

<<精神焦虑症的自救（病理分析卷）>>

图书基本信息

书名：<<精神焦虑症的自救（病理分析卷）>>

13位ISBN编号：9787537155199

10位ISBN编号：7537155194

出版时间：2006-6

出版时间：新疆青少年出版社

作者：克莱尔·威克斯

页数：148

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>

<<精神焦虑症的自救（病理分析卷）>>

内容概要

我曾是一名患者 我曾经是一个精神极度痛苦的人。

但是我现在却是一个非常快乐的人。

我向大家推荐这本书。

我最能理解心理疾病或精神疾病的痛苦和无奈。

因为在我看到这本书以前，我无论如何挣扎，总感到没有任何医生可以像拔掉一根刺那样，把我身上这种精神的疾病连根拔掉。

那时，我虽然已经清楚地认识到只有我自己才能救自己，但是作为一个强迫症的病人，我却不知道如何自己救自己。

精神的紧张和对紧张的无比恐惧与我同行，我到哪里，它就跟我到哪里，无时无刻，摆脱不掉。

恐惧成了我全部的生活内容，这使我几乎失去了对生活的兴趣…… 我的问题起始于文化大革命中，当时我只有十六岁。

因为父辈几人所受到的冲击和最终亡故，使我的心理深受创伤，我万念俱灰。

从那时起，我患上了严重的神经衰弱和强迫症。

后来，我到了国外，神经衰弱和强迫症仍然一直伴随着我。

我经历过多次失业的打击；1998年我惟一的女儿先天夭折；2000年我又患上了严重的更年期综合症。

所有这些，使我当时已经非常衰弱的精神几度崩溃。

就在那一年，就在我精神最为痛苦的时候，就在我的强迫症、逐渐严重的神经衰弱、新起的更年期综合症接踵而至的时候，我的夫人给我推荐了这本原版英文书。

我必须说，这本书是一剂最及时、最有效的神奇的精神妙药！看完这本书一年后，我惊奇地发现我完全全地痊愈了。

我现在快乐，无忧无虑！但当我回到国内时，却发现我的一位大学同学因为大学期间的失恋也引起严重的精神问题，在精神病院接受治疗，他的病情已经越来越重。

我当时曾想给他推荐这本书，但是他不懂英文。

就是想帮助他的强烈愿望使我下决心把这本书推荐到国内来。

现在，我希望我推荐的这本书能救他，希望这本书还来得及成为他的一剂良药，也希望这本书能帮助国内千千万万的心理疾病患者。

如果您也有同我一样或类似的经历，存在着精神或心理问题，我劝您读读这本书。

人们都说，精神疾病是不治之症，其实，这种认识本身就是我们这本书要治的“病”。

英国的威克斯大夫彻底改变了人们的这种观念，也彻底改变了我的这种观念。

我相信，读完这本书，您也有可能和我一样彻底痊愈。

同其它心理治疗的书籍相比，这本书最成功的地方就是它确实能减少或终止病情的反复，直至使您彻底痊愈。

我的亲身经历告诉我，英国医生威克斯所写的这本充满了爱心的心理自救书，一定会为我们中国的千千万万的人带来福音。

无论您是否有精神的困扰，我都确信，这本书一定会或多或少给您的心理健康带来好处。

我祝您每天都睡个好觉！

柳忆（现定居英国）

2006.3.16于北京

书籍目录

首先,我想说 英国广播公司电视台的六次采访(英格兰1983年) 访谈一 模式 访谈二 焦虑状态 访谈三 神经性疲劳 访谈四 恐惧症、强迫症和恐旷症 访谈五 抑郁 访谈六 恢复过程中的复发保持平和心态
电台采访(1983年)在纽约白平原医院的讲话(1983年)在纽约白平原医院的讲话(1986年)

章节摘录

什么人容易患神经疾病？ 任何人都有可能患上神经衰弱，尽管有些人可能更容易崩溃(即成为恐惧的牺牲品)。

任何人陷于巨大的压力、悲痛或者内心冲突之中都有可能感到疲惫，这时如果他犯了害怕的错误，并试图与神经紧张的各种症状进行抗争的话，他将很容易陷入恐惧——抗争——更加恐惧的恶性循环并最终患上神经衰弱。

早期的教育会对人们产生积极或消极的影响。

一个在黄昏时分既紧张又害怕地等待着醉鬼父亲回家的孩子不可能像在幸福的家庭中长大、由母亲照料着上床睡觉的孩子那样发展出平和的神经系统。

同样，受易激动的父母影响而经常处于警惕状态的孩子会比一直心平气和的孩子更易产生过激的神经反应。

异常的兴奋对孩子没有好处。

你可以让他们满怀欣喜地去期待某事，但别让他们太兴奋。

有时母亲平静的一句话会对孩子们产生极大的作用。

例如对孩子们说：“圣诞老人还要过两个星期才来，所以你还有足够的时间去玩其他的游戏。

”要比告诉他们：“还有两周就过圣诞了，你们兴不兴奋？”更能舒缓人心，同时也更为明智。

克制 在学校我们学习历史、数学等课程，但却很少进行克制和自律的练习。

这样的教育被留给了家长们来完成，但是很多家长并不了解这两个词的确切含义，更别说教孩子练习了。

克制和自律是我们自身防御机制中的最重要的一部分。

一个成熟的人能够冷静地对待任何事情，他不会头脑发热，而只会在深思熟虑的情况下采取行动。

要想使行为摆脱情绪的影响其实是很难的。

任何想要撇开不快的情绪反应进行理性思考的人都会发现自己很难逾越那道情感的障碍。

我们常常会害怕不愉快的感受，以为面对它们之后自己会变得更加不快，于是我们努力地想要在它们成为现实之前将它们消除。

如果我们在成长的过程中太受父母宠爱，以至于任何不喜欢的东西都可以被迅速替换成自己喜欢的东西，并进而把自己的感觉看得过于重要的话，我们会尤其受不了不快的感受。

在这种情况下，我们通常希望不快的感觉能够得到迅速的缓解，而不愿等情绪平静下来之后再采取行动。

如果我们的教育中包含了忍受不快的体验并承受最初的冲击，直到我们能够平静思考的训练，那么很多明显无法忍受的情形就将变得可以忍受，而很多神经衰弱也将得以避免，因为神经衰弱正如本书一再强调的那样，不过是我们在长期的不快和恐惧情绪控制下产生的情绪与精神上的疲劳而已。

中国有句古话：“麻烦是一条可以通过的隧道，而不是一堵让我们撞得头破血流的砖墙。

” 一定程度的痛苦对我们来说是有好处的，尤其在年轻的时候，我们更不应该得到太多的庇护，因为从现在的痛苦中获得的经验将成为日后你的一笔财富。

媒体关注与评论

人们都说，精神疾病是不治之症，其实，这种认识本身就是我们这本书要治的“病”。英国的威克斯大夫彻底改变了人们的这种观念，也彻底改变了我的这种观念。本书较为全面地介绍了内在的力量、比较简单的神经疾病、重新找回自己、如何治疗变得复杂的神经疾病等内容。

无论您是否有精神的困扰，这本书一定会或多或少给您的心理健康带来好处。

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>