

<<谁在强迫我的人生>>

图书基本信息

书名：<<谁在强迫我的人生>>

13位ISBN编号：9787560945095

10位ISBN编号：7560945090

出版时间：2009-2

出版时间：华中科技大学出版社

作者：孟刚

页数：223

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>

## <<谁在强迫我的人生>>

### 前言

在浩瀚的天空下，在时间的长河里，千万次追问生命和灵魂：我是谁？  
我，时而下沉，跟随弗洛伊德一起勘察潜意识的暗流；时而上浮，憧憬马斯洛自我实现的天堂。  
更多的时候，我被华生、斯金纳强化负强化的绳索牵引着，身不由己。  
人的心灵可以历经磨难而更璀璨，也可能轻而易举被一根稻草压垮。  
形形色色的心理障碍，集中反映了人性的敏感和脆弱，给患者带来难以名状的痛苦和煎熬。  
我们每个人都是实现了百万亿分之一的可能性后，才来到世上的，单凭这一点，就值得我们为生命的神奇和独特性而自豪。

## <<谁在强迫我的人生>>

### 内容概要

本书作者通过对心理学的研究，并结合自我救赎的经验和教训，提出了具有一定创见的三个自我的理论，以及非常实用的自我心理疗法，打破了强迫症不可根治的断言。

本书共分五篇。

第一篇“奇特的经历”，是作者的心灵自传；第二篇“性格的沉思”，揭示了性格决定命运的玄机；第三篇“自我心理疗法”，是作者在整合几种主要心理疗法的基础上，用心血凝结而成；第四篇“人生的感悟”，作者向读者亮出了一个毫无粉饰的真实自我；第五篇“自我心理疗法案例选编”，精选了五个强迫症患者通过阅读作者的书或经过作者咨询指导，已经痊愈或正在痊愈的成功案例。

本书适合于强迫症患者、神经症患者、人格障碍者、性格缺陷者、情绪危机者，以及一切渴望解脱心理痛苦、渴望心灵自由飞翔者阅读。

<<谁在强迫我的人生>>

作者简介

孟刚，生于1962年，是山东淄博职业学院副教授、心理咨询师。1982年大学毕业，任教二十余年，发表心理学文章二十余篇，开展心理咨询6年，并在中国心理咨询网上开设专栏。

## <<谁在强迫我的人生>>

### 书籍目录

第一篇 奇特的经历 一、跳级考上重点大学 二、三种自我 三、对性格的反思 四、救人还是不救人？  
五、强迫症心理分析初探 六、强迫症开始向我进攻 七、都是鼻炎惹的祸 八、开始实施两大工程  
九、华山上那一声大嗓喊出了自信 十、反叛性格受记过处分 十一、遭遇初恋 十二、上调后勤部机关  
十三、被风流女孩迷住了 十四、返回原单位，坠落深渊 十五、倾诉“莫名的烦恼” 十六、手枪子  
弹洞穿天花板 十七、强迫症是儿时的伙伴 十八、雄性攻击性惨遭阉割 十九、性爱是化不开的情结  
二十、末日审判——从小姐身上找感觉第二篇 性格的沉思 一、三个自我的理论 二、神经症的形成机  
制 三、神经症的治疗 四、性格的形成与变化 五、性格与心理健康 六、性格与成功 七、性格与爱情  
八、性格与婚姻 九、性格与美 十、性格与自我实现第三篇 自我心理疗法 一、对几种心理疗法的体  
会 二、强迫症的自我心理疗法 三、其他几种神经症的自我心理疗法 四、自我心理疗法的延伸第四篇  
人生的感悟 一、自信是我的生命 二、善良是我的根 三、诚实无畏是我的追求 四、丰富的情感是我  
的软肋 五、无所事事是我的硬伤 六、自由和美是我的天堂 七、无怨无。海是我的墓志铭 八、接纳  
是一把开启心锁的钥匙 九、正念常相继，无心云雾收 十、做自己的心理医生 十一、不悔和不怕 十  
二、一架窄窄的独木桥 十三、无条件接纳，无条件宽恕第五篇 自我心理疗法案例选编结束语

## <<谁在强迫我的人生>>

### 章节摘录

第一篇 奇特的经历五、强迫症心理分析初探强迫症，全称强迫性神经官能症，是神经质症的一种，其症状是患者明知某些念头和动作不合理、毫无必要或毫无意义，但竭尽全力也不能克制这些念头和动作的反复发生，患者为此深感焦虑和苦恼。

按巴甫洛夫的条件反射学说来讲，这是由于患者情感体验过于深刻，在大脑皮层某个区域形成顽固的病理情性兴奋灶，使兴奋过程向抑制过程转换发生困难。

所以，只有反射行为（症状）重复多次后，才能平息兴奋灶的兴奋，使患者减轻紧张和焦虑。

而精神分析则认为，强迫症是患者被压抑的潜意识能量的一种释放形式。

患者的意识认为重复某些念头和动作是不正常的，但深入分析就会发现，难以克制的症状背后隐含某种意义。

强迫症的性格基础是强迫性个性特点：自卑、内向、敏感、刻板、追求完美等。

这种人心理防御意识很强，一旦遭遇挫折，容易体验到剧烈的心理冲突，从而导致对自我的强烈不满。

强迫症本质上是患者无力应付现实的启慰行为：旺盛的自体能量向外释放的渠道受阻，只能以某种仪式性的念头和动作获得替代的满足。

由于患者的注意力全部粘着在症状上，软弱的自我因离开现实环境而获得暂时解脱。

问题出在患者有较强的自知力，知道强迫行为是不合理不正常的，就竭力抗拒和抵制，但抗拒和抵制又往往失败，在森田正马看来，产生了所谓精神交互作用的现象。

正常人也有重复念头和动作，不过这种重复都能找到较为充分的现实理由，所以也就不会去主动克制，也不会伴随苦恼。

譬如，你出门时正在考虑问题，忘了房门是否上锁，回去检查一次就放心了。

然而，强迫症患者检查了好几遍仍担心有闪失，他对自己总持怀疑态度，用万分之九千九百九十九的注意力，指向万分之一的可能性目标。

强迫症原来叫做精神衰弱，这是一种精神的萎缩和自残。

在与强迫症的搏斗中，我先用行为疗法的原理，把一个橡皮筋套在手腕上，当症状出现时就弹拉它以转移注意力。

我试图依靠顽强的毅力来克制强迫症状的发生。

后来我认识了弗洛伊德，再后来是森田正马，我把两家学说结合起来，发现了强迫症的形成机制，而且大彻大悟，获益匪浅。

## <<谁在强迫我的人生>>

### 编辑推荐

《谁在强迫我的人生》适合于强迫症患者、神经症患者、人格障碍者、性格缺陷者、情绪危机者，以及一切渴望解脱心理痛苦、渴望心灵自由飞翔者阅读。  
从心理病患者到心理咨询师：一段心灵蜕变的艰难历程。

<<谁在强迫我的人生>>

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>