

心不由己



[心不由己_下载链接1](#)

著者:邹旭辉

出版者:安徽人民出版社

出版时间:2011-9

装帧:平装

isbn:9787212042479

无论是对于普通的人来说，还是对于那些强迫症者来说，了解强迫症都是必需的。对于那些未患上强迫症的人，由此知道如何远离强迫症，保持心理的健康。对于不幸患上强迫症的人来说，由此知道自己该如何处理当前的问题，如何从症状和不健康的生活方式中走出来。这本书谈论的是强迫症，但对其他类型的神经症包括其他各种心理问题提供“窗口”。这本书不仅仅在理论上告诉读者一些东西，更希望对一个人内心的困难，能够有一种温暖的支持和光明的引导。

作者介绍:

邹旭辉，中国心理卫生协会，国家注册心理咨询师，对强迫症、恐惧症、婚姻情感问题、性心理障碍、人格障碍等有多年的研究和治疗经验，并在亲子教育、员工心理辅导等方面颇有心得，著有长篇心理小说《心灵拼图》及心理随笔集《爱是一种药》等。现居于南京。

目录: 前言：迷失的自我

第一章 荒诞的心

一、左手搏斗右手

二、强迫这个幽灵

第二章 心灵画像

一、恐惧与逃避

二、理智与矛盾

三、完美与丧失

四、骄傲与自卑

五、道德与色情

六、防御与孤独

第三章 走出来的路

一、面对问题

二、思维换挡

三、改变的责任

四、戴着镣铐跳舞

五、勇敢做自己

第四章 修复心灵

——一个个案的救赎之路

• • • • • [\(收起\)](#)

[心不由己_下载链接1](#)

标签

强迫症

心理学

心理治疗

治疗

科普

心理咨询与治疗

枕边书

我是一個精神病。

评论

如果说周国平是哲学界的文学家，那么这本《心不由己》的作者就是心理学界的文学家，写得好抒情哦

强迫症心理动力描述。

书中的很多话对强迫症患者来说有安慰作用吧，不过专业性不强。

不仅适合强迫症患者也适合有强迫行为的人，对于强迫出现的原因、表现和如何抗争、预防有很好的说明，此外，人文关怀是此书的一大特色，它会给你更多的安慰支持，而非“对号入座”后的恐惧循环，推荐。

如果，你也是强迫症患者。看看吧

看过之后。我决定花时间去治疗了。实在是被拖得太累了。

不实用，大道理，没有具体作用，只是打鸡血说要积极走出去，我认为强迫症的人缺乏不是走出去的行动力，而是如果放松和怎么建立真正的信心。

虽然封面很尴尬，但是内容不错，就是有些部分太絮叨……

出色地描述了强迫症患者的内心世界。

很适合强迫症患者，有强迫习惯的读者。

[心不由己 下载链接1](#)

书评

在图书馆找书的的时候，被这边书的书名所吸引——《心不由己——走出强迫症的怪圈》，于是就把书借来了。心不由己，顾名思义，就是自己的思维行动等等不完全出自于自己的意思，明知没有必要但还是控制不住去想去做，然内心却感到痛苦。书的开头介绍了典型的强迫行…

读了心理咨询师邹旭辉先生的《心不由己——走出强迫症的怪圈》。
强迫症，并不陌生。有些人总是处于强迫之中，这强迫的力量不是来自别人，而是来自自己。比如洁癖，怕细菌，不停洗手、洗澡，衣服一尘不染，到处打扫得干干净净，每天耗费大量的时间和精力。再比如反复检查。走…

[心不由己 下载链接1](#)