

<<时髦病自治手册>>

图书基本信息

书名：<<时髦病自治手册>>

13位ISBN编号：9787506436038

10位ISBN编号：7506436035

出版时间：2006-2

出版时间：中国纺织出版社

作者：丛林

页数：225

字数：182000

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>

## <<时髦病自治手册>>

### 内容概要

如今的社会，随着生活水平的提高，人们身体上的疾病少了，但是心理上的毛病却越来越多。强迫症、饮食紊乱综合症、恐惧症、焦虑症、抑郁症、孤独症、失眠症、嗜睡症等等，花样百出，让人眼花缭乱，一不小心，各种各样的新毛病就缠上身来。

因此，是要好好了解一下自己的时候了。

本书正是专为这些时髦病而著的，从每一种时髦病的概述、高发人群、典型病例以及治疗方法等方面讲解，深入浅出，把趣味性和专业性有机结合，既让读者阅读得下去，又能达到治疗的目的。

## <<时髦病自治手册>>

### 作者简介

丛林，曾经从事过教师、医生等职业，现在致力于心理健康学研究。其文字通俗易懂，深入浅出，长期以来因其趣味性与实用性，受到了众多读者的关注。本书是作者多年来在教学与从医实践中以及在心理研究上的结晶。

## <<时髦病自治手册>>

### 书籍目录

时髦病一 谁强迫了你 一、痛苦的反反复复 二、强迫症的高发人群 三、典型病例 四、甩开强迫 五、健康饮食助你拥有健康心态  
时髦病二 我的饮食乱了套 一、怎么吃都不对，我这是怎么啦 二、饮食紊乱综合症的高发人群 三、典型病例 四、跟饮食紊乱Say Goodbye 五、好吃不胖的美丽法则  
时髦病三 有些恐惧不合理 一、我的恐惧是病吗？ 二、恐惧症的高发人群 三、典型病例 四、击退社交恐惧症 五、喝出来的健康  
时髦病四 焦虑不安就是你的错 一、整日心慌慌——你在焦虑什么 二、焦虑症的高发人群 三、典型病例 四、告别焦虑，让生活之路越走越宽 五、有“计”有味的美好心情  
时髦病五 听说抑郁正流行 时髦病六 孤独不代表独立  
时髦病七 有多少睡眠可以重来  
时髦病八 这个白领有点累  
参考文献

## &lt;&lt;时髦病自治手册&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘没有最好，只有更好——白领强迫症 病例 他希望下属周末也工作 廖先生在一家大型家电企业担任市场部经理，对工作要求尽善尽美的他经常让下属觉得筋疲力尽。

他常常长时间一遍又一遍地看着客户发来的订货传真或者本季度职员的业务报告，还自制了“年度业绩总数上升图”、“个人业绩指数表”挂在办公室。

一到周末，他就下意识地给下属打电话询问业务情况，明知这样不好，但无法控制。

病例 他有一摞没用的各类证书 牛先生是一个银行职员。

他告诉医生，本科毕业找工作时，因为没有计算机本、六级英语证书，他被多家单位拒收。

从此，他就陷入了“考本”、“考证”的漩涡。

每次考取一个新证书他都会产生极度的失落感，只有寻找到新的考试对象才能提起精神。

家里有一摞证书只在领取时看过，可能这辈子都不会再看第二遍。

病例 她像小学生一样读文件 王小姐今年24岁，是一家合资企业的秘书。

不知从什么时候起，每起草完一份合同文案她总要看数十遍，要逐字逐句甚至标点都要念出声。

经常躺在床上还觉得文案中写了错别字，好几次甚至半夜回到办公室看文案。

【病因分析】紧张、焦虑、脆弱、偏执、追求完美是白领人群强迫症的诱因。

廖先生、牛先生和王小姐都患有轻微的强迫症。

从心理学角度，强迫症是以反复出现强迫观念和强迫动作为基本特征的一种神经症障碍。

患者体验到冲动和观念来自于自我，意识到强迫症状是异常的，但又无法摆脱。

目前，强迫症发病率约占人口的0.05%，男性多于女性，脑力劳动者所占比例越来越大。

对于强迫症的诱因，一般认为精神因素为主要发病原因。

廖先生、牛先生和王小姐是都市白领阶层的代表，他们每天会面对难以想象的压力与竞争。

因此，如果自身心理素质不好或心理不成熟，就容易引发强迫症。

其中完美主义人格者表现的尤为突出，在竞争激烈的环境中，他们会制定一些不切合实际的目标，过度强迫自己和周围的人去达到这个目标，但总会在现实与目标的差距中挣扎。

此外，自幼胆小怕事、对自己缺乏信心，遇事谨慎的人在长期的紧张压抑中会焦虑恐惧，为缓解焦虑恐惧就会产生诸如反复洗涤、反复检查等强迫症行为。

需要指出的是这种强迫心理现象在大多数人身上都曾发生过，如果强迫行为只是轻微的或暂时性的，当事人不觉痛苦，也不影响正常生活和工作，就不算病态，也不需要治疗。

而如果强迫行为每天出现数次，且干扰了正常工作和生活，就可能是患了强迫症，需要治疗了。

P11-12

## <<时髦病自治手册>>

### 媒体关注与评论

书评每个人的心理随时都会因外部事件而产生困扰。

怎样才能使自己的心理变得越来越健康?勇敢地直面人生,不断地调整认知,随时学习心理应对策略和方法。

如此一来,当我们再次面对此情此景时,心理会变得越来越健康,人随之也变得越来越快乐。

华夏心理网总裁 魏世伟 心理健康是生存,更是快乐的资本。

伯特兰·罗素说过:“人类还从来没有过像今天这样如此多的忧虑,也从来没有过如此多的原因而忧虑。

”预防和消除这些不断滋生的“时髦病”,除了需要更多心理专业工作者的存在,每个普通人都能有途径去关注、认识这些问题将是更有积极意义的。

相信所有读者都会“开卷获益”。

华夏心理教育中心资深心理咨询师 苟焱

## <<时髦病自治手册>>

### 编辑推荐

这是华夏心理网、中国心理网联合推荐都市人缓解压力、保持健康的案头最新读本！

本书的目的就在帮助强迫症、饮食紊乱综合症、恐惧症、焦虑症、抑郁症、孤独症、失眠症、嗜睡症、“白领综合症”……这些“时髦病”患者远离困扰。

本书从每一种时髦病的概述、高发人群、典型病例以及治疗方法等方面来讲解，尽量避免使用常人不知道的专业名词，做到深入浅出，保证让一个即使是没有任何医学常识的人也能看懂。

<<时髦病自治手册>>

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>