

<<强迫症的心理研究与矫治>>

图书基本信息

书名：<<强迫症的心理研究与矫治>>

13位ISBN编号：9787566800534

10位ISBN编号：7566800531

出版时间：2012-5

出版时间：马超 广州暨南大学出版社 (2012-06出版)

作者：马超

页数：187

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>

<<强迫症的心理研究与矫治>>

内容概要

《补救性心理教育丛书：强迫症的心理研究与矫治》的写作目的，是力图提供一个有关强迫症知识的全面介绍，帮助读者认识强迫症，打破对强迫症的恐惧感；掌握强迫症的诊断标准，了解其治疗方法，帮助患者建立治疗强迫症的信心，使他们早日从强迫症的泥潭中走出来。

<<强迫症的心理研究与矫治>>

书籍目录

引言第一章 强迫症之谜 第一节 认识强迫症 第二节 强迫症知识问答 第三节 强迫症的临床分类
第四节 强迫症的危害 第五节 强迫症的病因 第六节 强迫症患者的认识与体会第二章 强迫症的诊断
第一节 强迫症的诊断标准 第二节 强迫症的鉴别诊断 第三节 强迫症易感人群 第四节 测测你的
强迫指数第三章 强迫症的治疗 第一节 强迫症治疗的误区 第二节 强迫症的药物治疗 第三节 强迫
症的心理治疗方法 第四节 强迫症患者的自我心理调节 第五节 强迫症的预防参考文献后记

<<强迫症的心理研究与矫治>>

章节摘录

以舒服的状态坐在沙发上，头靠沙发厚垫，双手放松自然下垂或放在沙发扶手上。通过心理咨询师的指导语，让患者想象自己在一处舒适的地方，如想象自己躺在松软的沙滩上，晒着温热的太阳，感受着柔暖的海风，使得患者感到身心放松、安宁平和。

然后，咨询师用轻柔的声音指导患者依次放松身体各个部位的肌肉，包括头、脸、脖子、肩、手臂、身体、腿、脚等，尤其要强调面部的放松。

每次时间约为20~30分钟，每天一次，一般6~8次即可。

要求患者能自行练习，直至能使自己容易地进入肌肉放松状态。

肌肉放松指导语参考：选择一种舒适的姿势：在一张舒适的椅子上坐下，作一些细微的调整，最终让自己感到尽可能地舒服，尽可能地无拘无束，让你的思绪掠过你的肢体以及双颊，看一下是否每个地方都是放松的、没有束缚的，没有绷紧着的衣物，身体也没有不舒服的姿势。

然后，再作一些必要的调整，从而让自己处于一种最舒服的姿势。

逐步放松身体的各个部位：现在让你的注意力从你的头顶漫游到你的头皮及前额，舒展头皮和前额的所有肌肉，任其自然，让它们放松。

舒展这些肌肉，让你的头皮舒服地躺在你的头顶。

让这种放松弥漫到你的眉头、眼睑甚至是你的眼睛。

让你的眼睛舒服地休息。

继续让放松扩散到你的双颊、嘴唇和下颌，让你的整个双颊变得舒服、沉重、放松。

注意你的下巴；让支撑下巴的肌肉放松，任其自然。

你会注意到由于重力的原因，你的下巴会微微下坠，而你的嘴唇会稍稍分开。

在你放松脸颊时，也要放松舌头、喉咙和声带，让你的声音变得异常的安静，而你的舌头则舒服地躺在嘴巴里。

让放松继续扩散，漂流到你的脑后方，让所有的肌肉顺着你的颈部垂向你的双肩，舒展你颈部和肩部所有的肌肉。

你可以把它们想象成有很多小结的绳子，而你打开了这些结子，它们松散而柔软地垂下来，舒平它们，让它们自由、柔顺、宽松地垂在那里。

继续放松你的双肩与颈，让放松感扩延到你的胳膊，放松你上臂所有的肌肉，然后再到肘部和前臂，舒展开所有的肌肉，任其自然。

放松你的手腕、手掌部所有的肌肉，再到你的指尖，让你的胳膊感到舒服、沉重和放松，让你的血液通畅地流到你的指端，并且认识到你已经消除了你上肢与肩部的紧张，血液流动得更加通畅，更加轻松地流到你的指尖。

.....

<<强迫症的心理研究与矫治>>

编辑推荐

《强迫症的心理研究与矫治》由马超主编，本书的写作目的，是力图提供一个有关强迫症知识的全面介绍，帮助读者认识强迫症，打破对强迫症的恐惧感；掌握强迫症的诊断标准，了解其治疗方法，帮助患者建立治疗强迫症的信心，使他们早日从强迫症的泥潭中走出来。

<<强迫症的心理研究与矫治>>

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>