

<<36招摆脱身心痛苦>>

图书基本信息

书名：<<36招摆脱身心痛苦>>

13位ISBN编号：9787563921492

10位ISBN编号：7563921494

出版时间：2009-9

出版时间：北京工业大学出版社

作者：汪建民

页数：261

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>

## <<36招摆脱身心痛苦>>

### 前言

从心理自然趋向上看，人们总是容易忘记过去快乐的经验，而对于痛苦的遭遇却很少有人能磨灭。

“人生最终的快乐是身体无痛苦和灵魂无纷扰……”很多人都喜欢用这句话来安慰自己，在他们看来，人是不可能得到最终快乐的。

他们认为，生活中总是充满了无奈与痛苦，许多事情都让人无法选择；即使可以选择，也不一定是自己想要的选择。

在这些人的眼睛里，人生总是充满各种挫折与磨难，即使没有苦难，也会有令人始料不及的各种琐碎的烦恼。

他们总是在痛苦中忧伤辗转，却忘记了今日的痛苦，说不定就是曾经的快乐。

作家张曼娟曾经说过：“人生本来就有痛苦，就像人生也会有快乐一样，只是我们总是太看重痛苦，忽略了快乐的力量。

于是，我们沉溺于苦，辗转于痛，忘记了快乐。

”生活中的痛苦与磨难告诉我们，人都有脆弱的一面，单是拥有强大的精神或是健康的体魄是不行的。

只有健康的身体，就像士兵只有盾而没有矛；拥有强大的精神，但是缺少健康的身体，就像英雄无用武之地。

一个人要做大事，少了其中任何一方面都是不行的。

虽然痛苦总是带给我们烦恼，但是它同时也带给我们成长的机会。

对于痛苦我们要“在战略上藐视它，在战术上重视它。

”要坚信：没有什么能够打垮我，痛苦只会让我更加坚强。

## <<36招摆脱身心痛苦>>

### 内容概要

人生在世，没有忍受不了的痛苦。

在面对痛苦的时候，我们应该学会体验它，品味它。

这一秒的痛苦不见得会比下一秒更甚，更令人痛苦；也没有什么过不去的痛苦，所有的痛苦就像情绪一样，总会过去的。

很多人总是恐惧着痛苦，沉溺于痛苦，其实他们只是恐惧着自己心理上的恐惧。

要知道，痛苦并不可怕，可怕的是人的坏情绪与恐惧。

## <<36招摆脱身心痛苦>>

### 书籍目录

一、精神痛苦解除术 1.抑郁症痛苦解除术 2.疑病症痛苦解除术 3.孤独症痛苦解除术 4.焦虑症痛苦解除术 5.自闭症痛苦解除术 6.强迫症痛苦解除术二、职场痛苦解除术 7.职场压力痛苦解除术 8.职场挫折痛苦解除术 9.择业矛盾痛苦解除术 10.上班恐惧痛苦解除术 11.职业危机痛苦解除术 12.老板恐惧症痛苦解除术 13.职业倦怠痛苦解除术 14.“星期一综合征”痛苦解除术三、生活痛苦解除术 15.被骗痛苦解除术 16.失去亲友痛苦解除术 17.肥胖痛苦解除术 18.失业痛苦解除术 19.乘车恐惧痛苦解除术 20.饮酒成瘾痛苦解除术 21.赌博成瘾痛苦解除术 22.洁癖症痛苦解除术 23.开灯睡觉痛苦解除术 24.社交恐惧痛苦解除术四、婚恋痛苦解除术 25.失恋痛苦解除术 26.离婚痛苦解除术 27.家庭暴力痛苦解除术 28.丧偶痛苦解除术 29.单相思痛苦解除术 30.婚外恋痛苦解除术五、身体痛苦解除术 31.头疼痛苦解除术 32.失眠痛苦解除术 33.多梦痛苦解除术 34.癌症痛苦解除术 35.艾滋病痛苦解除术 36.慢性疼痛痛苦解除术

## &lt;&lt;36招摆脱身心痛苦&gt;&gt;

## 章节摘录

久而久之，她又担心儿子，从担心儿子安全，到担心儿子学习。

每天总是忧心忡忡，上班不能集中精神，下班不能做家务，晚上不能睡觉，脑子里总是浮现着一幕一幕可怕的场景，情绪趋于崩溃。

去医院检查又查不出问题，医生说是神经衰弱，让她服一些谷维素和安定片，她又担心自己服用安定会不会再也醒不来，所以就不吃药，人也瘦了一圈。

最后确诊为焦虑症。

[案例2]田甜，女，某重点中学高三学生。

品质好、要强上进、性格外向、善于言谈，但性格急躁。

进入高三之后，班级学习气氛立即紧张起来。

一边是教师的谆谆教诲，一边是家长的殷切目光，一边是同学的激烈竞争，一边是自己的不甘落于人后，常常令她感到力不从心。

于是，田甜给自己每天、甚至每节课都制定了详细的学习计划。

然而一节课或者一天下来，她的计划大部分都不能实现，甚至只完成三分之一。

于是她感到心急如焚，恨自己做题太慢，总是望着一本本的习题集发呆。

后来，田甜整天生活在自责焦虑之中，食欲减退，精神恍惚。

一天自习课上，田甜望着上一节课只做了一道题的卷子，两眼发怔，终于抑制不住内心的焦虑，一把撕碎考卷，摔门而去。

教室中只剩下同学们吃惊的面孔。

田甜父母的脾气都较暴躁，有时因一点小事就大发雷霆，人们常说“性格即命运”，父母的性格影响了她，导致田甜平时性格就欠佳，很容易发脾气。

再加上高三的学习压力重，父母的期望又高，自己又不甘人后等，在这种紧张的气氛中，田甜脆弱的心理终于承受不了重压，最终导致产生了焦虑症……对焦虑症患者的治疗，主要的是心理治疗。

要满怀同情地去关心体贴患者，协助其正确认识病因，解决具体困难，并对疾病的性质加以科学的解释，并配合以适量的抗焦虑药物治疗。

对于焦虑症应如何进行自我防治呢？

(1) 提高认识。

应充分认识到焦虑症不是器质性疾病，对人的生命没有直接威胁，因此病人不应有任何精神压力和心理负担。

(2) 树立信心。

要树立战胜疾病的信心，患者应坚信自己所担心的事情是根本不存在的，经过适当的治疗，此病是完全可以治愈的。

(3) 自我控制。

在医生的指导下学会调节情绪和自我控制，如，要心理松弛、转移注意力、排除杂念，以达到顺其自然，泰然处之的境界。

(4) 增强心理防御能力。

学会正确处理各种应急事件的方法，增强心理防御能力，培养广泛的兴趣和爱好，使心情豁达开朗。

(5) 解决具体问题。

在可能的情况下，要争取家属、同事、组织的关照和支持，解决好可引起焦虑的具体问题。

(6) 药物治疗。

适当应用抗焦虑药以及生物反馈治疗，也会有较好的效果。

对于焦虑性神经症的治疗，应以心理治疗为主。

患者还可以按以下几种方法进行自我治疗。

(1) 增强自信。

自信是治愈神经性焦虑的必要前提。

作为一个神经性焦虑症的患者，一定要树立自信，减少自卑感。

## <<36招摆脱身心痛苦>>

因为，每增加一分自信，焦虑程度就会降低一点，恢复自信，也就是在驱逐焦虑。

### (2) 自我松弛。

也就是从紧张情绪中解脱出来。

比如，在精神稍好的情况下，去想象种种可能的危险情景，让最弱的情景首先出现。

并令其重复出现，慢慢地便会在想到任何危险的情景时，或者是想到整个过程时，都不再会感到焦虑。

### (3) 自我反省。

有些患者，由于对某些情绪或欲望进行压抑，并将其压制到自身的潜意识中去，就很容易产生焦虑症。

在此情况下，可以进行自我反省，把潜意识中痛苦的原因诉说出来，减轻心理负担。

### (4) 自我刺激。

焦虑性神经症患者发病后，脑中总在胡思乱想，坐立不安。

患者可采用自我刺激法，转移自己的注意力。

这样就可以有效地防止胡思乱想，以免再产生其他病症，同时也可增强患者的适应能力。

### (5) 自我催眠。

焦虑症患者大多有睡眠障碍，很难入睡或突然从梦中惊醒。

此时，患者可以进行自我暗示催眠，如，可以进行数数等，促使自己入睡。

在采用心理疗法的同时，还可在医生的指导下使用抗焦虑药物配合治疗。

常用的有安定、利眠宁等，可以口服也可以肌肉或静脉注射。

焦虑症患者，如果能够严格遵照医嘱，并进行密切配合性的自我治疗，要不了多久就能摆脱焦虑症的困扰。

### (6) 其他方法。

在平日生活中，我们还可以利用下面的几个办法缓解紧张，克服焦虑。

## <<36招摆脱身心痛苦>>

### 编辑推荐

为了解决人们遇到的各种不同的身心问题，帮助大家在工作、生活、学习中减轻压力，让大家的身心得到更多的关心与呵护，经过多方讨论，我们编著了此书，以供大家参考。

本书主要从精神、心理和身体三个大的方面，阐述了各种痛苦产生的原因及影响。

其中穿插了许多经典案例，便于大家从更深层次去了解和认识痛苦。

在每一小节后面，本书还为大家提供了精心搜寻的各种预防痛苦的措施及解脱方法，希望读者都从中能得到很好的帮助，早日摆脱困扰身心的各种痛苦，回归到健康、快乐的生活中去。

这是本书的最终目的。

<<36招摆脱身心痛苦>>

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>