

# 《我们都有强迫症（双色）》

## 图书基本信息

书名：《我们都有强迫症（双色）》

13位ISBN编号：9787121203084

10位ISBN编号：7121203081

出版时间：2013-6

出版社：电子工业出版社

作者：庞金玲

页数：256

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

# 《我们都有强迫症（双色）》

## 内容概要

本书详细讲解强迫型病态人格的成因、行为模式以及如何调整。文中列举了大量真实的患者案例，使读者易理解并能够在事例中找到自身困惑所在，从而抓住矛盾和恐惧的根本，以最为有效的间接手段解决生活中辗转反侧也难以通明的各种学习、工作、婚姻、社交等方面的问题。通过了解人格心理理论，使我们更加理解社会问题，通达人情冷暖，学会回避社交风险，解决人际矛盾，成为高明的问题终结者和自己的心理医生。

# 《我们都有强迫症（双色）》

## 作者简介

80后作家中不起眼的一员，曾在深圳500强企业做秘书，闲暇时写写小说和一些书籍，乐此不疲。后来辞职做起了自由撰稿人，命中注定要与文字打一辈子交道，所以很努力，写过《时间管理》、《人际交往心理学》、《排解压力》、《伊丽莎白王朝》等书。自诩是一个出淤泥而不染的女孩，喜欢做别人不想做的事，喜欢思考一些无聊的问题，喜欢一个人行走，相信追求也相信宿命，最大的梦想是成为像三毛一样的作家。

## 书籍目录

### 目录

#### CONTENTS

#### 第一部分强迫病，就是这样

##### 第一章强迫来袭，你害怕吗？——认识强迫

###### 第一节强迫是不是在你身边

/3

###### 第二节你的强迫从何而来/8

###### 第三节你是正常人还是强迫病患者/12

###### 第四节强迫病有什么危害/16

###### 测试：你有强迫病吗？/21

#### 第二章什么是强迫型人格？

##### 第一节强迫病与强迫型人格有什么不一样/27

##### 第二节强迫型人格有哪些特点/30

##### 第三节强迫型人格有哪些人格特征/35

##### 第四节什么样的人会成为强迫的“意中人”/41

###### 自测：我是否有强迫症状？/46

#### 第三章强迫型人格的思维特征

##### 第一节强迫型人格是精神病吗/50

##### 第二节强迫型人格者究竟是怎样思维的/54

##### 第三节究竟是什么造成了强迫型人格/60

##### 第四节什么性格的人更受强迫的青睐/65

###### 测试：你是一个完美主义者吗？/70

#### 第四章强迫型人格的行为特征

##### 第一节教你如何识别晚睡强迫型人格/73

##### 第二节你不可不知道的洁癖行为/77

##### 第三节强迫行为可分为哪几类/81

##### 第四节强迫型人格者的生活行为模式/85

#### 第五章谁在强迫我的人生——职场生活中的强迫表现

##### 第一节办公室一族，你是否有强迫症状/91

##### 第二节当心染上“白领嗜贪病”/95

##### 第三节信息强迫病，你有吗/100

##### 第四节让人心慌慌的手机强迫病/104

###### 参考：自我参考的强迫信号/108

#### 第六章谁在强迫我的幸福

##### 第一节购物上瘾小心强迫病找上你/112

##### 第二节恋爱也有强迫病/116

##### 第三节你有减肥强迫病吗/120

##### 第四节如何走进强迫型人格者的情感世界/124

###### 思考：什么是整容强迫病？/129

#### 第二部分强迫病，我不怕

#### 第七章如何排解压力：“我好累啊”

##### 第一节教你如何用饮食来缓解强迫/135

##### 第二节如何不为痛苦停住脚步/139

##### 第三节如何利用音乐来润泽心灵/143

##### 第四节怎样才能让自己活得轻松/147

#### 第八章如何摆脱紧张焦虑情绪：“我总是不放心”

##### 第一节如何让自己进入全身放松的状态/153

# 《我们都有强迫症（双色）》

- 第二节如何通过厌恶法来走出强迫/157
- 第三节如何让自己忙得没时间强迫/160
- 第四节如何让自己开心地笑起来/164
- 第九章如何克服完美主义：“我无法忍受错误”
- 第一节完美主义与强迫有什么关系/169
- 第二节如何克服你对错误的恐惧/173
- 第三节努力就行，何必完美/176
- 第四节如何培养“暂时没有”的心境/180
- 第十章如何改善不好的性格：“我的性格太内向”
- 第一节性格与强迫型人格有什么关系/185
- 第二节如何拥有一个好心态/189
- 第三节怎么才能保持一份好心情/193
- 第四节吃东西能改善性格吗/197
- 第十一章如何寻找自信：“我总是很自卑”
- 第一节如何悦己，当回臭美大辣椒/203
- 第二节如何培养自信的能力  
/208
- 第三节不要做别人希望的风景/214
- 第四节教你如何建立自信心  
/218
- 第十二章如何与人相处：“他们都不喜欢我”
- 第一节同事的坏习惯我该如何包容/224
- 第二节办公室恋情该不该/228
- 第三节如何获得他人的好感  
/231
- 第四节做人是不是应该多替别人去考虑/235
- 后记强迫型人格的预防

## 《我们都有强迫症（双色）》

### 精彩短评

- 1、难以想象是电子工业出版社的书，内容小白，一小时20min看完，没有胡乱翻，真的看完。收获就是两句话。一般般的书。还有，原来我没有拖延症
- 2、很没劲
- 3、并没有什么卵用 不过我有强迫症主要是因为我是完美主义者 就拿标记豆瓣来说 用什么表情 用什么编号 加不加标点 加不加空格 甚至助词和连词的选择 都要尽可能注意 除非懒癌战胜了完美主义 或者有其他客观原因不可逆\_(: 丿 )\_
- 4、没什么用
- 5、Attention！信息强迫，手机强迫，晚睡强迫，恋爱强迫。
- 6、一般，没什么用，感觉。

# 《我们都有强迫症（双色）》

## 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)