

精神焦虑症的自救（病理分析卷）



作者: [克莱尔·威克斯](#)

出版社: 新疆青少年出版社

译者: [王泽彦](#) / [刘剑](#)

出版年: 2012-11

页数: 239

定价: 19.00 元

装帧: 平装

ISBN: 9787537155199

书评：

本书重点提炼

这本书讲的方法很简单:面对，接受，飘然，等待。但这些确实是最有效的方法之一。

首先，这本书通过介绍精神衰弱的形成原因，试图帮我们厘清思想上的一些困惑。

1.精神衰弱是一种普遍现象，是可以被治愈的。

2.要治愈这种神经症必需要有信心和信任。

3.面对精神衰弱所引发的各种身体不适，首先应该放松心态，而不是小题大做。这一点很重要，因为恐惧只会加深症状二而无法缓解它。

4.最好的方法是找一些事情让自己转移注意力。其实这个方法之所以有效，就是它可以阻断病者对于空恐惧的执着，以及身体处于静止状态时的脑神经系统的消耗。

这本书的内容其实很简单，我们都很好理解，爱钻牛角尖的人是很容易患上精神衰弱的，因为想得多，想得专注，因而陷入恐惧无法自拔。另外其实神经症的病因大多也都跟原始家庭环境，父母精神状态有关。父母精神状态不健康的，肯定也是会影响到小孩，所以我觉得治疗因童年阴影而产生的神经衰弱最好也要远离原生家庭，试图解决问题，或与之抗争的想法是徒劳的（本人已尝试过），在自己情绪无法稳定的情况下去触发造成情绪的因缘也是相当的不理智。

无论如何，希望这本书也能帮助更多的人管理好自己的情绪，永远不要放弃自己，一切就都会好起来。