

<<脑锁>>

图书基本信息

书名：<<脑锁>>

13位ISBN编号：9787501962020

10位ISBN编号：7501962022

出版时间：2008-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：Jeffrey M.Schwartz

页数：261

译者：谢际春

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>

<<脑锁>>

内容概要

如果你也是一位强迫症患者，无论病情较轻还是严重到了如休斯般的程度，这本书，将教会你如何与强迫症抗争并最终战胜它。

你也将了解到许多关于大脑的知识和怎样更好地去掌控大脑。

另有一些激励人心的故事在等待着你，它们讲述的是一些勇士如何通过实施四步骤自我治疗法，为自己打开了被强迫症锁住的大脑。

对于这种已被科学证实、可帮助人们成功改变自我大脑运作的方法，在此书中有深入浅出的讲解，方便你领会和自我实施。

<<脑锁>>

作者简介

作者:(美)施瓦兹

<<脑锁>>

书籍目录

绪论 强迫观念、强迫行为与四步骤自我治疗法第一部分 强迫症治疗四步骤 第一章 步骤1：重新确认
“这不是我，这是我的强迫症” 第二章 步骤2：重新归因 “打开你的脑锁” 第三章 步骤3
：重新聚焦 “光有心愿是不够的” 第四章 步骤4：重新评价 “强迫症带来的教训” 第二部
分 将四步骤法应用到你的生活中 第五章 四步骤法与个人自由 第六章 成为家庭障碍的强迫症 第
七章 四步骤法与其他障碍 过度饮食、药物滥用、病态赌博和强迫性性行为 第八章 四步骤法与
传统行为疗法 第九章 强迫症与药物治疗 第十章 汉堡大学强迫症筛查表 第十一章 一位强迫症患
者的四步骤自我治疗日记第三部分 四步骤法自我治疗指南

<<脑锁>>

章节摘录

这不是精神失常，这是脑子被锁住了 在治疗中，患者首先被明确地告知，诊断结果是他们患了强迫症。

大脑发出了错误的信号。

我们也给他们出示了患有强迫症大脑的照片，以证明症状是与造成脑前部内侧过热的生化问题紧密相关的。

简言之，强迫症患者的问题在于脑子被锁住了。

大脑卡进了不当的凹槽之中。

而行为疗法就是这把能打开脑锁的钥匙，这其中的第一步，就是重新确认。

重新确认意味着，你用其真实的名称——强迫念头与冲动，来称呼那些滋扰你的不愉快想法和冲动。

不仅仅是令你难受的感觉——譬如“可能是脏的”，它们一刻不停地啮咬着你，也不单单是想去检查第四次或第五次的冲动，而是令人极其难受的强迫冲动。

这是一场战争，而对手是强迫症。

在回击的过程中，牢记对手的真实面目是至关重要的。

患者有一件强有力的武器：了解到“这不是我，这是我的强迫症”。

现在，你可以持续性地阻止强迫症混淆你的视听了。

你可能会说，那敢情好，但强迫症是有自我意识的，它根本就不会闭嘴。

对此我的回答是：“它会，可这需要时间。

”无论你怎么祷告，它都不会马上消失，咒骂抱怨也同样无济于事。

如果你真想祷告，那么你应该祈求的是自我帮助的力量。

天助自助者，更合理的信念是，命运会帮助那些付出努力的人们。

这意味着你应该集中注意力去做正确的事情，而不要过于在意感觉和舒适的程度。

也就是说，尽最大的努力，做好一件工作！与此同时，当你开始自我治疗的时候，也就开始接受那些你无法改变的事情——至少在短期内是如此。

你了解到重新确认的工作并不会令强迫症马上消失，这一点非常重要。

然而，当你识别了它的真相，你已经汲取了力量，变得更为强大了。

渐渐地，你将不会那么在意那些困扰你的念头是否消退殆尽了，因为反正你也不会再听它们的话了。

此外，你越是看低强迫症的重要性，你的自我掌控感就越强，你也就越是远离它对你的摆布。

相反，你越是看重它，期盼和恳求着希望它放过你，症状就越发变得强烈和严重。

反驳强迫症 强迫症是这样非常狡猾的对手，它是非常善于自我掩护的。

它会否认只是你大脑发出的错误信息。

你会说：“飞机不会因为我没有再次洗手就坠毁。

”但强迫症会说：“啊，会的，许多人都会死。

，’既然你知道事情的真相，现在就是需要你拿出信心和表现出力量的时候了。

千万不能听强迫症的话，你承担不起这个代价。

如果在某天坐下来，想着强迫是否将入侵自己的生活，这只会带给你更多的恐惧和痛苦。

P32-33

<<脑锁>>

编辑推荐

《脑锁:如何摆脱强迫症》中来自美国的精神病学家施瓦兹博士告诉你：如何摆脱强迫症！
如何改变你的大脑！

你不停地洗手，却总觉得还没洗干净吗？

你害怕扔掉任何东西，不管是否有用都要储存起来吗？

你问题担心房门没有锁好，一次又一次返回去检查吗？

你无法驱逐脑海中失控的念头吗？

那么，你可能罹患了强迫症。

这将是一场空前浩劫，你的生活和幸福正在被疯狂地侵蚀和摧毁。

<<脑锁>>

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>