

# 《焦虑不安与自我调节》

## 书籍信息

版次：1

页数：152

字数：

印刷时间：2006年07月01日

开本：32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787117022316

## 内容简介

《焦虑不安与自我调节》有两个目的，其一是因神经症或神经质的焦虑和困扰而烦恼、痛苦的人们都在想着“用什么办法能摆脱烦恼？”本书可为这些在精神痛苦中徘徊的人们提供一个具体的、有效的、可行的治疗方法。其二是许多人在社会生活中碰到各种困难和挫折时，也会出现焦虑和困扰。本书也为那些“想有意义地度过人生”的人们提供今后人生的努力方向。

## 目录

### 第一章 为因过分小心谨慎而感到不安的人

#### 一、无法回避的紧张不安

- 1.谁都有在人面前紧张的时候
- 2.“顺应自然”的心态
- 3.医治“心病”，生活态度比药物更重要
- 4.恶性循环的两种类型
- 5.顺应自然与放任自流完全不同
- 6.“面对恐怖对象”是一种有效的治疗”

#### 二、战胜失眠的痛苦

- 1.失眠的大敌就是“想睡着觉”
  - 2.睡懒觉是失眠的开始
- #### 三、努力使自己不害怕是徒劳的

- 1.“反向疗法”是不现实的
- 2.念经是不能解除痛苦的

[显示全部信息](#)

## 在线试读部分章节

青水有一种陷入恐怖和绝望深渊的感觉。不管怎样房子总算盖完了。在亲戚和朋友的帮助下搬进了新房。但青水的身体却没有恢复，总感到身体中有一种象过电一样的感觉。走路时腿感到无力，象踩棉花一样。在乘电车或公共汽车时，心脏就感到不适，所以她经常带着心脏病的急救药品。当然，夜间更不敢一个人睡觉。

以后的事情，青水自述如下：

从那以后，我接触了森田疗法，这10年来我努力按森田疗法去做。开始，我的紧张不安和“心脏病发作”给身体带来极大的痛苦，就象病入膏肓的人卧床不起。不能洗脸，也不进食，4~5天才起床一次，洗洗脸，稍加活动一下。为了少洗衣服，经常是几天不换衣服。终于有一天，我起床、洗脸梳理后，很紧张地乘着电车到处转，到丈夫住的医院、孩子们的学校，做些自己应该做的事情。但是有一天我又失眠了。我开始考虑一定是自己身体出了问题，就到多家医院检查。最后被介绍到神经科，坚持服药达2年之久，但症状没有什么改善，我失望了。

我努力调整自己的心理状态，使自己必须清楚，要控制自己的情绪，做什么事情都不要过分担心，遇到伤心、不顺心的事也要高兴起来。这样做仍无济于事、渐渐地，我的心象结了冰一样。我在外出购物、洗澡、来客人、接电话时都感到恐惧。报纸或电视里的新闻也使我害怕，连喝水也象堵在喉咙里。无数的症状使我烦恼。在这种痛苦的境遇中生活，我头脑中常出现理想中的健康女性的形象，联想到自己，我不甘心这样下去就想尽办法，解除自己的烦恼。我寻找到一些有关宗教、人生哲学的书。

在读了这些书之后，我感到身体稍好一点。就试着做些积极向上的事情，到朋友开的商店里帮忙，学习做和服等。但又常常害怕心脏病发作而逃回家。每当这时，总感到全身无力，连坐着的颈儿也没有。只能躺着，轻微活动。有时几天都躺在床上。就连自己也不了解自己的心身状态，同时怎么也得不到健康人的理解，因此非常苦恼。

象我这样长时间信宗教、最终陷入神经症泥潭的人，应吸取什么教训，怎样做才能摆脱痛苦，得到幸福，应该非常清楚，可实际上我却什么都不知道。

.....

-

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)