

我对强迫症的理解



[我对强迫症的理解_下载链接1](#)

著者:赵立春

出版者:九州出版社

出版时间:2013-4

装帧:平装

isbn:9787510820434

《我对强迫症的理解》分为三章：第一章，强迫症究竟是一种什么样的病；第二章，我的强迫症治疗之路；第三章，精神活动的基本规律和强迫症。如果您是一位强迫症患者或是患者家属，我建议您对此书内容的阅读原则是“重治疗，轻理论”。

作者介绍:

目录:

[我对强迫症的理解_下载链接1](#)

标签

强迫症

赵立春

心理疾病

评论

作者不专业，只是一个曾经的患者，想来也是一肚子真实想法要吐露的吧，但他可能不太会写文章，凑成一本书更是折磨读者。当然他的一些建议和判断还是可圈可点的，如强迫症往往是闲出来的病，于我心有戚戚焉。

真的很重复，大量语句，段落，思路来回地反复，让人看得不由起。不过考虑到作者曾经是一名强迫症患者现在又出书与大家分享他的经验和体会，我觉得还是可以理解的。这本书给出的核心解决思路就是，我们必须逆自己的精神天性而为之，去做自己认为不重要的眼前实际事情，且要长期地坚持下去！

语言严重重复，治疗部分比较主观

[我对强迫症的理解_下载链接1](#)

书评

[我对强迫症的理解 下载链接1](#)