

<<战胜自己>>

图书基本信息

书名：<<战胜自己>>

13位ISBN编号：9787810865982

10位ISBN编号：7810865986

出版时间：2009-6

出版时间：第四军医大学

作者：施旺红 编

页数：304

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>

## <<战胜自己>>

### 前言

《战胜自己——顺其自然的森田疗法》于2004年正式出版。

这本书是由中国人主编的第一本介绍森田疗法的书籍，全书介绍了森田疗法的创立和发展，告诉读者如何运用森田理论应对挫折，调节心理和人际交往等。

我希望通过本书告诉读者：对待烦恼，只有“顺其自然，为所当为”，才能使自己立于不败之地。

该书出版后受到全国各地的神经症患者和同行的好评，五年来已加印三次。

这几年来，一些读者和患者在读过本书之后，提出不少好的建议；同时，随着社会的发展，森田疗法也在不断地创新；我在诊疗过程中对森田疗法也有了新的感悟。

在收集整理这些资料之后，我决定将本书修订后再版。

第2版中，我对一版中不妥之处做出修改，重点增加森田疗法在中国的发展，特别增加了森田疗法适应症的扩大及技术的修正。

将近年来主要的有关森田疗法论坛、书籍、“教育模式的森田疗法”及“施旺红网络论森田疗法”向读者做简单介绍。

此外，我收集了一些具体的网络咨询案例，并对今后如何发展中国特色的森田疗法提出了设想和展望。

在本书即将付梓之际，向多年来支持我的读者再次说声谢谢，也衷心希望这本书能对大家有所帮助。

## <<战胜自己>>

### 内容概要

本书分为上、下两篇。

上篇概述了森田正马如何创立森田疗法，森田疗法的基本理论，冈本常男、高良武久、大原健士郎、田代信维等人对森田理论的发展，森田疗法在中国的发展，森田神经质的诊断标准以及如何学习森田疗法等内容；下篇是作者对森田疗法的感悟，对人生自然的思索、对人生某些误区的探讨，以及如何运用森田理论应对挫折，学会心理调节和人际交往，战胜自己等。

本书语言朴实清新，深入浅出，适合心理学工作者、身心科医师和对森田疗法感兴趣的读者参考阅读。

## <<战胜自己>>

### 作者简介

施旺红，1966年生，医学博士，第四军医大学心理学教研室教授，临床心理学专业硕士研究生导师，日本九州大学访问教授，东京慈惠会医科大学高级访问学者。

著有《战胜自己——顺其自然的森田疗法》、《轻松告别抑郁症——森田养生法》、《社交恐怖症的森田疗法》等专著。

主要研究方向：森田疗法，社交恐怖症、抑郁症及强迫症的心理治疗。

## &lt;&lt;战胜自己&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 顺其自然的森田疗法 第1章 初次邂逅森田疗法 第2章 冈本常男与森田疗法 冈本常男的神  
 经症体验 冈本常男论森田疗法与人生哲学 第3章 森田正马与森田疗法 森田疗法的创立  
 附：森田正马年谱 森田疗法的基本理论 森田疗法的特点及治疗原则 森田疗法的实施  
 第4章 森田疗法的继承与发展 高良武久与森田疗法 大原健士郎与森田疗法 附：新森田  
 疗法用语 田代信维与森田疗法 第5章 森田神经质的诊断标准 第6章 森田理论学习的要点 第7  
 章 森田疗法的学习体会 第8章 森田疗法在中国的发展 冈本常男与中国的森田疗法 传统森田  
 疗法在中国的实施情况 森田疗法适应证的扩大及技术的修正 森田疗法在中国的发展现状  
 森田疗法网站论谈 附：中国已经公开出版的森田疗法书籍 教育模式的森田疗法 施旺红网  
 络论森田疗法下篇 战胜自己 第9章 关于人生自然的思索 人生的目的 关于死亡 论金钱与  
 幸福 情商 现代人的烦恼 第10章 人生的误区 人性的弱点 人格障碍 适应性障碍  
 附：心理压力自测 社交恐怖症 考试焦虑 抑郁症 论自杀 第11章 战胜自己 挫折  
 与心理应对 人际交往的效用与技巧 学会自我心理调节 超越自我

## &lt;&lt;战胜自己&gt;&gt;

## 章节摘录

因为睡眠不好我常常感到心急，越急就越睡不着，越睡不着就越急。

有时半夜睁开眼看看，哟！

十二点了，闭上眼睛好一会儿想想可能夜里两点了吧。

也许到快天亮的时候才迷迷糊糊睡着了。

即使早早睡着了也感到睡的不踏实、不深沉，梦多，早晨醒来疲劳、累，脑子不轻松，感到头重重的。

我妈的睡眠也不好，几十年都是那样，据她说睡眠不好是因为小时候她整天背着玩的小弟病死了，由此造成创伤落下失眠症。

因为睡眠不好她常不愉快、生气。

为此她常年服用“舒乐安定片”，我妈也劝我吃。

我一向对吃药不感兴趣，因从小听医生说吃药减轻身体的抵抗力，能不吃就不吃。

但是睡不着觉是很难受的，按我妈的要求安定片还是要吃。

当我把药抓在手里还没吃时，就感到发困要睡了。

我睡眠不好不知是天生的还是后来的环境造成的。

在家里我奶奶、姐姐、妹妹睡眠都不像我，奶奶说我姐睡觉最踏实，躺下很快就能睡着，打雷下雨都不碍事。

姐姐参军后曾到海边训练，她说夜里周边惊涛拍岸，同样睡得很香。

但在1979年她参加越战，十三天没怎么睡觉，因怕越军偷袭。

过度的兴奋使她失去了正常的抑制，兴奋抑制失调，睡眠从此就不好了，多少年过去还是对夜间的声音很敏感。

有一次回家探亲，深夜风吹树叶的响声都会使她睁开眼睛。

参加越战后她的睡眠一直没有恢复到战前状态，直到她38岁病故。

我的睡眠不好可能与后天环境有关系，从小被树立成先进模范，压力大、思想负担重，失去了自然流露天性和玩耍的机会，这对自身的睡眠肯定有负面影响。

## <<战胜自己>>

### 编辑推荐

《战胜自己:顺其自然的森田疗法(第2版)》：森田疗法的精髓是：顺其自然，为所当为，目的本位，纯洁的心，这些理论是很抽象的、很难理解的，必须身体力行体验它才能真正领悟。

行动可以改变性格。

在生活中实践森田疗法，真正做到“顺其自然，为所当为”，会使你从容淡定，笑对人生的起起伏伏

<<战胜自己>>

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>