

## <<让心中的太阳发光>>

### 图书基本信息

书名：<<让心中的太阳发光>>

13位ISBN编号：9787564131265

10位ISBN编号：7564131268

出版时间：2012-2

出版时间：东南大学出版社

作者：徐俊冕

页数：168

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>

## <<让心中的太阳发光>>

### 前言

编写本书的目的是为了向那些存在心理问题或心理疾病的人们提供一些科学知识和自助的方法，希望他们在寻找通向心理健康的道路时这些知识和方法能对他们有切实的帮助。

患“心病”的人所体验的痛苦常常超过患普通身体疾病时的痛苦。

被称为“心灵疾患中的感冒”的抑郁症让社会付出的代价远远超过了一般的流行性感冒。

这不仅因为抑郁性疾病无所不在，无时不有，而且抑郁症发病时所引起的绝望、无助等痛苦可以说是绝无仅有的，以致有些患抑郁症的人竟放弃了极其宝贵的生命，这是令人痛惜的。

其实，“心病”是可治的，关键在于患者应当认识自己患了“心病”的事实，对自己的“心病”治疗负起责任，并且遵照“解铃还须系铃人”的原则，在心理医生帮助下自己来解开“心病之结”，打开自己的“精神枷锁”。

正是为了帮助患“心病”的人认识自己的“心病”，使他们在渴望找到解决心理问题途径的时候有一些可以自我练习的方法，笔者将近年来的工作体会和经验汇集成书奉献给他们，以表达笔者的一片挚爱之心。

然而，同心理问题的极大复杂性和多样性相比，本书所能包含的内容是十分有限的，笔者不得不仔细选择所讨论的问题和解决方法，以适合患者自助的需要。

正因为这个缘故，只有患者的心理问题适合采用这些自助方法，又能将这种自助愿望变为实际行动，才可望从本书中得到切实的好处。

还有一些人，可能由于心病已久，或过于复杂，或学习新方法有困难等等原因，他们还需直接和医生讨论自己的心理问题，以找到解决心理问题的办法。

笔者相信，只要患“心病”的人们能诚实地看待自己的“心病”，不回避解决自己的心理问题，认真审视自己心理问题的形成和发展过程，努力发现自身的长处和积极因素，尝试从不同的角度、不同的方式去看待和解决问题，并且在行动中积累积极的经验，发展自我的潜能，最终定能找到通向心理健康的道路。

希望有“心病”的人们能树立这样的信念！

本书中有些文章已经发表过，此次汇编时对一些内容重复的部分努力作了删改，但有些重复部分仍予保留，因为删去后将使文章发生断裂之感。

我想读者对此是会理解的。

最后，我要感谢我的患者，因为正是他们向我提出编写本书的要求，也正是在同他们诚挚的会谈讨论中增加了我对人类心理知识和行为规律的理解，使我得到了很多教益。

徐俊冕 1997年8月

## <<让心中的太阳发光>>

### 内容概要

谨以此书献给所有关注心理健康的人们!作者根据多年的临床经验,深入浅出地讲解了有关抑郁症、焦虑症、恐惧症和强迫症的科学知识,遵循可操作性和切实有效的原则,旨在让读者了解心理疾病的本质、原因和矫正方法,进一步提高对心理疾患的认识,增进解决与应对心理问题的能力,促进人们的心理健康。

## <<让心中的太阳发光>>

### 作者简介

徐俊冕，男，1937年4月生，江苏人，复旦大学上海医学院医学心理学教授，复旦大学附属中山医院主任医师。

是原上海医科大学医学心理学专业的奠基人。

曾任上海医科大学医学心理学教研室主任，中国心理学会医学心理学专业委员会委员，中国心理咨询与心理治疗专业委员会副主任委员，中华医学会行为医学分会常委兼医学心理咨询学组组长，上海市心理卫生学会副理事长，教育部普通高校心理健康教育专家指导委员会委员等职。

现还担任中华医学会行为医学分会顾问，上海心理学会心理治疗专业委员会顾问，上海高校心理咨询协会顾问，中国心理学会临床与咨询心理学专业人员与机构注册系统注册督导师、心理师。

《医学心理学课程创立与培训》获上海市高等优秀教育成果二等奖(1993)。

主编《医学心理学》获上海医科大学特等奖(1995)、国家卫生部一等奖(1996)。

2000年获香港现代医学研究中心授予“紫荆花杰出医学成就奖”，2004年中国心理学会医学心理学专业委员会授予“医学心理学科贡献奖”，享受国务院政府特殊津贴。

## <<让心中的太阳发光>>

### 书籍目录

#### 告别抑郁走向新生

1. 抑郁症：心理疾患中的“感冒”
2. 抑郁症的心身图象
3. 是否抑郁一测便知
4. 扬起希望的风帆
5. 从“珍珠港事件”谈认知治疗
6. 患抑郁症的人能够自我救助
7. 走出樊篱从“动”开始
8. 拨开乌云拥抱太阳
9. 面对现实积极生活
10. 去伪存真忠于真理
11. 自我盘问行为检验
12. 告别抑郁走向新生
13. 识别老年抑郁症
14. 如果有了自杀念头怎么办?

#### 理解焦虑战胜恐惧

15. 适度焦虑有好处
16. 评定自己焦虑程度的方法
17. 认识一种心理疾病——惊恐障碍
18. “惊恐发作”不是心脏病
19. 惊恐发作时一种有效的自助方法
20. 对付惊恐发作的几种策略
21. 控制焦虑的一种简便方法
22. 应用认知行为疗法对付考试焦虑
23. 如何做精神放松训练
24. 简便有效的自我训练法
25. 增强您驾驭焦虑的能力
26. 系统性脱敏法帮助您战胜恐惧
27. 暴露法的自我练习
28. 评说更年期恐惧心理
29. 自信训练法帮助您学会自信的说话技巧
30. 运用“心理演练法”增强您获得成功的信心

#### 决心自救走出怪圈

31. 决心自救是强迫症患者康复之路的起点
32. 选择积极灵活的思维方式，放弃完美主义
33. 强迫症患者有效的自救方法——暴露与反应阻止法
34. 森田疗法原理可用于强迫症自救
35. 强迫症自救可运用矛盾意向方法
36. 强迫思维患者自救法

## &lt;&lt;让心中的太阳发光&gt;&gt;

## 章节摘录

2. 抑郁症的心身图象 抑郁症是现代社会的盛行的一种心理疾病, 已经成为一种重大的公共卫生问题。

据临床研究和观察, 不管是单次抑郁发作, 还是抑郁症的复发, 也不管抑郁程度是轻是重, 都可以看到一些相同的特点, 呈现一种特殊的心身图象。

(1) 心境抑郁、情绪低落; 愉快感缺失, 兴趣减退或丧失。

(2) 自我评价降低, 觉得成了无用的人, 自责内疚, 甚至觉得“活着没有意义”, 脑内反复出现消极自杀的观念; 可有思维迟缓、记忆困难、注意难以集中等。

(3) 动作迟滞, 精神疲乏, 活动费力; 有些患者动作反而增多, 激动不安; 有些抑郁严重的人可能出现自我伤害或自杀行为。

(4) 身体症状: 常见失眠早醒或整夜不眠, 食欲减退或增加, 体重下降, 性欲抑制; 有些抑郁的人还可出现头痛、身痛, 或对健康的担心、焦虑不安。

这些症状说明: 抑郁症既是心理障碍, 又有身体问题。

患抑郁症的人很清楚, 抑郁障碍时的情绪感受虽然和正常人亲人丧亡的悲哀相近, 但其实质不同。

亲人丧亡的正常悲哀是自然的、合理的, 也不会认为生活没有价值、没有希望。

抑郁症则不然, 其情绪过分低落, 不合常理, 抑郁症摧毁人的生活能力, 令人产生无助甚至绝望感觉, 如果不进行治疗救助, 抑郁症还会持续发展, 不断加重。

所以我们应当如实地把它看成是一种疾病, 告诉人们患了抑郁症是可治的, 鼓励抑郁的人们及早寻求帮助和医治。

我们健康的人通常不能体会患抑郁症的痛苦, 一位患过抑郁症的画家把抑郁症比喻为“可怕的、黑暗的魔鬼之城”, 他说在其中, “恐惧、彷徨、迷茫……没有阳光, 看不到希望, 一心想死; 痛苦实在是一般人难以想象的”。

当抑郁症袭来的时候, 患者的情绪会一落千丈, 如坠深渊, 似溺苦海, 往日之欢愉一去不复返; 即使是寻常感兴趣的事情, 也不再能激起一丝热情, 而内心的悲哀与痛苦又无以言表。

患者认为自己似乎已变成了一个毫无用处的废物、没有能力的木偶, 对自己的责备和憎恨之情也愈演愈烈; 回首往事, 仿佛只有失败和错误, 成功、善行全是侥幸和偶然; 展望未来, 似乎等待自己的除了痛苦还是痛苦, 不知何日能了, 严重者更是再也看不到一线希望之光, 度日如年, 好像这悲惨景象再也不能改变, 不论做什么也将无济于事。

于是, 试图吹灭生命之火, 用自杀行为以求逃避抑郁症的暴虐想法便频频产生。

由于患抑郁症的人自信心极度下降, 失望乃至绝望的感觉不断增强, 内心总以为“疾病治不好了”。

有的医生将抑郁症称为“心灵的杀手”, 就是因为患者这种病态的绝望感是如此真实和强烈, 首先从心灵上“杀死”了自己, 以致他们常感到生不如死, 末日已经降临。

事情果真像患者所想的那样吗?

可以肯定地回答: 不!

实际上抑郁症的预后良好。

只要患抑郁症的人愿意自救, 不拒绝医生帮助, 几乎所有的抑郁症都是可以治好的。

失望乃至绝望是抑郁症的一个症状, 就像咳嗽是气管炎的症状一样。

抑郁症好转以后, 绝望的感觉就会消失。

除了精神上的痛苦, 抑郁症患者常会失眠乃至彻夜不眠, 有研究报告称抑郁症患者98%有睡眠障碍, 抑郁症患者不思饮食, 而愉快感缺失的人更是如此, 因为他们对美味已经没有任何兴趣, 当然也就没有了胃口, 随之而来的是体重下降。

也有一些抑郁症患者反而暴饮暴食, 结果则是体重增加。

抑郁症还会导致性欲减退, 重者性欲丧失。

此外还有便秘、疼痛等身体症状。

这些症状叠加在一起构成了一幅抑郁症特殊的心身图象。

不同的人患了抑郁症时表现都相同吗?

## <<让心中的太阳发光>>

当然不！

因为不同的个体存在“个体差异”，因此，除了共同的一些抑郁症状外，还有各自的特点。

抑郁症有几种不同的类型，有些表现迟钝，言语减少，重者整天呆坐不动，也不说话；有些则表现焦虑不安，坐卧不宁。

有些老年人患了抑郁症后，思维缓慢，记忆困难，反应迟钝，可能被人们怀疑得了老年性痴呆(阿茨海默病)，这是一种“抑郁性假性痴呆”，经过适当治疗仍能获得好转。

还有些慢性轻度抑郁，持续多年，临床上称之为“恶劣心境”。

90%以上的抑郁症常伴有焦虑、疑病(无根据地怀疑自己得了恶性疾病或不治之症，如怀疑自己身患癌症、艾滋病等)或强迫观念。

约有30%以上的抑郁症患者主诉各种身体症状(所谓“躯体化”)，易被误诊为躯体疾病。

P8-11

## <<让心中的太阳发光>>

### 编辑推荐

苏格拉底曾说，每个人心中都有一个太阳，问题是如何要让它发光。我希望，通过真诚的态度，以我有限的专业知识和技能帮助人们解决内心的痛苦，拨开人们心头的乌云，让他们心中的太阳发光。

“医心助炎、精益求精”是我的专业追求。

《让心中的太阳发光——心理疾病患者的自助方法》十五年前出版后，受到关注心理健康人们的广泛欢迎，一些有心理问题或心理疾病的人们通过自助重新获得了健康生活。

此次再版，作了部分修订，扩充了一些内容，希望对大家有所帮助。

——徐俊冕



<<让心中的太阳发光>>

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>