第一图书网, tushu007.com

<<自我训练2：不要强迫你自己（鹿>>

图书基本信息

第一图书网, tushu007.com

前言

过去十年中，在心理健康和精神障碍领域方面进行的研究取得了两项重大成就。
首先，我们已经掌握了许多精神障碍的生物学基础；其次，许多一流的研究中心进行了大量的临床试验，其结果证明某些药物在治疗一些精神障碍方面疗效显著。
此外，我们还取得了另外一项重要的进展，尽管该项进展目前还未受到太多的关注，但我们已经能够进行有效的短期心理治疗。
然而，在世界范围内对这些疗法的疗效还知之甚少。
因为与药物不同，现在还没有哪家跨国公司在全球推广这些疗法。
除非在这方面取得突破，否则我们只能用一种方式为公众提供最好的治疗，那就是以书本的形式提供自助方案。
但不幸的是，大多数这类书籍中提到的自助方案的疗效还有待考证。
事实上，它们不过是某些专业医师的凭空猜想、感觉，甚至是毫无根据的臆想。
但是也有少数自助书籍所提供的方案疗效已被验证，这些书籍可谓是精神障碍者的福音。
《自我训练：改变强迫性思维和行为的习惯》就是这样一本书。
本书之所以重要，原因有三。
首先，书中所描述的方案在过去三十年中已通过世界著名医疗中心评估，并证明该方案是强迫症患者的首选。
其次，本书的作者之一埃德娜·福艾（Edna.Foa）博士是这一领域的著名科学家。
在与强迫症患者的长期接触中，埃德娜·福艾博士找到了本疗法的最重要的科学依据。
此外，焦虑症的国家级会诊医生，里德·威尔逊（Reid.wilson）博士也做了大量的工作，使这些疗法更加地“友好”。
第三，强迫症患者比其他任何精神障碍患者更需要这本书。

第一图书网, tushu007.com

<<自我训练2：不要强迫你自己（鹿>>

内容概要

为强迫症患者带来了好消息。
现已证实强迫症可以通过认知治疗取到良好的效果。
在《自我洲练2：不要强迫你自己》中，国际知名心理学家，焦虑症治疗权威埃德娜·福艾、里德·威尔逊把战胜强迫症的创造性自我训练计划奉献给读者，这个计划来自于他们多年的科学研究，同时也被临床验证是非常有效的。
成千上万的强迫症患者因摆脱了过度的担忧和仪式行为，过上了正常的生活。
在《自我训练2：不要强迫你自己》中，你会发现：　　应对中度和重度强迫症的具体步骤　　让你快速摆脱强迫性思维和行为的方法　　利用图表记录训练进展从而让自我训练变得更容易　　提供了自我评估的问卷让你掌握自己目前的状况　　介绍了最新的强迫症治疗药物

第一图书网, tushu007.com

作者简介

作者：（美国）埃德娜·福艾（Edna B.Foa） （美国）里德·威尔逊（Reid Wilson） 译者：张鹏埃德娜·福艾，博士，宾夕法尼亚大学临床心理学教授，焦虑症治疗和研究中心主任。
她的主要研究领域为强迫症、创伤后应激障碍和社交恐惧症。
福艾教授是公认的治疗强迫症的国际权威，她曾获得过美国心理学会杰出科学家奖、行为治疗进展协会第一届年度突出研究贡献奖、美国心理学会临床心理学杰出科学贡献奖等。
里德·威尔逊，博士，美国北卡罗莱纳医学院临床精神病学副教授、执业临床心理咨询师。
他是《远离焦虑》（中文版由重庆大学出版社出版）一书的作者。
创办了免费的心理自助网站。
他曾担任美国航空公司“飞行恐惧第一国家研究项目”首席心理学家及设计师、美国焦虑症学会执行委员等职。

第一图书网, tushu007.com

<<自我训练2：不要强迫你自己（鹿>>

书籍目录

引言第1部分 了解你的问题你有强迫性思维或行为吗?强迫症患者的生活为你的自助方案做好准备第2部分 自我训练计划首步迎接挑战远离焦虑和强迫思想控制你的冲动第3部分 强化治疗方案治疗仪式性强迫症3周的自助方案治疗强迫症的药物康复 ：振奋人心的故事

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：下面我们将向你介绍7种最常见的强迫症。
读完下面的描述后，看看你有没有里面的一些症状。
以下大多数的症状都是根据强迫性行为来分类的（比如说不断检查、收藏、整理）。
正如我们之前所说，一个人可能有不止一种的强迫性行为。
洗手狂和洗澡狂总是担心他们会因为接触了某种物质而沾染上细菌，如一些人体分泌物、细菌、疾病或者是化学物质。
为了消除任何可能的污染，他们会做出一种或很多种强迫性行为，比如过度地洗手，过长时间地洗澡，或者是连着几个小时打扫屋子。
有时，洗手或做清洁的确可以防止意外发生，比如说死亡或疾病。
但在多数情况下，这样做的目的只是想恢复那种宽慰舒适感。
患者会不遗余力地避免与污染物接触，可能会关闭某些房间，或者是不去接触任何掉到地板上的东西。
其过度洗手和做清洁每天都会重复发生，只是持续时间长度不等，如每天半个小时到十个小时甚至更久。
检查狂则会不断地检查，以阻止“灾难”发生。
通常，他们会检查炉子或电器来防止火灾，检查门窗来阻止盗窃，检查自己的工作来避免出现纰漏而遭到批评。
大多数情况下，这些人会先检查一遍，但又会马上怀疑自己是否检查好了，于是又会再检查一遍。
这样不断地检查、疑惑，然后又再一次检查，周而复始，无休无止，常常会让这些检查狂们迷茫沮丧，不知所措。
重复狂会不断重复某些行为。
一旦一个可怕的念头进入他们的脑海，他们就会产生一种冲动，想通过重复某些行为来阻止这些念头变为现实。
正如检查狂一样，重复狂的目的也是阻止灾难的发生。
但与检查狂不同的是，重复狂不能将忧虑和强迫性行为有逻辑地联系起来。
事实上，他们的脑海中常冒出一些古怪的念头。
比如说为了阻止配偶的死亡，他们会不断地穿衣服脱衣服，直到这个死亡的想法从他们的脑海中彻底消失为止。

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

到目的为止，这是我见到的为强迫症患者写的最好的自助书　　——理性情绪行为治疗创始人 阿尔伯特·艾利斯

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《自我训练2:不要强迫你自己》：你是否常为你无法左右的事情担心？
你是否正被一些挥之不去的想法所困扰？
你是否会毫无理由地不断重复做一件事情？
你是否需要别人不断地肯定你的想法或是行为？

第一图书网, tushu007.com

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