

# 《战胜自己》

## 图书基本信息

书名：《战胜自己》

13位ISBN编号：9787810865982

10位ISBN编号：7810865986

出版时间：2009-6

出版社：第四军医大学

作者：施旺红 编

页数：304

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)

# 《战胜自己》

## 前言

《战胜自己——顺其自然的森田疗法》于2004年正式出版。这本书是由中国人主编的第一本介绍森田疗法的书籍，全书介绍了森田疗法的创立和发展，告诉读者如何运用森田理论应对挫折，调节心理和人际交往等。我希望通过本书告诉读者：对待烦恼，只有“顺其自然，为所当为”，才能使自己立于不败之地。该书出版后受到全国各地的神经症患者和同行的好评，五年来已加印三次。这几年来，一些读者和患者在读过本书之后，提出不少好的建议；同时，随着社会的发展，森田疗法也在不断地创新；我在诊疗过程中对森田疗法也有了新的感悟。在收集整理这些资料之后，我决定将本书修订后再版。第2版中，我对一版中不妥之处做出修改，重点增加森田疗法在中国的发展，特别增加了森田疗法适应症的扩大及技术的修正。将近年来主要的有关森田疗法论坛、书籍、“教育模式的森田疗法”及“施旺红网络论森田疗法”向读者做简单介绍。此外，我收集了一些具体的网络咨询案例，并对今后如何发展中国特色的森田疗法提出了设想和展望。在本书即将付梓之际，向多年来支持我的读者再次说声谢谢，也衷心希望这本书能对大家有所帮助。

# 《战胜自己》

## 内容概要

《战胜自己:顺其自然的森田疗法(第2版)》分为上、下两篇。上篇概述了森田正马如何创立森田疗法，森田疗法的基本理论，冈本常男、高良武久、大原健士郎、田代信维等人对森田理论的发展，森田疗法在中国的发展，森田神经质的诊断标准以及如何学习森田疗法等内容；下篇是作者对森田疗法的感悟，对人生自然的思索、对人生某些误区的探讨，以及如何运用森田理论应对挂折，学会心理调节和人际交往，战胜自己等。

《战胜自己:顺其自然的森田疗法(第2版)》语言朴实清新，深入浅出，适合心理学工作者、身心科医师和对森田疗法感兴趣的读者参考阅读。

# 《战胜自己》

## 作者简介

施旺红，1966年生，医学博士，第四军医大学心理学教研室教授，临床心理学专业硕士研究生导师，日本九州大学访问教授，东京慈惠会医科大学高级访问学者。著有《战胜自己——顺其自然的森田疗法》、《轻松告别抑郁症——森田养生法》、《社交恐怖症的森田疗法》等专著。

主要研究方向：森田疗法，社交恐怖症、抑郁症及强迫症的心理治疗。

# 《战胜自己》

## 书籍目录

上篇 顺其自然的森田疗法 第1章 初次邂逅森田疗法 第2章 冈本常男与森田疗法 冈本常男的神经症体验 冈本常男论森田疗法与人生哲学 第3章 森田正马与森田疗法 森田疗法的创立 附：森田正马年谱 森田疗法的基本理论 森田疗法的特点及治疗原则 森田疗法的实施 第4章 森田疗法的继承与发展 高良武久与森田疗法 大原健士郎与森田疗法 附：新森田疗法用语 田代信维与森田疗法 第5章 森田神经质的诊断标准 第6章 森田理论学习的要点 第7章 森田疗法的学习体会 第8章 森田疗法在中国的发展 冈本常男与中国的森田疗法 传统森田疗法在中国的实施情况 森田疗法适应证的扩大及技术的修正 森田疗法在中国的发展现状 森田疗法网站论谈 附：中国已经公开出版的森田疗法书籍 教育模式的森田疗法 施旺红网络论森田疗法下篇 战胜自己 第9章 关于人生自然的思索 人生的目的 关于死亡 论金钱与幸福 情商 现代人的烦恼 第10章 人生的误区 人性的弱点 人格障碍 适应性障碍 附：心理压力自测 社交恐怖症 考试焦虑 抑郁症 论自杀 第11章 战胜自己 挫折与心理应对 人际交往的效用与技巧 学会自我心理调节 超越自我

## 《战胜自己》

### 章节摘录

因为睡眠不好我常常感到心急，越急就越睡不着，越睡不着就越急。有时半夜睁开眼看看，哟！十二点了，闭上眼睛好一会儿想想可能夜里两点了吧。也许到快天亮的时候才迷迷糊糊睡着了。即使早早睡着了也感到睡的不踏实、不深沉，梦多，早晨醒来疲劳、累，脑子不轻松，感到头重重的。我妈的睡眠也不好，几十年都是那样，据她说睡眠不好是因为小时候她整天背着玩的小弟病死了，由此造成创伤落下失眠症。因为睡眠不好她常不愉快、生气。为此她常年服用“舒乐安定片”，我妈也劝我吃。我一向对吃药不感兴趣，因从小听医生说吃药减轻身体的抵抗力，能不吃就不吃。但是睡不着觉是很难受的，按我妈的要求安定片还是要吃。当我把药抓在手里还没吃时，就感到发困要睡了。我睡眠不好不知是天生的还是后来的环境造成的。在家里我奶奶、姐姐、妹妹睡眠都不像我，奶奶说我姐睡觉最踏实，躺下很快就能睡着，打雷下雨都不碍事。姐姐参军后曾到海边训练，她说夜里周边惊涛拍岸，同样睡得很香。但在1979年她参加越战，十三天没怎么睡觉，因怕越军偷袭。过度的兴奋使她失去了正常的抑制，兴奋抑制失调，睡眠从此就不好了，多少年过去还是对夜间的声音很敏感。有一次回家探亲，深夜风吹树叶的响声都会使她睁开眼睛。参加越战后她的睡眠一直没有恢复到战前状态，直到她38岁病故。我的睡眠不好可能与后天环境有关系，从小被树立成先进模范，压力大、思想负担重，失去了自然流露天性和玩耍的机会，这对自身的睡眠肯定有负面影响。

# 《战胜自己》

## 编辑推荐

《战胜自己:顺其自然的森田疗法(第2版)》：森田疗法的精髓是：顺其自然，为所当为，目的本位，纯洁的心，这些理论是很抽象的、很难理解的，必须身体力行体验它才能真正领悟。行动可以改变性格。在生活中实践森田疗法，真正做到“顺其自然，为所当为”，会使你从容淡定，笑对人生的起起伏伏。

## 《战胜自己》

### 精彩短评

- 1、里面的方法确实可以帮助一个人。
- 2、正品、价廉物美、送货服务超好且速度快,物超所值。
- 3、刚刚收到之后就大概翻了下,觉得里面的很多东西还是有用的,有指导意义!需要的朋友还是可以买来看看的。
- 4、正在阅读。我就是个不自信的人,想通过森田疗法改变自己
- 5、前半部分对我基本没用,后半部分没有这方面的问题也是基本没用
- 6、收到以后,大体看了一下,重要章节仔细阅读,觉得对我帮助挺大的,是一本心理方面有用的书,希望在有关心理障碍或心理出现问题的人多看一下这个书,起码对自己的修养有帮助
- 7、开拓了视野,不纠结了
- 8、这本书主要是买来送妈妈的,她非常喜欢,因为森田疗法的核心思想对她调节自己的情绪、正确看待和处理压力很有用处。
- 9、书中有很多实例可以帮助了解更多关于抑郁症的知识。
- 10、同事让我买的,她是学心理的,她说不错。
- 11、森田疗法很好的一直想买这本书
- 12、废话比较多,感觉有些广告.....
- 13、关注自己身心健康的年轻人,可以看看这本书
- 14、每天坚持上床前看一看,激励我生活的勇气,我自己也要加哟呀!
- 15、不错,不过都是理论
- 16、第一版第二版我都读了,感觉第二版更加通俗。在这个竞争激烈的时代,许多人都背负着压力和自我设定的镣铐,这本书的观点可以帮助你改变打开心结,解放自我,更加从容地面对世界。所以,我向很多朋友推荐了这本书。当然,单有理论是不够的,还要结合实际,从点滴做起。
- 17、强迫症患者必读,讲解原理易懂,案例有相似之处,挺不错,配合第一版,效果更好
- 18、对于和机器打太多交道的人,适合看一看!
- 19、书中的很多内容是在别的地方抄的,感觉有些拼凑。
- 20、森田疗法的权威人物
- 21、一本浅显易懂的书
- 22、在森田疗法已经创建90多年了还有这么烂的书。不是通篇照抄求助者日记就是抄教科书,还要不要脸了。
- 23、看了好几遍。每次都有不同的感受!~
- 24、此书值得一读,不论患者还是家属,了解该疗法,其中的案例有很不错的借鉴作用。
- 25、书很好,第一次网购感觉很好
- 26、写得很好,我爸都反反复复看了好多遍了。非常简明易懂,深入人心,值得推荐。
- 27、只记住了八个字:顺其自然 为所当为
- 28、看了一部分,要细看,不错
- 29、好书,对生活态度很有指导意义
- 30、但前半部分的废话太多
- 31、这本书我是送同学的,我没怎么看过,不过听同学说挺好的,没错别字,也没排序正确,是正版
- 32、心理治疗的方法之一
- 33、对于抑郁症患者,很有益  
普通大众也应该了解一些
- 34、还是帮同事买的,折上折活动特别给力。
- 35、今天刚刚拿到手,大致翻了一下,感觉不错,希望从中能得到一些人生的启示...
- 36、前面介绍森田理论的很不错,后面写的&quot;战胜自我&quot;的内容不是很喜欢。
- 37、不错,比较有用
- 38、谢谢你们,很好
- 39、推荐~



## 《战胜自己》

- 40、一本写给完美主义的书，回归本心，就像梦境里所做的一样。
- 41、对于强迫症有一定的治疗效果的，推荐！
- 42、就是有点理论化
- 43、第一版出的那个没买到，不过这个也是挺不错的一本书。刚看了一点，感觉挺有用的。
- 44、给老妈买的
- 45、比较理论的书。不太实用。。。
- 46、我觉得还不错，挺喜欢这书的。
- 47、可以帮助研究了解强迫症，有些地方理解起来有点难度
- 48、大概看了一点儿，书的纸张有点儿次
- 49、书是给弟弟买的，他参加了心理咨询师的辅导，看了告诉我很不错，建议我也看呢
- 50、读后能对森田疗法的整体概念有个基本的了解。
- 51、本书没有实用价值，纯粹是为森田疗法打广告的。没有真正讲森田疗法如何做，全是照本宣科。全书分为两篇，上篇讲作者如何接触森田疗法，接着讲森田疗法的发展史，接着讲森田疗法的历代领导对森田疗法的发展贡献。我靠，还没讲患者该如何做，尼玛啊。接着讲作者使用森田疗法的体会，就是不讲森田疗法的步骤和患者该怎么做。唉~~作者简直是\*\*，没一点实用价值。
- 52、很好，教会大家认识自己，战胜自己。
- 53、很好的一本书，推荐给大家！@
- 54、内容很好 物流很快
- 55、有心理问题的现代人应好好阅读，对心理方面的问题有如茅塞顿开之感！反复阅读，细细品味！
- 56、最近每天都会拿出来翻一翻，时不时促动下自己。
- 57、介绍了人身上的神经质，清楚明白，解决方法是相同的。有一定帮助。
- 58、感觉有一些启发，但是解释的内容过少！
- 59、谢谢 杨老师
- 60、很喜欢，一口气将它看完了，就是纸质差点，不过性价比还好。值得一看
- 61、很棒的一本书 要细心品味
- 62、的确是一本好书，利用科学的方法去探讨神经症。其实我们很多东西之所以害怕，是因为不了解，当我们真正了解过后，恐惧就会消失，或者减轻。本书正是提供了这样一个机会给你去了解神经症和帮助你建立一种良好的人生态度。书中说读一本好书可以改变人生，这绝对是一本你应该读的书。
- 63、很值得一看的书，无论是否有神经官能疾病，都是一剂心灵良药。
- 64、此书的内容不错,给家人带来很大帮助
- 65、还是同事要的。。。我活脱成一代购了。。。一帮懒人。。。哎。。。
- 66、这本书是给朋友买的，他看了以后说很受启发，对他帮助很大。
- 67、刚刚看希望能帮到自己
- 68、感觉好多了。
- 69、这样的篇幅不适合重抑人群，注意力很难集中，读得相当吃力，看完跟没有看一样，除了测量出了两个最高值外没有其他收获。大概患者家属看比较合适。
- 70、书没看多少 不过应该会对我有帮助
- 71、听说不错，需要的人可以买来读一读。
- 72、教材类书，对于心理治疗和心理咨询可以参考
- 73、想看又不想看。。。
- 74、写得比较到位
- 75、好书好怨 有用 不错喜欢
- 76、有一定作用，但作者文笔不行，全书跟平日聊天一样无美感，也许是个好医生，但不是个好作家。不管怎么样，希望自己活的更好。
- 77、快递及时地
- 78、书内容不错 适合初学者阅读 快递很快 总体满意
- 79、我是一名大学刚毕业的学生在高三阶段因为看了一篇英语的阅读理解突然对文中的画面一直回想停不下来此后得了强迫症高三结束后康复但是期间服用了药物。大一半年没有任何症状大一要结束时

## 《战胜自己》

晚上做了一个刺激的梦早上醒来脑子里一直想着很难受后来又服用药物但是一个礼拜后康复此后间接性因为做梦刺激脑部导致难受一般一个礼拜左右即可康复大三因为一件事让我放弃药物治疗自己克服此后两年内没有服药感觉良好即使想到也不害怕最近估计因为压力大心情一直压抑强迫症也开始活跃网上看到人家说森田疗法很有用买了一本我感觉里面写的一些东西很符合我的现状和心情这是一本好书我大略翻了一下后决定再买一本我又买了一本战胜强迫症的书我希望所有的强迫症患者能够勇敢的走出来享受生命的快乐加油！

80、EMS，结果书还是有点损坏，不过内容很好

81、给妈妈买的额 她说很好

82、不错 很好呢

83、纸和从出版社拿来的书不一样。出版社的纸很白很光滑的，这个质特别的黄，也粗糙。

以为印次不同造成的，看了一下版权页。

这本书版权页写着“2009年7月第10次印刷”。

从出版社拿来的书版权页写着“2009年9月第7次印刷”真的不太明白

84、欣赏森田正马！期待这是本好书！纸质还行！

85、沙漠中的绿洲

86、这个想调节下自己过大的工作压力的情绪

87、对森田疗法有了一定的了解~希望有帮助

88、有助于解决心理问题

89、不错，很受启发和教育

90、森田疗法的精髓就在于：顺其自然，为所当为。要是早一些明白这些道理就不会走那么多弯路了。很不错的书，使人受益匪浅。

91、书还没读完，不过很喜欢。我得了社恐，而中国对此病重视不如日本，可以说，日本是对社恐严究最深最久的。这本书还是不错的！

92、失眠必备.....

93、这本书很好，唯一不足就是刚买来就降价了

94、内容很好，质量也不错，当当的书很给力~

95、嗯，我果然有社交恐惧症。

96、内容说了一些我们习以为常的内容并解释

97、纸质很好，值！

98、非常好的一本书，阅读和收藏价值很高。

99、很详细的介绍了森田疗法以及运用，很不错。

100、顺其自然，为所当为，受益匪浅

101、好评！快递慢了

# 《战胜自己》

## 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)