

# 《自我训练2：不要强迫你自己（鹿）》

图书基本信息

# 《自我训练2：不要强迫你自己（鹿）》

## 前言

过去十年中，在心理健康和精神障碍领域方面进行的研究取得了两项重大成就。首先，我们已经掌握了许多精神障碍的生物学基础；其次，许多一流的研究中心进行了大量的临床试验，其结果证明某些药物在治疗一些精神障碍方面疗效显著。此外，我们还取得了另外一项重要的进展，尽管该项进展目前还未受到太多的关注，但我们已经能够进行有效的短期心理治疗。然而，在世界范围内对这些疗法的疗效还知之甚少。因为与药物不同，现在还没有哪家跨国公司在全世界推广这些疗法。除非在这方面取得突破，否则我们只能用一种方式为公众提供最好的治疗，那就是以书本的形式提供自助方案。但不幸的是，大多数这类书籍中提到的自助方案的疗效还有待考证。事实上，它们不过是某些专业医师的凭空猜想、感觉，甚至是毫无根据的臆想。但是也有少数自助书籍所提供的方案疗效已被验证，这些书籍可谓是精神障碍者的福音。《自我训练：改变强迫性思维和行为的习惯》就是这样一本书。本书之所以重要，原因有三。首先，书中所描述的方案在过去三十年中已通过世界著名医疗中心评估，并证明该方案是强迫症患者的首选。其次，本书的作者之一埃德娜·福艾（Edna.Foa）博士是这一领域的著名科学家。在与强迫症患者的长期接触中，埃德娜·福艾博士找到了本疗法的最重要的科学依据。此外，焦虑症的国家级会诊医生，里德·威尔逊（Reid.wilson）博士也做了大量的工作，使这些疗法更加地“友好”。第三，强迫症患者比其他任何精神障碍患者更需要这本书。

# 《自我训练2：不要强迫你自己（鹿）》

## 内容概要

# 《自我训练2：不要强迫你自己（鹿）》

作者简介

# 《自我训练2：不要强迫你自己（鹿）》

## 书籍目录

引言第1部分 了解你的问题你有强迫性思维或行为吗?强迫症患者的生活为你的自助方案做好准备第2部分 自我训练计划 逐步迎接挑战 远离焦虑和强迫思想 控制你的冲动第3部分 强化治疗方案 治疗仪式性强迫症 3周的自助方案 治疗强迫症的药物 康复：振奋人心的故事

## 《自我训练2：不要强迫你自己（鹿）》

### 章节摘录

插图：下面我们将向你介绍7种最常见的强迫症。读完下面的描述后，看看你有没有里面的一些症状。以下大多数的症状都是根据强迫性行为来分类的（比如说不断检查、收藏、整理）。正如我们之前所说，一个人可能有不止一种的强迫性行为。洗手狂和洗澡狂总是担心他们会因为接触了某种物质而沾染上细菌，如一些人体分泌物、细菌、疾病或者是化学物质。为了消除任何可能的污染，他们会做出一种或很多种强迫性行为，比如过度地洗手，过长时间地洗澡，或者是连着几个小时打扫屋子。有时，洗手或做清洁的确可以防止意外发生，比如说死亡或疾病。但在多数情况下，这样做的目的只是想恢复那种宽慰舒适感。患者会不遗余力地避免与污染物接触，可能会关闭某些房间，或者是不去接触任何掉到地板上的东西。其过度洗手和做清洁每天都会重复发生，只是持续时间长度不等，如每天半个小时到十个小时甚至更久。检查狂则会不断地检查，以阻止“灾难”发生。通常，他们会检查炉子或电器来防止火灾，检查门窗来阻止盗窃，检查自己的工作来避免出现纰漏而遭到批评。大多数情况下，这些人会先检查一遍，但又会马上怀疑自己是否检查好了，于是又会再检查一遍。这样不断地检查、疑惑，然后又再一次检查，周而复始，无休无止，常常会让这些检查狂们迷茫沮丧，不知所措。重复狂会不断重复某些行为。一旦一个可怕的念头进入他们的脑海，他们就会产生一种冲动，想通过重复某些行为来阻止这些念头变为现实。正如检查狂一样，重复狂的目的也是阻止灾难的发生。但与检查狂不同的是，重复狂不能将忧虑和强迫性行为有逻辑地联系起来。事实上，他们的脑海中常冒出一些古怪的念头。比如说为了阻止配偶的死亡，他们会不断地穿衣服脱衣服，直到这个死亡的想法从他们的脑海中彻底消失为止。

## 《自我训练2：不要强迫你自己（鹿）》

### 媒体关注与评论

到目的为止，这是我见到的为强迫症患者写的最好的自助书 ——理性情绪行为治疗创始人 阿尔伯特·艾利斯

## 《自我训练2：不要强迫你自己（鹿）》

### 编辑推荐

《自我训练2:不要强迫你自己》：你是否常为你无法左右的事情担心？你是否正被一些挥之不去的想法所困扰？你是否会毫无理由地不断重复做一件事情？你是否需要别人不断地肯定你的想法或是行为？



## 《自我训练2：不要强迫你自己（鹿）》

### 精彩短评

- 1、书中提供的测评表格、三周训练方案、实例等对OCD患者的自助训练很有帮助，极具可操作性。
- 2、还是可以的，推荐一下吧~
- 3、结论是我没有强迫症 方法是 理性思维 如果有忧虑 理性思考
- 4、OCD好书之一
- 5、还是暴露训练加行为阻止

## 《自我训练2：不要强迫你自己（鹿）》

### 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](http://www.tushu000.com)