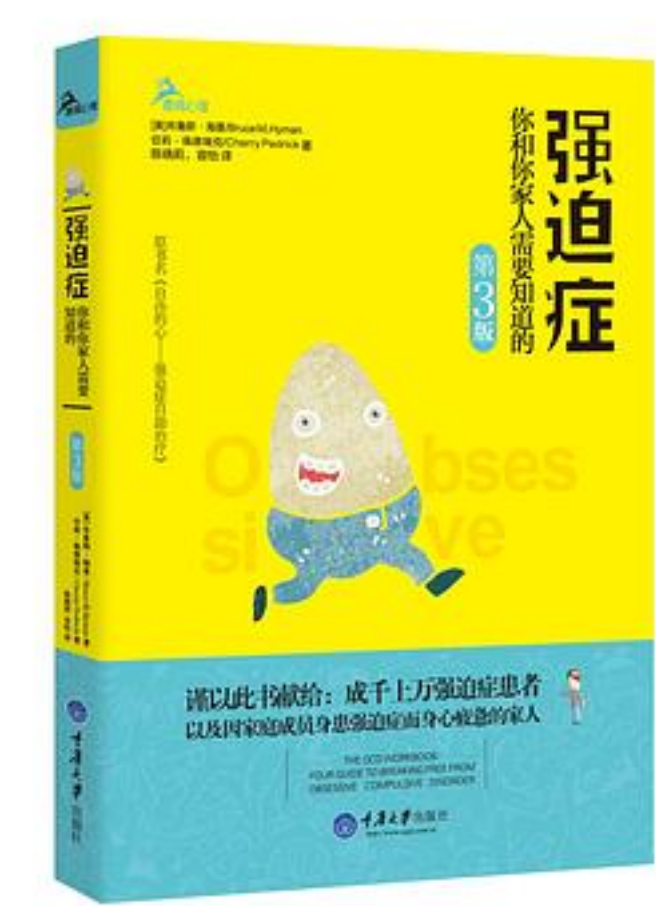


强迫症



[强迫症_下载链接1](#)

著者:[美]布鲁斯·海曼

出版者:

出版时间:2014-9-10

装帧:平装

isbn:9787562476528

强迫症被认为是无法治愈的，终身相伴的顽疾。然而心理科学的进步，为克服强迫症，摆脱强迫症状的影响提供了可行的方法。本书设计了一个行之有效、自我指导认知行为

康复计划，本书的作者之一切莉·佩德瑞克就是强迫症患者，她用自身的经历告诉大家，摆脱强迫症的困扰，过上幸福生活不是梦想！

作者介绍:

布鲁斯·海曼，博士，执业心理咨询师，牛津大学教授，佛罗里达强迫症救助中心主任，专门从事成人和儿童焦虑症的认知行为治疗，包括各类强迫症。

切莉·佩德瑞克，注册护士、自由作家，著有《关爱那个人》《儿童强迫症》《习惯的改变》《形体欠缺困扰症》《强迫症》，现居华盛顿。强迫症患者，用自身的经历告诉大家，如何摆脱强迫症。

目录: 第1部分 学习了解强迫症

- 1什么是强迫症？ /
- 2强迫症的症状和诱因/
- 3我们能做什么？ /

第2部分 自助策略

- 4强迫症的认知行为疗法——自主自助项目/
- 5为挑战做好准备——自我评估/
- 6你的干预策略/
- 7假想暴露/
- 8挑战错误观念/
- 9赢得突破的更多工具——强迫症的辅助治疗/

第3部分 强迫症的不同类型

- 10打破纯粹强迫思想的桎梏/
- 11多虑性失调：当强迫症变得与宗教相关/
- 12过度责任感：肇事逃逸强迫症/
- 13疑病症/
- 14收藏型强迫症/
- 15前进两步，后退一步：长久保持你的斗争成果/

第4部分 共发性障碍：家庭问题和寻求帮助

- 16强迫症及其族群/
- 17孩子也会患上强迫症/
- 18强迫症是家庭事件/
- 19何处寻求帮助/

附录

参考文献

致谢

• • • • • ([收起](#))

[强迫症_下载链接1](#)

标签

强迫症

心理学

心理

心理治疗

强迫

自助手册

美国

想读

评论

不离手的操作手册

强迫症和强迫型人格障碍是不一样滴

方法挺具体的，诚意满满。

对儿童强迫症的涉及不多，但首次看到儿童成长过程中仪式化行为和强迫行为是常见的观点，如根据其长大后是否会自行消失来判断是否为时已晚。而儿童强迫症的征兆和正常的强迫行为又要如何来区分？如果顺应她是否会变成参与强迫仪式化行为。如果拒绝，是否会将正常的强迫化行为激化，起反作用。求解！

药物注意事项有用。

我强迫思维已有12年的病史，去年又一次复发，之前看过很多书了，但是觉得这本书是现在最全面的自助手册了。
从成因到各类强迫的病例分析，再到如何进行认知行为的调整，以及预防复发都讲得很细致，有操作性。适合缓解轻度强迫和服药治疗期间的自我调整。
但是，假如您症状已经持续很长时间，且严重影响正常生活的话，请尽快去正规精神科医院就诊，听医生的意见去治疗。祝各位早日康复。

[强迫症_下载链接1](#)

书评

已经很多年过去了，我依然没有在人群里找到一个真正能跟我坐下来讨论强迫症的人。或者说没有办法找到一位可以坐下来一起讨论“我的强迫症”的人。为什么至今没有？强迫症人群发病率为2%，现实可能在2-4%之间，美国的统计更高些。反过来看发病率，意味着，98%的人群一辈子也...

[强迫症_下载链接1](#)