

<<焦虑症患者>>

图书基本信息

书名：<<焦虑症患者>>

13位ISBN编号：9787536685048

10位ISBN编号：7536685041

出版时间：2007-5

出版时间：重庆出版社

作者：柯云路

页数：203

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>

## &lt;&lt;焦虑症患者&gt;&gt;

## 内容概要

焦虑症是一种心理疾病。  
不像生理疾病那样容易识别。

本书以讲故事的方式，讲了一位心理学专家对一位焦虑症患者的治疗及他的康复过程。

全书从不同的侧面、不同的角度引领读者指导读者认识自身与心理困惑，正确对待焦虑症、抑郁症等心理疾病与患者，正确对待成功与失败，有效缓解心理冲突与压力，调整自己的情绪，保持良好的精神状态。

一个事业有成的大学教授在高目标压力下患上焦虑症，多方求医却效果不佳。

一位心理学家帮助他找到正确的认知，并授以一整套有效方法，最终使他战胜疾病，获得康复……本书记录了一个摆脱心理困境的真实个案。

如果你是一个有人生高目标的要强者，在事业和其他方面有完美主义追求，经常感到紧张的压力和内心冲突，那么，本书所写个案将有助于你掌握好指挥自己的策略。

如果你在生活中因为种种原因有过多的焦虑或抑郁，经常陷入难以摆脱的情绪困扰，那么，本书所写个案大概能帮助你找回自己本该有的快乐。

如果你已经患有焦虑症、抑郁症、强迫症之类心理疾病正经历痛苦，那么本书描写的真实个案会有助于你了解人是如何陷入心灵地狱，又该如何一步步走出心灵地狱。

如果你并非上述三种人，但你是他们的家人或恋人，你常常苦恼于不知如何对待身边这位十分要强但又情绪不安的亲人，本书将会给你帮助。

如果你是重脑力劳动者，无论是程序员，搞设计，做学问，你可能在日复一日的紧张工作中感到心力交瘁，本书或许有助于你从此了如指掌地看清自己，顺水行舟地安排自己。

如果你对透视人的深层心理有兴趣，本书所写的个案将会为你提供新素材。

最后，如果你对中国传统文化感兴趣，那么，本书个案无疑从生命意义上对中国传统的“儒道互补”做了典型注释。

本书内容分四大部分，或者说四篇：第一篇，包括前五章，篇名是：“不可自拔的陷阱”。

第二篇，从第六章到第十章，篇名是“强迫、强迫人格与强迫症”。

第三篇，从第十一章到第十六章，篇名是“恐怖、疑病与焦虑”。

第四篇，从第十七章到第二十章，篇名是“告别精神地狱”。

## <<焦虑症患者>>

### 作者简介

柯云路，当代著名作家。

1980年开始文学创作，处女作《三千万》获同年全国短篇小说一等奖。

著有长篇小说《新星》、《夜与昼》、《衰与荣》、《龙年档案》、《嫉妒之研究》、《孤岛》、《汾城轶闻》、《超级圈套》、《东方的故事》、《成功者》、《合欢》、《父亲嫌疑人》、《芙蓉国》、《蒙昧》、《牺牲》、《黑山堡纲鉴》、《那个夏天你干了什么》及人物评传《温情马俊仁》等，还出版了非文学类作品《人类时间》、《情商启蒙》、《童话人格》、《心灵太极》等。

《新星》、《龙年档案》曾被拍成电视连续剧。

## <<焦虑症患者>>

### 书籍目录

第一章 重压下精英成了神经症第二章 房奴困境与普遍的生存焦虑第三章 焦虑症应对随时升级的野心第四章 走出困境的最初建议第五章 像实验室的猫系统脱敏第六章 强迫症背后的男人隐秘第七章 心灵深处的另一个神秘人物第八章 强迫人格中潜伏的乱伦渴望与自虐第九章 理性的完美设计与本能的病态反抗第十章 女人面对躺倒不干的男人第十一章 恐怖症释放压抑的心理能量第十二章 捕风捉影的疑病症从何而来第十三章 疑病性人格的八大特点第十四章 地狱之梦与绝症患者的妄想第十五章 焦虑与焦虑性人格第十六章 焦虑症提醒人成本核算第十七章 真假禅宗：苏东坡曾是抑郁症患者第十八章 成功与超脱两极之间的合理分布第十九章 救赎之旅：洒脱自在始于去贪第二十章 告别焦虑症的十条锦囊妙计尾声最后注释

## &lt;&lt;焦虑症患者&gt;&gt;

## 章节摘录

洛丁，北京某大学教授，负责一个研究所，写过多部思想文化史著作和评论集，有几本很畅销，在界内是名家。

阿凡则是著名的心理学家，做过多年心理医生，现在主持学术研究。

两人是朋友。

这一天，洛丁找到阿凡，说他陷入严重的精神危机。

说起来，其实是神经症。

更具体说，是焦虑症、强迫症、恐怖症、疑病症并发。

最初表现为失眠及头痛。

一年前心脏开始有多种过敏反应，从医学上说便是“激惹”。

而焦虑症等由此就开始了。

洛丁苦不堪言——别人都拿他当成功人士，而他自觉活得毫无乐趣。

他现在无法工作，只要一坐到电脑前，就心慌、胸闷、紧张。

到医院检查，无非是心动过速，还有频发性室性早搏。

而这一切，医生说还尚属功能性，应该是可逆转的。

然而，洛丁依然每天疑心自己得了心脏病。

这种疑神猜鬼弄得他更加焦虑不安，结果就更不能工作。

阿凡说：你看过有关心理疾病的书籍没有？

洛丁叹了口气：这类书我买了一大堆。

我这个人并不是盲从医生的，怕他们某些不当的言语给我不良暗示。

我有时去医院只是想从医生那里得到一句明确话，你没事。

有时候还不得不诱导着医生这样说。

比如，我竭力说明，我虽然常常心动过速、心律不齐，但并不是时时刻刻都有，心情好的时候一天都没事，只有情绪紧张的时候才突然出现。

医生对这种叙述很不耐烦，说你来看病，就不要主观主见地说那么多，你怎么知道你没感觉的时候心律就齐着呢？

我对医生讲，我一天几十次为自己号脉。

医生说，你号脉专业吗？

你号脉的时候漏掉你的心律不齐了吗？

阿凡说：你早该看心理医生。

洛丁说：心理医生也看过了，还化了个名。

阿凡问：接受心理治疗见效吗？

洛丁说：效果是有一点，要长期配合。

心理医生说的那些道理，我基本也都清楚，你知道我虽然主攻思想文化史，但过去也拿过心理学学位——只不过不像你们这样专业。

阿凡笑了，眼前这位得心理疾病的朋友，不是不懂心理学的。

阿凡接着说：既然清楚，为什么走不出来呢？

洛丁说：我不讲你也知道，神经症一旦陷进去就不是一个理性的问题，它在里边不可自拔。

阿凡说：不错，神经症是一种情绪态的东西，或者更准确说，是潜意识操纵的一种模糊不定的人格。

它控制住你，就扭曲了你的认知。

神经症如同一种有色眼镜，一戴上它，就看不清真理，看不清全貌。

比如说心律不齐，放在别人身上，你会安慰他放开胸怀不用恐怖，放到自己身上就不得了了。

洛丁说：是，道理很简单，我就是这一步迈不出来。

经常是高兴了就好像完全健康的人，特别到了晚上，再遇到一两个好友聊聊天，那简直就雄辩滔滔了。

## <<焦虑症患者>>

可是一到早晨，看到屋里光线比较暗，再看看工作间的电脑和堆放的书稿资料，烦从心头起。

阿凡问：你的家庭近况如何？

洛丁说：你都知道，女儿不久前出国留学，儿子正在读大学，妻子在单位搞专业研究，自从我生病，就成日照顾我。

我每天一面对妻子，就尤其控制不住自己。

阿凡说：你根本的问题是什么呢，是不是压力太大？

洛丁说：你问得很关键，我的全部问题说白了大概就是累怕了。

阿凡十分理解。

这对于一个争强好胜、希望出人头地的现代精英是常见的情况。

阿凡说：你不会减轻自己的压力吗？

洛丁说：我是不得不减压。

我给自己安排了三个月休假，去海边旅游了一圈，回来果然就健全如常了。

我一高兴，又给自己加了码，搬出了未完成的书稿。

还没干几天，旧病复发。

这次复发比以往更甚，不仅是心慌、心律不齐，又出现厌食症，经常看着饭吃不下。

便去化验肝功能，肝功能还正常，松了口气，可厌食还是频繁出现。

阿凡决定把话更深入一步：其实，你现在处在想工作又畏惧工作的冲突之中。

这种冲突内心消耗极大，它造成过多焦虑。

人常常就是由过多的焦虑引发焦虑症的。

焦虑其实是一种精神痛感。

正常的焦虑是正常人所需要的，也就是说精神的痛感如同肉体的痛感，在正常的度上都是人所必须的。

如果肉体没有痛感，刀把手切掉你都不会知道。

如果精神上没有痛感，比如说没有关于危险的焦虑感，如同兔子见了狼还悠哉游哉，这样的人肯定活不下去。

但是，任何精神上的痛感过度了，就和身体上的痛感过度了一样，都是疾病。

比如说，你的皮肤如果穿衣服摩擦一下都要疼得叫起来，你的手握一下栏杆都要被硌得钻心疼，这种敏感肯定是疾病。

焦虑症其实就是这种过分敏感的精神痛感。

现在，你的种种体症主要是想工作、又畏惧工作的冲突造成的。

这种冲突本来就是你焦虑症的基础，反过来，焦虑症又把这种冲突当做素材，拿它加工出一个又一个新焦虑来。

所以说，你的焦虑症和你目前的这种精神冲突是互相推动，恶性循环。

洛丁说：我意识到这一点，我继续给自己减压，但是不工作心里又不安。

这样，就出现了新的冲突，一方面，要强迫自己休息，另一方面，又不安这种休息。

这个冲突，伴随着那个想工作又畏惧工作的冲突，此起彼伏。

## &lt;&lt;焦虑症患者&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

神经症患者的自我救赎之旅 “你渴望了解人是如何陷入心灵地狱，又该如何一步步走出心灵地狱吗？”

刚刚出版了《今天我们为什么结婚》的作家柯云路，又将推出一部新作——《焦虑症患者》，为焦虑求解。

从小说到东方文化研究，从励志到人物评传，从1980年到今，总是带着不断变化的题材出现在读者面前，让人不吃惊都不行，这似乎成了柯云路的一种标识。

这一次从“婚姻”到“焦虑”，焦点则已经在于探讨当代人在爱情、婚姻、家庭、生活、事业等方面遇到的各类实际问题了，据说书里的素材都来自网友在博客里向他的询问，据说柯老师给大家的指引都可圈可点。

在“中国第一婚恋博客”中，柯云路做起了心灵导师？

《网乐》日前向他当面求证。

习惯关注“大一点”的事 《网乐》：您的“善变”有目共睹。

很想知道，您到底给自己一种什么样的定位？

柯云路：你是指我涉足了很多领域吗？

我承认，我这些年写了40多部书，从数量上说算是“多产”，题材也从来没有局限，不过可以看出来，我写的东西虽然广泛，但都是许多人关心的重大的社会人文问题。

我没有所谓定位，作为一个作家，一个关注心理的思想者，我对这类问题多了一点审视。

《网乐》：20多年前小说《新星》出版以后有评论说它“改变了中国的某些政治格局”，后来您似乎一直关注“重大”问题，比如官场、教育、东方文化。

婚姻以及人们的焦虑状态应该比较个体，也属于“重大”吗？

柯云路：我只是习惯关注大一点的事。

我不觉得焦虑特别重大，但它是时代精神现象，今天普遍存在。

现在我们社会的主要问题是不平衡，一方面人们的欲望非常强，但另一方面理想与现实之间的差距很大，很多人主观要求很高，而能够实现的很少，这种落差使人们充满了焦虑。

《网乐》：焦虑现象很可怕？

柯云路：焦虑不见得都是坏事，也不都是好事。

焦虑能让人产生动力，为改变环境、处境而努力，但是如果是不必要的、过分的、超出合理性的焦虑，它就有很强的杀伤力，杀伤你的精力，杀伤你的人际关系，妨碍你判断，使你的状态变得不好，反而更没有成功机会。

《网乐》：您为什么在这段时间关注起这类问题，以前人们不也焦虑吗？

柯云路：在一个相对停滞、沉闷、落后的时代，焦虑不能成为主导的精神现象，人们更多的是习惯、守旧、麻木；而如果社会足够发达，人们相对非常安逸，焦虑也不会是主导的精神现象。

偏偏是一个正在急速成长的社会，焦虑会普遍存在。

现在是人们焦虑的高峰期，二十年前不是这样，可能再过几十年也不是这样。

“玩”博客有了意外收获 《网乐》：有什么具体的事情让您一下子关注到焦虑问题吗？

柯云路：读者给我的信中，充满了焦虑不堪的人和事。

《网乐》：进入您的博客中，一点击，首先看到的是信箱，正文开头是读者来信，下面是您的回信。

您一直坚持回信？

柯云路：我是能回的信尽量回。

你不知道，很多人给我写信表达之急迫，有的人死的念头都有了，你能不理吗？

一定要回。

《网乐》：您开博客就是为了和您的读者有个往来平台？

柯云路：我也是被拉下水的哦。

开博客最开始也不情愿，但是在里面“玩”起来，就知道很好啊，网络本来就是自由空间。



## &lt;&lt;焦虑症患者&gt;&gt;

因为我以前写了不少心理学方面的作品，很多读者就经常留言或写信向我咨询问题，求职的、处理人际关系的，最多的是婚恋问题，我又在其中看到很多很多焦虑。

我针对有代表性的来信，征得许可贴在博客上，结果贴一封信，就引来千百封信，后来不自觉地向婚恋方面倾斜，几乎成了一个讨论婚恋的平台。

《网乐》：您的《今天我们为什么结婚》和《焦虑症患者》就是这样出来的？

柯云路：对，“玩”博客的意外收获。

现在我都敢跟你说，中国对于婚恋问题的了解，没人能超过我！

大量的个案，第一时间，把我当作第一倾诉人，我获得了大量第一手素材。

一个作家实际上对很多事更加敏感，但要不是有了这样的交流，我也不会知道在生活中人际关系如此稠密，婚恋问题如此复杂，如今的焦虑如此普遍。

“装”得还算很安静吧 《网乐》：您很自信能帮大家解决困惑？

柯云路：来找我的绝大多数是年轻人，除了一个作家敏锐的判断力，我肯定比他们阅历多，而且我以前研究过心理学、社会学、历史学等等，给了我很多积累。

我通过大量的个案解剖、整理，找到某一类状况的规律，然后告诉大家，在问题还不严重的时候去预防，问题严重了要去治疗。

《网乐》：您自己没有焦虑吗？

柯云路：“人所具有的我都有”，我相信这句话。

我只能说我还“装”得很安静吧。

阅历不说了，敏感恐怕一定是在最安静的时候。

一部机器自己噪音很大，测试不了别的东西；一个医生要给别人把脉，自己的心脏能先在那里怦怦乱跳吗？

这么多年月下来，我自己就是一条：乐天知命。

《网乐》：一直有人称您是中国受争议最大的一位作家，您也有过大起大落。

所谓乐天知命，是这些经历的最后感悟？

柯云路：这么多年来我受到过很多争议，小到质疑我是不是个“正经作家”，大到一些麻烦事，但是我很镇静。

我的承受力、消化力比一般人要强，至少大家批评我的时候，我从来没有一天停止过写作。

《网乐》：其实您的每一次“跳跃”都获得了不低的关注度，为此您也该有些许得意吧？

柯云路：夸我的人也多着呢，当然高兴，再超脱的人也需要理解呀！

但我的基本反应还是平静。

《网乐》：总不会完全没有波动吧？

柯云路：完全没有波动那就不是人了。

但你会越来越明白的是，世界上应该的事多着呢，而焦虑的出现就是因为人们被那些不必要的、不可能实现的，有的时候是根本不可能出现的不安全感控制的结果。

我主张“低成本生活”，这里面一定要低下去的是心理成本！

“我是文坛最孤立的”

《网乐》：您好像有好几部手机，要么不开机，要么开着却从来不接，但是通过助手又可以找到您。

这么做是故意和大家疏离吗？

柯云路：我的关系在山西作协，我从来不参加评职称、讨论分房、职位竞选之类的事。

这些年作家的地位也早就从“社会问题代言人”下降到近乎边缘的位置，但是这于我，影响不大。

我说的乐天知命是指对自然规律本身有足够的了解、感觉，然后给予颇多研究、颇多注视。

我的作品如果恰好能与市场交接，最好；没有，我舍弃市场，无所谓。

我曾经跟人说过，我绝对不应酬政治，绝对不应酬文坛，没有应酬过任何一个人，绝对不参加任何流派，绝对不参加任何群体。

这些年来，我是文坛最孤立的一个人。

《网乐》：没有朋友不是很可怕？

柯云路：我和大家的确很少联系，有事大家一起说说，没事一般不互相找，都是君子之交。



## <<焦虑症患者>>

这样做的结果是，我不必应承这个社会，我获得了大量的自由支配时间。

我到现在写了40多部书，我并不玩命，无非是减少额外支出。

《网乐》：这些概括起来不就是传统中说的“淡泊”吗？

柯云路：应该叫拿得起放得下。

“淡泊”？

别太赶时髦了吧，我没那么时髦。

怎么看你也不会相信柯云路是已过60岁的人。

说30多岁有些夸张，40多岁？

嗯，也就40多岁的样子。

在柯云路的脸上看不到太多的表情起伏，他的笑是微微的，诧异是微微的，思考是微微的，否定或者赞同是微微的，语气似乎也应该叫做微微的。

这或许是性格使然，或许是阅历的结果，于是和他说话，你会少却很多急促与慌，可以慢慢地问出来，一点点听他说清楚，和他一起平添出几分淡定。

但是转念间你一定会诧异：眼前这个人，真的就是那个被文坛称为“最会变脸的作家”吗？

曾看到有文章说：“当你接触到生活中的柯云路，你总是觉得被1980年代造就的柯云路永远就停留在那个年代里。

他是那么恒定地‘落伍’着……” 一起在一间酒店的大堂两个小时，分坐一个茶几的两端，他确定不用午餐，但也没有去张罗一二茶点。

彼此就是一直“干”说着，但好像谁都没有觉到饥或者渴。

后脚走出酒店，一辆亮丽的尼桑风度从身边擦过，从敞开的车窗里看到柯云路在驾驶。

那一瞬间，感觉穿着基本还是上个世纪七八十年代那般质朴的司机与那车，竟真的有点不匹配。

但是，谁知道，那“落伍”者就是每天在互联网上通过博客，倾听你的婚恋以及心里苦恼，并当下地给出一些意见和安慰的人呢？

外在与内心，有时真的不好说怎样算匹配。

## <<焦虑症患者>>

### 编辑推荐

如果你在生活中因为种种原因有过多的焦虑或抑郁，经常陷入难以摆脱的情绪困扰，那么，《焦虑症患者》所写个案大概能帮助你找回自己本该有的快乐。

<<焦虑症患者>>

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>