

《心病谁没有》

图书基本信息

书名：《心病谁没有》

13位ISBN编号：9787506263344

10位ISBN编号：7506263343

出版时间：2004-4-1

出版社：世界图书出版公司

作者：甘露春

页数：192

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《心病谁没有》

前言

身心舒泰，是为健康。所以，人心不应有结。心一旦打了结，种种心理问题也将由此而生，轻则表现为迷茫困惑，影响工作和人际关系；重则产生情感、思维及行为的失控，以至于丧失正常的工作生活能力，乃至危及生命。受某些传统观念的影响，中国人对“心理疾病”特别忌讳：不敢承认“我有病”！害怕被人怀疑“你有病”！但是，心理疾病并非你不承认，它就会消失，也并非你想回避，它就会离开的。相反，它可能因你的忽视和延误而日渐严重，以至不可收拾。现代社会的急剧转变和飞速发展，如激流、海啸，冲击着社会的每一个角落，影响了我们生活的各个方面。作为社会的一分子，难免在其中浮沉挣扎，躲不入桃花源，也逃不进避风港。面对这种境况，谁能没有心理压力呢？因此，生活在今天，任谁都有罹患心理疾病的可能！是的，“心病”谁没有？也许你今天没有，但不能保证明天也没有。不要忘记，在你的人生旅途中，还有后天和大后天呢！现在社会的透明度高了，打开电视，翻开报纸，我们经常可以看到有关自杀的新闻，这些新闻总是令人感到困惑和不安。据调查统计，我国每年自杀者数以十万计，患心理疾病的人多达数千万，这是一个多么骇人听闻的数字呀！作为一个心理医生，我深感自己的责任重大。我认为我有责任将这个普遍存在的问题通过文字表述出来，让大家更多地了解和提升自己的心理防范能力。于是，我用6年时间写成了《心病谁没有？》这本书，并于2004年4月正式出版。从1994年开办心理咨询门诊，至该书出版的10年间，我的接诊总量就已经超过了5万人次。《心病谁没有？》出版至今已有5年，销量达到7万册。这5年来，我的全科接诊总量就达15万人次，医务人员也从2人增加至10多人，平均每天接待150人次。有人手捧《心病谁没有？》，从全国各地，带着期盼、带着希望来求医，更有远在欧洲、拉美等地的华侨，从网络上了解、购买该书后，专程前来就诊。可见当初出版《心病谁没有？》的初衷是正确的、有效的，也确实实为广大患者提供了一个了解心理疾病的资讯平台，为众多心理疾病患者打开了心结、解除了痛苦，从而赢得了他们的信任。对此，我倍感自豪和欣慰，因而对自己的要求也就更高了。我们的心理科经过了15个春秋的洗礼，仍在不断地提高和发展中。我们相信通过大家的不懈努力，总有一天心理健康和心理卫生知识能够得到普及，民众的健康意识会随之提升，能以一个正确的心态面对心理疾病，避免许多由心理疾病带来的悲剧的发生。只有当人们开始承认“我有病”，并把心理疾病当作普通疾病去看待，我们的工作才算真正到位，才不辱“心理医生”这个职业。此次再版，我从多个方面加以修缮，除了充实原有内容外，还将自己45年的人生感悟以及15年的心理咨询工作经验，毫无保留地奉献给广大读者。书中附上我从小到步入社会的一些亲身经历，把年轻一代身心发展过程中，最可能出现的问题进行剖析，为健康发展规避风险，提供心理理论支持；对现实中已经发生的一些焦点事件进行点评，从心理角度剖析犯错误的原因和后果。较之第一版更生动，更有可读性和趣味性。我希望《心病谁没有？》的再版，能更大效应地提高社会大众对心理疾病的认识，引发人们更深层次的思考，从而重视心理健康，改变生活观念，与时俱进，幸福生活。也希望能以此书作为一个范例，与业界同行交流探讨，共同促进心理咨询工作的全面发展。由于水平有限，疏漏谬误在所难免，敬请广大读者批评指正。 甘露春 2009年7月

《心病谁没有》

内容概要

《心病谁没有?》是世界图书出版公司出版的，甘露春编写的，《心病谁没有?》内容简介：不要怕说“我有病”、“心病”谁没有、现代人与“心病”、抛弃你的旧观念等。2008年度搜狐博客十大健康卫生，一线心理医生倾力力作，15年接诊超过13万人次，博客点击超285万。

《心病谁没有》

作者简介

甘露春，1987年毕业于云南中医学院，1994年起从事心理咨询工作至今。

他名不见经传，但却创造了10年接诊超过5万人次的心理咨询业界奇迹；他热心于心理健康知识的宣传普及工作，广受社会各界的欢迎；他在患者中的口碑是如此地好、影响如此之大，以至远在拉美、欧洲等

《心病谁没有》

书籍目录

一 不要怕说“我有病”

- 1 “心病”谁没有
- 2 现代人与“心病”
- 3 抛弃你的旧观念

二 察颜观色辨“心病”

- 1 我非巫师，也没用迷魂术
- 2 “心病”辨症：我的三板斧
- 3 投石问路法：我的绝招

三 不可忽视的迹象

- 1 信不信由你
- 2 这种性格有问题
- 3 你的脾气怎么样

.....

四 三大心理疾病

.....

五 解开你的心结

.....

六 听听我的忠告

.....

章节摘录

我努力，所以我成功 在这里，我愿意用短短几页的篇幅坦率地解剖一下自己：一来让大众读者能够对我有所了解，从而接受我的工作和我书；二来也将自己当作一个标本或镜子，冀盼有助同行们于万一。 心理咨询是一种极具挑战性的职业。在咨询的过程中，心理医生必然会经历许多毕生难忘的事件，并在他的思想中掀起波澜。无论是时髦的、惊险的、悲伤的、痛苦的、无聊的，还是抑郁的、焦虑的、固执的、偏激的、古怪的、惊喜的，甚至是刺激的、夸张的、超现实的、疯狂的，可以说只要是文学上能够找到的描述情感思维的词语，都能让人细细咀嚼，个中的酸甜苦辣将伴随我的一生。

心理咨询是一种理解、一种劝慰、一种引导、一种阐释。在人与人交往的过程中，它对我个人情感的煎熬比我对疾病本身的看法更难对付。我必须克服自身的心理障碍，用哲人的理性思维、医生的专业知识和演员的技艺出现在诊室里，对着症状表现无奇不有的患者，进入角色。 心理医生的服务对象是各色各样的心理障碍人群。心理咨询的目的是对患者进行心理指导，帮助患者疏泄不良的情绪，并对各种病理现象进行再三解释。这需要心理医生具有良好的耐心、沉着冷静的自制能力和坚强不屈的意志力。 从1994年我开设心理咨询门诊至今已有15年了，这期间经历了无数风风雨雨的考验。一开始感到很刺激、很兴奋，随之而来的就是迷茫、懊恼。什么样的酸甜苦辣未尝过？ 时下，心理医生确是个十分时髦而好听的名字。但我敢说这个行业也是世界上最令人苦恼和困惑的职业。因为心理医生面对的是绝无雷同的精神世界，而且是一个不为一般人所理解的扭曲状态，时间长了自身同样也会“感染”，受到伤害。总之，作为心理医生，一天到晚都交杂体验着辛酸和苦辣，要用自己的精神意志，排除干扰，战胜自我，与各种各样不正常的心态做斗争。 我作为一个普通的心理医生，凭着自己坚定的信念、百折不挠的精神，摸着石头过河，十几年如一日，坚持不懈，终于摸索出一条适合国情现实的心理咨询发展的路子，并在该领域做出了点成绩。反思自己走过的路，我成功，我靠的是什么？ 丰富的人生经验是心理医生必备的“魔杖”。有的心理医生一眼就能看穿问题的实质，不是碰巧，而是经验。 作为心理医生，没有丰富的人生经验是很难体会别人的心情的。坎坷的成长历程，自是我的人生宝典。我受到抢劫、诈骗的经历，令我体会到内心的恐惧与无奈，从而促使我同情那些与我有过同样遭遇的人；我的临时工生涯，使我不屑鄙视挣扎在社会底层的人们，他们的苦与乐尽在我心中：作为城市老移民的我，同样关注新移民的衣食住行，他们对社会的贡献令我钦佩。在我的生活中，在我的亲人中，在我的朋友中，学业受挫、生意失败、家庭矛盾、婚姻破裂、意外伤害……那种苦、那种痛，我都能感同身受。 所以在心理咨询门诊，就诊者信任我，道理尽在其中。 患了抑郁症的李姨，熬了两年才找到我，要我帮她治疗“胃病”。我花了一个月时间帮她消除了症状，并嘱咐她再坚持治疗两个月就可以减药了。 她不耐烦地问：“那还要多长时间才能治好？” 凭经验，从她的话语中我听出了问题。 我不动声色地问：“是不是你找到了比我快的治疗方法？” 她点头。 我单刀直入：“有人叫你不要服药，他会帮你很快治好？” 她奇怪地问：“你怎么知道？” 我说：“他一定有一种好药，包你治好。” 她笑了，点头承认。 我警告她：“什么都可以信，就是不要把钱拿出来，好吗？” 一周之后她来复诊，兴奋地说：“还是你说得对，两个人买了，就我没有。” “什么东西？” “玻璃做的神丹。” “多少钱？” “1200’”，她答道。 好家伙！所谓“趁你病，要你命”就是这种了。几颗玻璃珠，就要一千多，真是骗你没商量啊！这些乘人之危的骗子也太缺德了，可社会上有些人也太轻信易骗了。 经此一事，李姨长心眼了，对我也倍加信任，遇到什么事她也先来打个招呼。其实我也不是会算命。她治了两年都没什么起色，忽然有了奇迹，那才怪。我相信：一个历来走正路的人，突然拐到歪路上去，肯定遇邪。这也是我的人生经验。

《心病谁没有》

编辑推荐

如果你有下述表现，那可就要引起注意了：经常心慌、心痛、胸闷，却查不出原因；感觉压抑，喘不过气；入睡困难，浅睡多梦，而又常常早醒；经常焦虑、抑郁、恐惧、沮丧，情绪起伏多变；整天怀疑自己有这样那样的病；反复洗手，过分怕脏；心胸狭窄，性格古怪，脾气暴躁；害怕见人，喜欢独处，孤僻懒散…… 甘露春编著的《心病谁没有》《心病谁没有》由中华粉红丝带关爱公益网搜狐健康频道推荐阅读。 你是否觉得活得很累？你是否感觉生活缺乏乐趣？ 其实，这就是心理疾病发出的警告。可很多人并没有意识到自己患了心理疾病，也不知道自己的健康已受到威胁。《心病谁没有》将帮助你更好地掌握自己的身心健康状况。

《心病谁没有》

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：www.tushu000.com