

西西弗斯也疯狂



[西西弗斯也疯狂_下载链接1](#)

著者:汤华盛

出版者:四川大学出版社

出版时间:2006-10

装帧:平装

isbn:9787561435595

强迫症是痛苦指数相当高的一种精神官能症，不经专业治疗，患者很容易就共病忧郁症、甚至出现自杀的念头。本书引领读者迅速进入强迫症患者与家属们的内心世界，能清楚认识强迫症之病因与症状，如何有效治疗，以解开这个「薛西弗斯的迷思」。

好奇心与同理心让汤华盛医师与黄政昌心理师一头栽进强迫症的治疗领域，从此矢志对抗这难缠的疾病，治疗这群不想再继续完美的薛西弗斯。他们与患者们如朋友般以生命学习生命，以真诚相知相惜，以专业知识循循善诱，在强迫症的磨难下，激发出患者对抗疾病的决心，他们是患者、家属，与强迫症搏斗时，最坚定的依靠。

作者介绍:

汤华盛

学历：中国医药学院医学系、阳明大学公共卫生研究所硕士毕业

经历：现任台北市立疗养院主治医师、中华团体治疗学会理事、台湾忧郁症防治协会秘书长、精神健康基金会脑科学组组长

曾任：台北市疗养院社区精神科主任、成人精神科副主任

专长：强迫症、忧郁症与认知行为治疗、团体心理治疗

目录: PART 1

强迫症的定义与现况

1强迫症的介绍与认识／3

◆强迫症的定义与诊断／7

◆强迫症的类型与共病性／9

◆强迫症的盛行率／13

◆强迫症的发病年龄与病程发展／15

◆强迫症的其他临床特征／18

2台湾地区强迫症的调查分析／22

◆患者人口特征的分布／22

◆患者求助经验概况／26

◆患者的强迫症症状类型与共病性／30

◆患者的生活品质与人格特质改变／35

◆其他研究发现／38

3强迫症相关疾病／42

◆拔毛症／43

◆身体畸形性疾患／44

◆妥瑞氏症／46

◆其他与强迫症相关的疾患／47

PART 2

为什么会罹患强迫症?

4生物模式的看法／53

◆神经传导物质血清素不平衡／53

◆脑中神经回路错乱／54

◆基因与家族遗传／56

◆链球菌感染／57

5行为理论的看法／59

◆莫罗的二阶段论／59

◆班都拉的模仿论／62

◆行为治疗的原理／65

6认知理论的看法／69

◆艾里斯的ABC理论／69

◆贝克的认知理论／72

◆认知治疗的原理／78

PART 3

强迫症的评估与治疗

7如何评估强迫症?／85

◆“耶鲁-布朗强迫症状检核表”的介绍与使用／86

◆耶鲁-布朗强迫症状检核表／88

◆“耶鲁-布朗强迫症严重程度量表”的介绍与使用／96

- ◆耶鲁-布朗强迫症严重程度量表 / 99
- ◆是否接受治疗的损益评估 / 104
- 8如何实施药物治疗? / 109
- ◆常见抗强迫症药物 / 109
- ◆药物治疗的步骤与原则 / 112
- ◆患者应该知道的药物使用信息 / 114
- 9如何实施行为治疗? / 117
- ◆观察每日强迫行为的出现情形 / 119
- ◆列出强迫行为的引发情境 / 122
- ◆排出强迫行为的焦虑阶层 / 125
- ◆由难度最低项目开始进行“暴露 / 不反应”练习 / 128
- ◆逐一提升焦虑阶层, 配合认知治疗, 直至最高阶层 / 131
- 1D如何实施认知治疗? / 134
- ◆辨认不合理的自动化思考 / 134
- ◆持续记录平时出现的强迫思考 / 136
- ◆使用苏格拉底对话、向下追问法等技术, 挑战不合理思考 / 139
- ◆以合理思考进行自我对话 / 146
- ◆循序渐进, 不断练习与讨论 / 150
- 11家属如何帮助患者? / 154
- ◆一般成年患者家属的协助原则 / 154
- ◆未成年患者家属的协助原则 / 158
- 12如何自助与预防复发? / 163
- ◆如何自助的重要策略 / 163
- ◆预防复发的重要策略 / 171

PART 4

患者与治疗师的心路历程

13病态的完美洁净

——重拾春天的怡怡 / 177

- ◆怡怡的故事 / 177
- ◆妈妈的陪伴过程 / 181
- ◆问题与讨论 / 182

14用生命学习生命

——趾翔在强迫症里 / 189

- ◆趾翔的故事 / 189
- ◆太太的陪伴过程 / 192
- ◆问题与讨论 / 197

15西西弗斯的忧郁

——唐唐的共病经验 / 202

- ◆唐唐的故事 / 202
- ◆问题与讨论 / 205

16终于能用力飞了

——Jimmy的仙女棒 / 207

- ◆Jimmy的故事 / 207
- ◆问题与讨论 / 210

17不舍与反思

——治疗师感言 / 212

- ◆精神科医师的经验与感触 / 212
- ◆心理师的经验与感触 / 214

附录与参考文献

附录一 强迫症常见问答 / 223

附录二 强迫症相关资源

(医疗院所、网站、参考书籍、影片等) / 235

中文参考文献 / 244

英文参考文献 / 245
· · · · · (收起)

[西西弗斯也疯狂_下载链接1](#)

标签

心理学

强迫症

心理治疗

Bibliotherapy

西西弗斯也疯狂

心理

图书疗法

神经症

评论

强迫症的全面介绍：认知行为治疗+药物治疗

很轻松。

还成。但是不太认同必须治疗先吃药的观点

