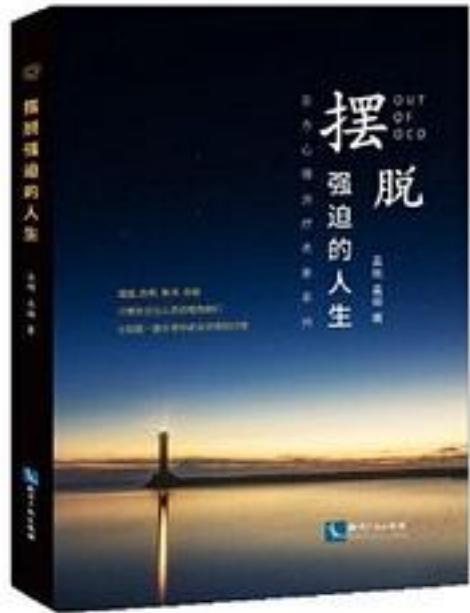


摆脱强迫的人生



[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 |

寄语强迫症求助者 |

强迫者——心酸的游戏 |

写给家长的话 |

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——一致理论强迫者

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](#)