

# 强迫症改变人生



[强迫症改变人生\\_下载链接1\\_](#)

著者:孟刚

出版者:山东文艺出版社

出版时间:2006年08月

装帧:平装

isbn:9787532924530

27年前，中国恢复高考的第二年，有个羞涩腼腆的男孩，跳级考入一所重点大学，人皆称奇，美好的前程，甜蜜的热望，骚动在男孩的胸间。可是，敏感脆弱的性格，以及对现实生活的弱智，很快就把他击倒了，他得了一种怪病，医学上叫做“强迫性神经官能症”，简称强迫症，有精神上的癌症之说。

这个不幸的男孩，经过近20年的痛苦挣扎和心理的探索，终于靠自己的智慧和毅力，走出了强迫的漩涡，并成长为一名心理咨询师。他以自己丰富的人生经历为线索，以独特的感受和视角，用通俗的语言和飞扬的文笔，把强迫症这个“恶魔”描绘得栩栩如生，吸引读者走进强迫者的内心世界。作者通过对心理学的研究，并结合自我救赎的经验和教训，提出了具有一定创见的三个自我的理论，以及非常实用的自我心理疗法。

本书部分内容在网上一经发布，立即激起了强烈反响，好评如潮，有人惊呼中国式森田疗法的诞生，有人称赞作者是中国的弗洛伊德，许多患者认为从中获得的启迪，远胜过专业的教科书。此书使无数包括强迫症在内的神经症患者，走上了康复之路，使无数正在承受心理痛苦的人，打开了心灵的枷锁，改变了人生。

本书共分四篇。第一篇“奇特的经历”，是作者的心灵自传；第二篇“性格的沉思”，揭示了性格决定命运的玄机；第三篇“自我心理疗法”，是作者在整合几种主要心理疗法的基础上，用心血凝结而成；第四篇“人生的感悟”，作者向读者亮出了一个毫无粉饰的真实自我。

本书适合于强迫症患者、神经症患者、人格障碍者、性格缺陷者、情绪危机者，及一切渴望解脱心理痛苦者，渴望心灵自由飞翔者阅读。

作者介绍:

目录:

[强迫症改变人生\\_下载链接1](#)

标签

强迫症

心理学

强迫症改变人

心理

强迫症改变人生

自救

孟刚

人生

## 评论

不要试图跟强迫症抗争。顺其自然吧。

-----  
非常真实非常动人，我深深地找到了共鸣。我就是一个内向、追求完美、自卑、敏感、刻板的强迫症患者，很容易被激起反叛行为。记忆平铺开，我在童年和家庭记忆找到了答案。

-----  
行动是思想的敌人，果不其然。【基本是照搬卡伦·霍妮和森田正马的思想】

-----  
前两篇写得不错，可以看出是作者成长的真实写照，可以体会作者经受强迫症带来的巨大痛苦。作者提出的看法、方法简单实用。后面的一些内容没有细看，感觉有点像”心灵鸡汤“了，显然作者写哲学意味的东西不如写自己的经历以及心理感受来得顺手。

-----  
以前读的一本书 如今症状又发作了…

-----  
这本书是一个患强迫症20年的人写的，他最终自己把自己治愈了，厉害！本书最重要的部分是第三部分，值得反复研读下。

-----  
真实我，现实我，理想我。

-----  
可行性方面比较差。

-----  
感谢这本书

-----  
抵着睡意读完了 晚安

-----  
后面有点烂尾了，两小时看完了，很不错

-----  
是因为我不是强迫症，才觉得这书写的很乱么

-----  
前面部分不错，但是后面转折太快，理论堆砌

-----  
作者这样赤裸地自我剖析让我有点吃不消，但其中袒露的自我救赎过程却着实给力。作为一个中度强迫症患者，我也在不断地自责和自负中来回切换，敏感和教条地过完了我的中学、大学和研究生生活，而心智远远匹配不上被教育水平划分的人生阶段，对一些无意义行为重复再重复不过是为了追寻安全感。所以现在第一次读这本书，像回顾了我的二十多年人生，真是感慨万千。性格的改造就是真实我逐渐同化和内化理想我的过程，最终的现实我应当是协调的，实现“自我悦纳”。PS：书中最后出现了方刚老师的名字，我也是很服气。就像论坛上一位推荐者说的，愿你不需要读这本书。也希望我永远不用再看此类书。

-----  
很多东西很相似，有些地方完全一样。看到了以前的自己。

-----  
最早看的一本强迫症书

-----  
故事冗长，作者一直在强调自己是一个好人。

-----  
有强迫症的人就把这本书给看了吧，曾经的强迫症患者，现在的心理医师和心理教师写的书，关于他的强迫症经历和经验。在方法技巧上不会有太多解答，但起码从中能看到鼓励和希望。

-----  
个中甘苦只自知。

-----  
这个书蛮搞笑的。。我一直觉得这也是一种才能。

-----  
[强迫症改变人生 下载链接1](#)

书评

-----  
[强迫症改变人生 下载链接1](#)