读作者的书或经过作者咨询指导，已经痊愈或正在痊愈的成功案例。

本书适合于强迫症患者、神经症患者、人格障碍者、性格缺陷者、情绪危机者，以及一切渴望解脱心理痛苦、渴望心灵自由飞翔者阅读。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

孟刚，生于1962年，是山东淄博职业学院副教授、心理咨询师。
1982年大学毕业，任教二十余年，发表心理学文章二十余篇，开展心理咨询6年，并在中国心理咨询网上开设专栏。

<<谁在强迫我的人生>>

书籍目录

第一篇 奇特的经历 一、跳级考上重点大学 二、三种自我 三、对性格的反思 四、救人还是不救人？ 五、强迫症心理分析初探 六、强迫症开始向我进攻 七、都是鼻炎惹的祸 八、开始实施两大工程 九、华山上那一声大嗓喊出了自信 十、反叛性格受记过处分 十一、遭遇初恋 十二、上调后勤部机关 十三、被风流女孩迷住了 十四、返回原单位，坠落深渊 十五、倾诉“莫名的烦恼” 十六、手枪子弹洞穿天花板 十七、强迫症是儿时的伙伴 十八、雄性攻击性惨遭阉割 十九、性爱是化不开的情结 二十、末日审判——从小姐身上找感觉第二篇 性格的沉思 一、三个自我的理论 二、神经症的形成机制 三、神经症的治疗 四、性格的形成与变化 五、性格与心理健康 六、性格与成功 七、性格与爱情 八、性格与婚姻 九、性格与美 十、性格与自我实现第三篇 自我心理疗法 一、对几种心理疗法的体会 二、强迫症的自我心理疗法 三、其他几种神经症的自我心理疗法 四、自我心理疗法的延伸第四篇 人生的感悟 一、自信是我的生命 二、善良是我的根 三、诚实无畏是我的追求 四、丰富的情感是我的软肋 五、无所事事是我的硬伤 六、自由和美是我的天堂 七、无怨无．海是我的墓志铭 八、接纳是一把开启心锁的钥匙 九、正念常相继，无心云雾收 十、做自己的心理医生 十一、不悔和不怕 十二、一架窄窄的独木桥 十三、无条件接纳，无条件宽恕第五篇 自我心理疗法案例选编结束语

章节摘录

第一篇 奇特的经历五、强迫症心理分析初探强迫症，全称强迫性神经官能症，是神经质症的一种，其症状是患者明知某些念头和动作不合理、毫无必要或毫无意义，但竭尽全力也不能克制这些念头和动作的反复发生，患者为此深感焦虑和苦恼。
按巴甫洛夫的条件反射学说来讲，这是由于患者情感体验过于深刻，在大脑皮层某个区域形成顽固的病理惰性兴奋灶，使兴奋过程向抑制过程转换发生困难。
所以，只有反射行为（症状）重复多次后，才能平息兴奋灶的兴奋，使患者减轻紧张和焦虑。
而精神分析则认为，强迫症是患者被压抑的潜意识能量的一种释放形式。
患者的意识认为重复某些念头和动作是不正常的，但深入分析就会发现，难以克制的症状背后隐含某种意义。
强迫症的性格基础是强迫性个性特点：自卑、内向、敏感、刻板、追求完美等。
这种人心理防御意识很强，一旦遭遇挫折，容易体验到剧烈的心理冲突，从而导致对自我的强烈不满。
强迫症本质上是患者无力应付现实的启慰行为：旺盛的本体能量向外释放的渠道受阻，只能以某种仪式性的念头和动作获得替代的满足。
由于患者的注意力全部粘着在症状上，软弱的自我因离开现实环境而获得暂时解脱。
问题出在患者有较强的自知力，知道强迫行为是不合理不正常的，就竭力抗拒和抵制，但抗拒和抵制又往往失败，在森田正马看来，产生了所谓精神交互作用的现象。
正常人也有重复念头和动作，不过这种重复都能找到较为充分的现实理由，所以也就不会去主动克制，也不会伴随苦恼。
譬如，你出门时正在考虑问题，忘了房门是否上锁，回去检查一次就放心了。
然而，强迫症患者检查了好几遍仍担心有闪失，他对自己总持怀疑态度，用万分之九千九百九十九的注意力，指向万分之一的可能性目标。
强迫症原来叫做精神衰弱，这是一种精神的萎缩和自残。
在与强迫症的搏斗中，我先用行为疗法的原理，把一个橡皮筋套在手腕上，当症状出现时就弹拉它以转移注意力。
我试图依靠顽强的毅力来克制强迫症状的发生。
后来我认识了弗洛伊德，再后来是森田正马，我把两家学说结合起来，发现了强迫症的形成机制，而且大彻大悟，获益匪浅。

编辑推荐

《谁在强迫我的人生》适合于强迫症患者、神经症患者、人格障碍者、性格缺陷者、情绪危机者，以及一切渴望解脱心理痛苦、渴望心灵自由飞翔者阅读。
从心理病患者到心理咨询师：一段心灵蜕变的艰难历程。

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