

焦虑症患者



[焦虑症患者_下载链接1](#)

著者:柯云路

出版者:重庆出版社

出版时间:2007-5

装帧:平装

isbn:9787536685048

《焦虑症患者》记录了一个摆脱心理困境的真实个案。如果你是一个有人生高目标的要强者，在事业和其他方面有完美主义追求，经常感到紧张的压力和内心冲突，那么，《

焦虑症患者》所写个案将有助于你掌握好指挥自己的策略。一个事业有成的大学教授在高目标压力下患上焦虑症，多方求医却效果不佳。一位心理学家帮助他找到正确的认知，并授以一整套有效方法，最终使他战胜疾病，获得康复……

作者介绍:

柯云路，当代著名作家。1980年开始文学创作，处女作《三千万》获同年全国短篇小说一等奖。

著有长篇小说《新星》、《夜与昼》、《衰与荣》、《龙年档案》、《嫉妒之研究》、《孤岛》、《汾城轶闻》、《超级圈套》、《东方的故事》、《成功者》、《合欢》、《父亲嫌疑人》、《芙蓉国》、《蒙昧》、《牺牲》、《黑山堡纲鉴》、《那个夏天你干了什么》及人物评传《温情马俊仁》等，还出版了非文学类作品《人类时间》、《情商启蒙》、《童话人格》、《心灵太极》等。

《新星》、《龙年档案》曾被拍成电视连续剧。

目录: 第一章 重压下精英成了神经症.....

第二章 房奴困境与普遍的生存焦虑.....

第三章 焦虑症应对随时升级的野心.....

第四章 走出困境的最初建议.....

第五章 像实验室的猫系统脱敏.....

第六章 强迫症背后的男人隐秘.....

第七章 心灵深处的另一个神秘人物.....

第八章 强迫人格中潜伏的乱伦渴望与自虐.....

第九章 理性的完美设计与本能的病态反抗.....

第十章 女人面对躺倒不干的男人.....

第十一章 恐怖症释放压抑的心理能量.....

第十二章 捕风捉影的疑病症从何而来.....

第十三章 疑病性人格的八大特点.....

第十四章 地狱之梦与绝症患者的妄想.....

第十五章 焦虑与焦虑性人格.....

第十六章 焦虑症提醒人成本核算.....

第十七章 真假禅宗：苏东坡曾是抑郁症患者.....

第十八章 成功与超脱两极之间的合理分布.....

第十九章 救赎之旅：洒脱自在始于去贪.....

第二十章 告别焦虑症的十条锦囊妙计.....

尾 声

最后注释.....

• • • • • (收起)

[焦虑症患者_下载链接1](#)

标签

焦虑症患者

心理

焦虑

心理学

柯云路

心理读本

压力

自我管理

评论

焦虑症，强迫症，抑郁症。 解决办法，不念过去，不念将来。

一般般

科普级。

这书写的很真实很自然。

好像并非一本专业的介绍焦虑症及其治疗的书籍。个人觉得对于焦虑症及其治疗的了解还是非常有助益的。

这本书算是科普级别吧！看看我们有可能或已经出现了的心理和精神问题。当我们遇见它时，懂得如何调整自己，尽量不惊慌失措。感冒也是病，事小也是事，不及时扼制也许会存在更大隐患。

我看完后又买了一本。

个人觉得在讲述焦虑症方面，比较贴近生活，更适合初学心理学者阅读

不是常见的简单说教，尤其前半部，值得一看。

当年的品位。以后有空还是可以再翻翻的

好像就是这本书让我开始了心灵之路的，当时的自己真的处于崩溃的边缘

全书愿意看故事的人可以看 嫌长不愿意看故事想学知识的 第四章和最后一章 不客气～

社会从小给予人的奖赏，多么有力地造成我们自小的自我强迫。还是需要自己找到一种平衡才能真的解决问题。

自我救赎2

看了柯云路几本关于身心健康的。感觉作者对于神经症，对于疾病，对于命运有很深刻和独到的看法。并且综合了中西的方法应用在理解和处理这些问题上。尤其这本书的最后一章更有价值。

不错的一本书，感谢，有启发。

心理学书籍起步的号选择~ 简单易懂，又与禅宗融合。

坐着虽然不是心理医生，但是对焦虑症这类的神经症确实有很深的了解，很多东西确实写到我心里了

比较喜欢前半部分，很受启发。最后十几页等啥时候耐下心来再读一遍

焦虑

[焦虑症患者_下载链接1](#)

书评

《焦虑症患者》
柯云路的书很杂，在小说作家里算得上是一个有深度的作家。后来他的作品五花八门，思考的角度也在不断变化，虽然比不上那些专门的思想家，和专门某个领域的专家，他这样的通才也有自己的优势，那就是他知道自己读者喜欢什么，喜欢作家如何表达。所以他的...

刚入大学那会，自己很迷茫不知道该怎么做，怎么计划；学业、人际上的不顺让我心情down到谷底，焦虑的情绪随之而来；这促使我开始去认识什么是焦虑，又该如何处理。神经症、抑郁症、强迫症、焦虑症、疑病症我仔细记下了所有病症的特点、成因、解决建议，然而这并没有让我的生活...

[焦虑症患者_下载链接1](#)