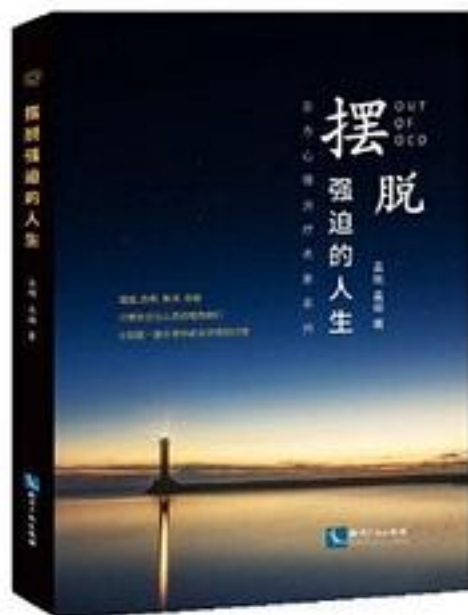


摆脱强迫的人生



[摆脱强迫的人生 下载链接1](#)

著者:孟刚

出版者:知识产权出版社

出版时间:

装帧:平装

isbn:9787513034340

天才是走对方向的强迫者，强迫者是走反了方向的天才。

强迫是一种能量，这种能量可以导向成功，也可以导向毁灭。

导向成功的强迫，使我们执著于理想和信念，不屈不挠地奋斗前行。没有强迫，爱迪生就不可能数千次地寻找做灯丝的材料，居里夫人也不可能从如山的矿石中发现镭，还有思考苹果落地的牛顿和创造“苹果”的乔布斯，哪一个不强迫？在这个意义上，强迫是上帝送给人类的礼物，是实现理想和信念的利器！导向毁灭的强迫，是魔鬼的恶作剧，他把恐惧、内疚、怨恨和虚荣置于我们的心灵，使我们的理想和信念产生动摇，执著于

一些琐碎的细节，在原地不停地兜圈子，并诱惑我们误入歧途，陷进了他的圈套里，与他搏斗厮杀，直杀得昏天黑地，奄奄一息。

如何摆脱强迫的人生？

得了强迫症能好起来吗？怎么走出来？万一复发怎么办？这恐怕是深陷强迫泥潭的朋友们最关心的问题。连心理医生都说，强迫症是最难治愈的神经症。这把很多人吓坏了有木有？虽然也有很多人发帖讲已经怎么治好的，但好像花了好几十年，很多人一样吓哭了有没有？说好的共享青春年华呢？而且很多人怀疑精神很强的，心想你说治好就治好了？你能保证不复发？

孟刚老师的自我疗法之真谛告诉我们：

真实我，接纳真实我，

无条件接纳真实我。

逻辑链，切断逻辑链，

坚决果断切断逻辑链。

当下，回当下，

不择手段回当下。

作者介绍：

孟刚：知名强迫症咨询治疗专家，在强迫症咨询和治疗领域身经百战，取得了显著成绩，是强迫症三个自我理论和自我心理疗法（自我疗法）的创建者。孟刚老师曾为凤凰卫视“鲁豫有约”特邀嘉宾，现身说法强迫症。从《强迫症改变人生》到《谁在强迫我的人生》再到《摆脱强迫的人生》，他在强迫恐惧的牢狱中摸索了20年，自救成功后又助人无数，于2009年国内首创强迫症团体治疗，已经成功举办了39期，帮助众多强迫症患者成功走出强迫，为我们开辟了一条通往幸福人生的密径。

孟瑶：南京大学心理学博士

目录：序 I

寄语强迫症求助者 I

强迫者——心酸的游戏 I

写给家长的话 I

第一篇认识强迫症

一、强迫症简介

二、强迫是一种误报警

三、强迫是一出戏

四、强迫是一种自我保护

五、强迫是一款心酸的游戏

六、强迫者是走反了方向的天才

七、强迫是一场残酷的内战

八、症状是真实我的表达

九、强迫者写真

十、强迫现象不等于强迫症

十一、强迫人格不等于强迫症

- 十二、强迫（症）到底是什么
- 十三、强迫症案例
- 第二篇三个自我理论
 - 一、三个自我理论的由来
 - 二、三个自我理论概述
 - 三、三个自我的结构与功能
 - 四、精神分析疗法的三个自我与自我心理疗法的三个自我
 - 五、强迫症的形成与发展机制
 - 六、症状由四部分一气呵成
 - 七、理想我对真实我的压制——残酷的内战
 - 八、强迫思维逻辑链——逻辑的圈套
 - 九、强迫之源——安全感和感受性的缺失
 - 十、三个自我理论下的潜意识语言
 - 十一、三个自我理论在人际关系中的应用
 - 十二、做不到接纳的原因是什么
 - 十三、三个自我理论下的人格成长
- 第三篇自我心理疗法
 - 一、概述
 - 二、自我疗法的操作
 - 三、自我疗法的补充说明
 - 四、如何度过强迫发作时最难受的时刻
 - 五、要先行而后思
 - 六、拦截一切念，拦截第一念
 - 七、智慧力——无条件接纳真实我
 - 八、行动力——不择手段回当下
 - 九、自我心理疗法的内涵及独到之处
 - 十、寄语
 - 十一、自我疗法治愈重症强迫症一例解析
 - 十二、团体治疗（培训）模式的探索与实践
- 第四篇康复者精彩分享
 - 一、重度强迫症患者173天创造痊愈奇迹
 - 二、走了弯路后终于重获新生的辛鹏
 - 三、善解人意、古灵精怪的主播安舒
 - 四、事业有成、家庭幸福的佼佼者翱翔
 - 五、感恩强迫症馈赠的名校博士
 - 六、看书自救成功的深圳书生
 - 七、感谢孟老师和他的书
 - 八、我的孩子彻底好了
 - 九、其他成功案例
- 第五篇开悟与痊愈的秘密
 - 一、把恐惧的牢底坐穿
 - （一）恐惧是虚拟的牢狱
 - （二）当下有恐惧但没有大灰狼
 - （三）在你变成一只狼之前
 - （四）强迫恐惧的心理学解释
 - （五）关于死亡恐惧
 - 二、强迫思维的圈套
 - （一）思维的诱惑
 - （二）我们都是专门欺骗自己的高手
 - （三）对强迫意念的再认识
 - （四）对念头要狠，对自己要好
 - （五）潜意识会保护和成就你——致理论强迫者
 - 三、真实是走出强迫的“通行证”
 - （一）真实是走出强迫的“通行证”

- (二) 真实与真实我
 - (三) 强迫者之真实我的二次成长
 - (四) 你的童心哪里去了
 - (五) 摆脱虚伪、僵化的道德观束缚
- 四、接纳真实我，康复自然得
- (一) 接纳是一种心态，也是一种方法

- (二) 关于接纳与控制
- (三) 接纳了才能改变
- (四) 接纳是获得安全感的前提
- (五) 当下心安即平安

五、没有成长，就没有康复

- (一) 演好自己的角色
- (二) 上帝与魔鬼强迫与强迫症
- (三) 三兄弟与心灵小我与大我
- (四) 李小龙的启示
- (五) 开悟与痊愈的秘密

第六篇 辅导与答疑

一、主题互动

- (一) 关于幸与不幸：苦难是一本书
- (二) 关于人际交往：你不是不想，而是不敢
- (三) 关于自信：认错的时候也可以很自信
- (四) 关于完美主义：有悬念才有看头，有遗憾才有美感
- (五) 关于数字强迫与仪式行为：自定义的生活才洒脱
- (六) 我为什么后悔自责
- (七) 为什么疯狂的念头不会变成行动
- (八) 为什么要拦截“第一念”
- (九) 为什么要放弃对“度”的把控
- (十) 为什么说活在当下内心强大
- (十一) 为什么说疑心生暗鬼
- (十二) 强迫症患者会变成疯子吗
- (十三) 答卡特
- (十四) 答小凯
- (十五) 自我疗法团队任小燕老师问答录

二、心得心语

后记

• • • • • [\(收起\)](#)

[摆脱强迫的人生_下载链接1](#)

标签

强迫症

心理学

人格

评论

孟老师说的太好了

特别欣赏三个自我理论，真实我，现实我，理想我，非常值得强迫症患者一读，本书核心的一个词就是当下，书中的大部分语言都是围绕此展开的，不过难免有许多重复赘述的内容。

这本书让我对强迫症有个很好的了解，什么是强迫？如何应对强迫？强迫症患者为什么会有如此让人不解的行为与思想？最关键的是，作者毫无保留的把具体的操作性的方法公开出来，让大家练习，摆脱强迫。好书推荐！！

[摆脱强迫的人生_下载链接1](#)

书评

这是一本详细介绍强迫症的书，让我对强迫症有个很好的了解，什么是强迫？如何应对强迫？强迫症患者为什么会有如此让人不解的行为与思想？最关键的是，作者毫无保留的把具体的操作性的方法公开出来，让大家练习，摆脱强迫。
这还是一本人格探索的书籍，包含原生家庭、父母对我成...

[摆脱强迫的人生_下载链接1](#)