

享受生活



[享受生活_下载链接1](#)

著者:韩美龄

出版者:东方出版社

出版时间:2015-7-1

装帧:平装

isbn:9787506080644

由社会心理因素导致的所谓抑郁症、强迫症、焦虑症等神经症，以及精神分裂症，不是病，都只是心理问题，严重点说也只是心理障碍，通过心理咨询疏通完这些障碍，一切都好好的。

在本书中，案主们把自己在心理问题中的切心体会，真实展示给读者，以飧深陷在心理泥潭里不能自拔的朋友，并以自己的亲身经历告诉读者，抑郁、强迫等神经症没什么可怕，就是诊断为精神分裂，也用不着惊慌失措，只要确认起因是社会心理因素，就能通过心理咨询解决问题，恢复正常生活，从而享受生活。

作者介绍:

韩美龄，北京美龄心理咨询中心首席心理咨询师。在专业从事心理咨询个案调整的职业道路上，自1999年起步，到2014年，已经走过了十五个年头。十五年来，通过对数千个案案例心理咨询过程的总结，获得了三项创举：一、总结出自然享受主义综合疗法，此疗法适应范围广阔，效果显著。比如在教育、养生、心理咨询、企业管理等范围，用之均获得显著效果。二、发现了世上没有社会心理因素所致的精神类疾病，只有心理问题和心理障碍。也就是说没有抑郁症、焦虑症、强迫症、抽动症这一系列的精神类疾病，只有在生活中与社会人际环境互动不协调所产生的心理障碍。三、精神病学中所说的精神分裂症，如果其起因是社会心理因素，同样是应对生活环境刺激不适应的心理障碍，只是这种心理障碍的表现形式，以感知觉变异为主，伴随着不良情绪及思维逻辑混乱。这类心理障碍很多也是可以通过心理咨询调整，得到良好恢复的。

韩美龄独白：感谢向我求助的咨客们，是他们的信任、配合和他们主动积极的自我探索与自我完善，给了我启迪与智慧，才能总结出以上三大创举；其次，感谢中国博大精深的文化，是中国博大精深的文化，让人有条件总结出自然享受主义综合疗法。在这套综合疗法里，每一个疗法都可以在《黄帝内经》《周易》等中国典籍，以及孔子、孟子、老子、庄子、荀子、墨子、韩非子、程子、朱子等等大家们那里找到源头，我不过是善于总结综合应用。

目录: 自然享受主义综合疗法简介 /001

前言 /001

自序 /003

第一章 我叫爱微笑

第二章 我是男儿当自强

第三章 乐由我心

第四章 追梦男孩

第五章 我是人生路上的“强驴”

第六章 太阳花绽放

第七章 春暖花开

第八章 英雄的用武之地

第九章 笑傲江湖迪士尼

第十章 不要说我是厌学

第十一章 拥抱黑暗的精灵

第十二章 谁在发明精神病？

第十三章 往事都是浮云

第十四章 赶走你的心理杀手

第十五章 没有抑郁症、强迫症

第十六章 精神分裂是怎么回事？

后记 /271

• • • • • [\(收起\)](#)

[享受生活_下载链接1_](#)

标签

心理学

抑郁症

心理咨询

2016

评论

感觉有点 “神棍” 。浪费时间

应该改名为 “心里咨询”

[享受生活_下载链接1](#)

书评

[享受生活_下载链接1](#)