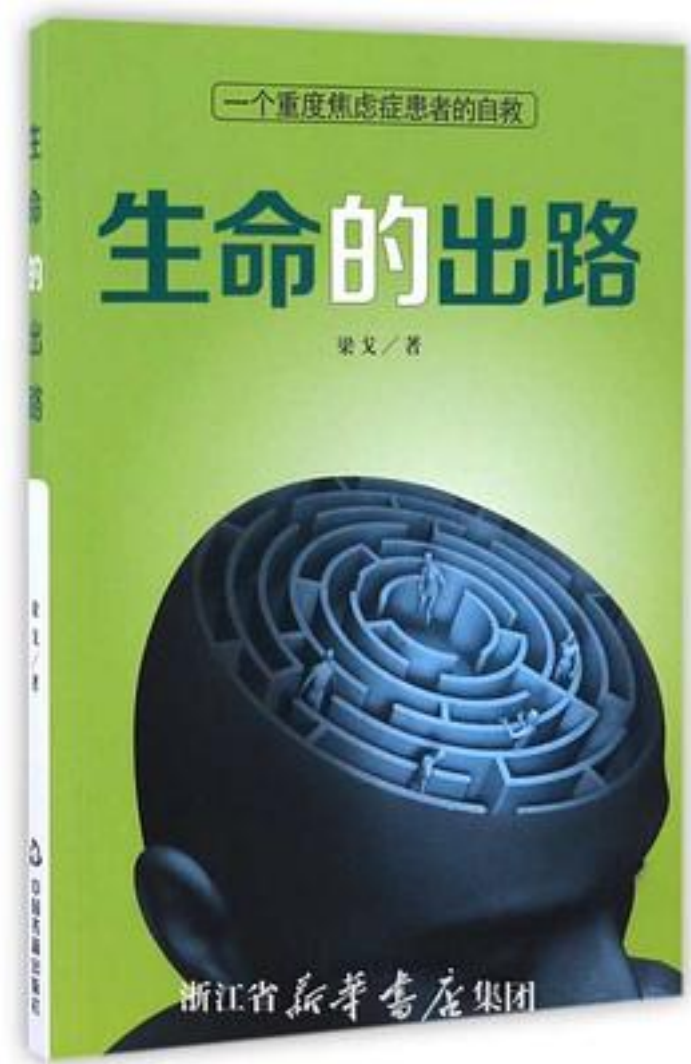


# 生命的出路



[生命的出路\\_下载链接1](#)

著者:梁戈

出版者:浙江省新华书店集团

出版时间:

装帧:精装

isbn:9787506858229

作者梁戈在面对巨大的工作和生活压力下，逐渐患上了重度焦虑症。在几年里，他多方求医，足迹遍及北京各大医院和心理咨询公司，并在医师、家人、朋友的帮助下积极展开自我心理调整。在这个过程中，积累了大量的“自救”经验，并取得了很好的治疗效果。现将他自己在治疗过程中积累的经验，尤其是如何进行心理自救的方法分享给和他一样深受精神困扰的病友，希望有所裨益。同时，也希望《生命的出路（一个重度焦虑症患者的自救）》一书能够帮助每一位读者在面临生活和工作压力时，学会自我心理调节，快乐生活。

作者介绍:

梁戈，乌鲁木齐人，祖籍河北怀安，现居北京。其因工作和生活中的巨大压力罹患重度焦虑症，并在安定医院、北医六院长期就医。在亲友的帮助下，加上积极展开心理“自救”，现病情已基本治愈。

目录: 上篇 从绝望中寻找希望

- 第一章 自助者天助
  - 第一节 求医之路
  - 第二节 问诊之人
  - 第三节 症状之痛
- 第二章 这一切的“原因”
  - 第一节 病症的生物学解释
  - 第二节 大脑的运行模式
  - 第三节 自信不是药，药在自信里
  - 第四节 接受不是药，药在接受里
- 下篇 在希望中寻找办法
- 第三章 治病救人
  - 第一节 放下烦恼，立地成佛
  - 第二节 开始呼吸，便是晴天
  - 第三节 健康饮食，其乐无穷
  - 第四节 放弃寄托，长大成人
  - 第五节 初心不改，认识自己
  - 第六节 心的距离，能缩短
  - 第七节 简简单单，没有伤害
  - 第八节 需不需要，全不重要
  - 第九节 改变别人，不如改变自己
  - 第十节 减少五官的摄入
- 第四章 设立界限
  - 第一节 处理好与家人的界限
  - 第二节 处理好与同事的界限
  - 第三节 留意你的“孩子气”
  - 第四节 从爱人那里汲取营养
  - 第五节 和世界取得联系
  - 第六节 敢于表达自己
- 第五章 其他办法
  - 第一节 冥想是个不错的办法
  - 第二节 到底该不该吃药
  - 第三节 停药可不能马虎
  - 第四节 让我们先快乐起来吧
  - 第五节 学会感恩
  - 第六节 给家人和身边朋友的建议
- 后记
- • • • • [\(收起\)](#)

[生命的出路\\_下载链接1](#)

标签

自助

焦虑症

评论

作者也许得过抑郁症，也许并没有，以自述的手法写下那段难熬的心路历程，每个抑郁症患者都是值得同情的，我们每个人或许也曾经历抑郁情绪，希望都找到出口去化解。  
。

-----  
这本书真的给我了很大的帮助，让我逐渐客服了这段时间身体的不适，感谢作者

-----  
作者的焦虑症和惊恐障碍略有差异，但凡事放下，学会发现生活中的美，是值得借鉴的。  
。

-----  
[生命的出路\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[生命的出路\\_下载链接1](#)