

华夏心理网、中国心理网
联合推荐



都市人缓解压力、保持健康的案头最新读本
华夏心理网总裁 魏世伟先生热情推荐

Shimaobing

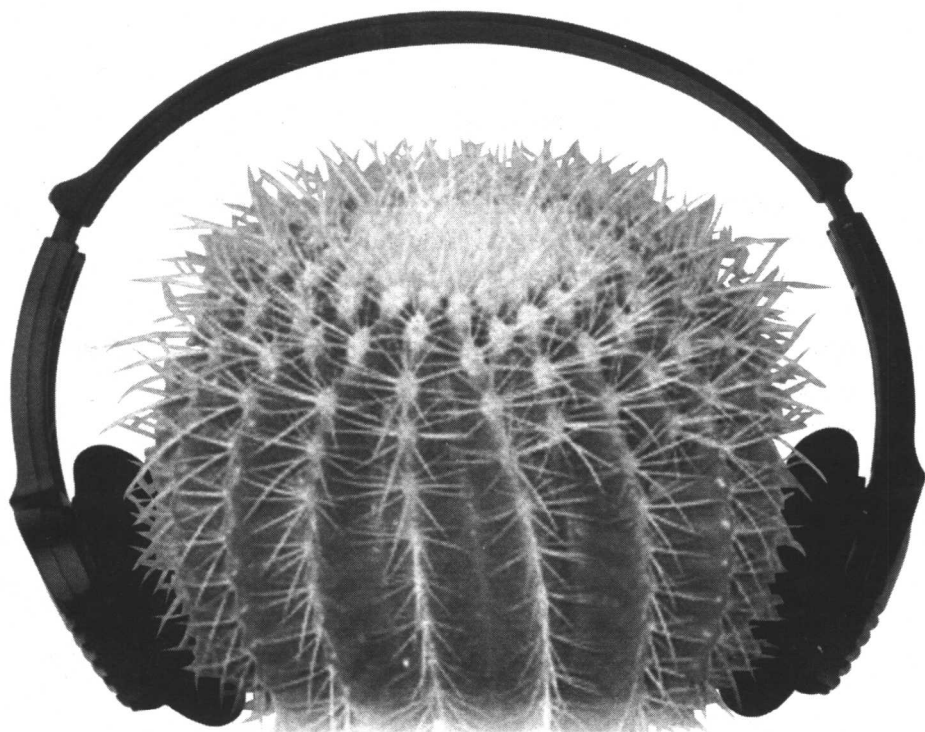
丛林 / 编著

时髦病 zizhishouce 自治手册

强迫症、饮食紊乱综合症、恐惧症、焦虑症、抑郁症、
孤独症、失眠症、嗜睡症、“白领综合症”……
是要好好了解一下自己的时候了

中国纺织出版社





都市人缓解压力、保持健康的案头最新读本

丛林 / 编著

Shimaobing

时髦病

zizhishouce
自治手册

 中国纺织出版社

内 容 提 要

如今的社会,随着生活水平的提高,人们身体上的疾病少了,但是心理上的毛病却越来越多。强迫症、饮食紊乱综合症、恐惧症、焦虑症、抑郁症、孤独症、失眠症、嗜睡症等等,花样百出,让人眼花缭乱,一不小心,各种各样的新毛病就缠上身来。因此,是要好好了解一下自己的时候了。本书正是专为这些时髦病而著的,从每一种时髦病的概述、高发人群、典型病例以及治疗方法等方面讲解,深入浅出,把趣味性和专业性有机结合,既让读者阅读得下去,又能达到治疗的目的。

图书在版编目(CIP)数据

时髦病自疗手册 / 丛林编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2006.2

ISBN 7-5064-3603-5/R·0064

I. 时… II. 丛… III. 精神病-治疗-手册 IV. R749-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第136070号

策划编辑:曲小月 特约编辑:林少波 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市新科印刷厂印刷 各地新华书店经销

2006年2月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:15

字数:182千字 印数:1—7000 定价:23.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

作

者

简

介

丛 林

曾经从事过教师、医生等职业，现在致力于心理健康学研究。其文字通俗易懂，深入浅出，长期以来因其趣味性与实用性，受到了众多读者的关注。本书是作者多年来在教学与从医实践中以及在心理研究上的结晶。



序 拜托，时髦病不要缠着我

我国人民的心理卫生观念和 10 年前相比，已经有了很大的提高。

10 年前，人们对于“心理卫生”这个概念一点也不了解，对于心理卫生的问题，应该说是讳疾忌医的，大多数人都都不愿意承认自己的心理有什么毛病，都觉得心理疾病好像是一种见不得人的毛病；而 10 年后的今天，很多中国人对自己的心理健康都有了一定的重视，尤其是在生活节奏越来越快的现代社会，很多都市人都在承受着巨大的、有形或者无形的压力，因此，当这种压力状态无法化解，达到一个阶段以后，就极容易引发各种心理疾病，比如我们在书中介绍的强迫症、恐惧症、饮食紊乱症、焦虑症、抑郁症、孤独症等等，也就是我们要说的所谓“时髦病”。

“时髦病”到底是不是病？答案是肯定的。但因为这种类型的病症都属于心理学范畴，而且当它们没有发展到非常严重的阶段时，这些病症就不至于给你的正常生活、学习、工作产生什么无可挽回的影响，充其量只不过是造成某种困扰。正是因为这个原因，所以很多人并未对这些“时髦病”引起足够的重视。

但不知道你是否意识到，如果没有某些暗示性的想法，可能你的生活会变得更加美好，比如你每天下班之后已经养成习惯在办公室里多坐上几个小时，即使没什么今天非做完不可的工作也是如此，仿佛不这样做就是工作不

卖力，就可能会被别的同事甩在后面；或者比如每天在临出门之前会三番五次地检查水龙头、煤气管道之类的开关是不是已经关好了，然后再看看钱包、钥匙等随身物品是不是已经装在包里了，而且即使是出了门之后还会反复回想门窗关没关好、是不是忘带了什么重要文件之类的；或者每当遇到需要当众讲话的场合，你就会不自觉地脸红心跳、手心出汗，下意识地想到自己肯定会搞得一团糟，最后根本没法轻易地说出话来；或者有时会对自己吃的东西做一些奇奇怪怪的事情，比如把要吃的东西切成某种特殊形状，盛在有特殊图案的器皿里，在盘子里把它们摆成某种图案，然后一块一块地吃掉，在咽下去之前再采用一些特殊的方法吐出来等等。

奇怪吗？对于一些被“时髦病”所困扰的人来说，这些并不是什么奇怪的事情，而是每天都会真实发生在身上的。其实，要想赶走这些“时髦病”一点也不难，这本书的目的就是要来帮助有这种困扰的人摆脱它们。本书从每一种时髦病的概述、高发人群、典型病例以及治疗方法等方面来讲解，尽量避免使用常人不了解的专业名词，做到深入浅出，保证让一个即使是没有任何医学常识的人也能看懂。

从写这本书的目的来说，并不是只想写给那些已经受到某些“时髦病”困扰的人来看，而是着眼于更广泛的读者——生活在很大压力中忙忙碌碌的现代人。也许你目前并没有这方面的难题，但是看了本书之后，可以让你远离这种困扰。

编著者

2005 年 10 月

目录

CONTENTS



时髦病——谁强迫了你

一、痛苦的反反复复/2

1. 什么是强迫症/4
2. 强迫症的临床表现/5
3. 强迫症的症状表现/6

二、强迫症的高发人群/9

1. 年轻的白领阶层/9
2. 家教过严的学生/10
3. 性格有缺陷的人群/10

三、典型病例/11

1. 没有最好,只有更好——白领强迫症/11
2. 学无止境,天天向上——学生强迫症/12
3. 类似迷信的“数字敏感”——数字强迫症/14
4. 被夸张的习惯——行为强迫症/16

四、甩开强迫/18

1. 认清状况/18
2. 专业治疗/19
3. 一些简单有效的心理治疗方法/21
4. 实例作证/24

五、健康饮食助你拥有健康心态/25

1. 健康饮食改善性格/26
2. 几大助于调节情绪的食物/27
3. 保持好心情,离它们稍远点儿/29
4. 健康饮食之专家建议/29

时髦病二 我的饮食乱了套

一、怎么吃都不对,我这是怎么啦/32

1. 谁会成为饮食紊乱者 /33
2. 饮食紊乱的几种形式/34
3. 饮食紊乱综合症的诱因/37
4. 饮食紊乱的后果/39
5. 饮食紊乱引发心理问题/41

二、饮食紊乱综合症的高发人群/41

1. 运动员,尤其是女运动员/41
2. 热衷于节食减肥的年轻爱美女性/42
3. 青少年,尤其是学习压力过大的试前考生/42

三、典型病例/43

1. 要速度又要身材——女运动员双标准严要求出现饮食紊乱/43
2. 要窈窕又要“腰条”——爱美女性节食节出饮食紊乱/44
3. 要成绩不要食欲——考生试前大补补出饮食紊乱/45
4. 用食欲控制冲动——单身女性压抑抑出饮食紊乱/47

四、跟饮食紊乱 Say Goodbye/48

1. 我的家人有饮食紊乱症状怎么办 /48
2. 有关饮食紊乱的专业治疗/50

3. 女性饮食紊乱症患者自我救赎四步曲/51

五、好吃不胖的美丽法则/53

1. 四季基本饮食守则/53
2. 六大享“瘦”法宝/54
3. 美丽瘦身诀窍组合/55
4. 六大多吃不胖的食物/57
5. 巧手做菜,轻松减肥/57

时髦病三 有些恐惧不合理

一、我的恐惧是病吗/60

1. 过分恐惧成病/60
2. 恐惧症的分类/61
3. 恐惧症的症状/62
4. 恐惧症的成因/65

二、恐惧症的高发人群/66

三、典型病例/66

1. 职场新人恐惧症/66
2. 相亲恐惧症/67
3. 边缘性社交恐惧症/68
4. 学校恐惧症/70
5. 求职恐惧症/71
6. 性病恐惧症/72

四、击退社交恐惧症/73

1. 专业治疗方法/73
2. 控制恐惧的主要方法/75

3. 人为减小心理恐惧的办法/76
4. 社交恐惧症自我防治方法/77
5. 消除恐惧简单易行的小方法/79

五、喝出来的健康/80

1. 饮水的重要性 /80
2. 了解一下各种水/81
3. 到底何时该饮水/82
4. 到底该喝什么水/83
5. 科学饮水小贴士/83

时髦病四 焦虑不安就是你的错

一、整日心慌慌——你在焦虑什么/86

1. 为什么说我得了焦虑症/88
2. 焦虑症的主要症状/89
3. 诱发焦虑症的性格因素/90
4. 引起焦虑情绪的深层原因/92

二、焦虑症的高发人群/93

三、典型病例/94

1. 知识焦虑症/94
2. 手机焦虑症/95
3. 办公室焦虑症/97
4. 毕业焦虑症/98

四、告别焦虑,让生活之路越走越宽/100

1. 焦虑症的预防与治疗/100
2. 焦虑情绪的自我调节/101

3. 焦虑症发作时的简单控制/103
4. 用“控制呼吸法”降低焦虑紧张度/104
5. 减轻焦虑的5分钟运动法/105

五、有“汁”有味的美好心情/107

1. 爱上果汁的五大理由/107
2. 健康果汁“特效榜”/108
3. 巧手妙调营养汁/110

时髦病五 听说抑郁正流行

一、心理感冒是怎么回事/114

1. 怎样算是患了抑郁症/115
2. 抑郁症的危险因素/116
3. 对抑郁症的简单分类/118
4. 抑郁症的后果/118
5. 抑郁症偏爱“骚扰”女性/119

二、抑郁症的高发人群/119

三、典型病例/120

1. 学生抑郁症/120
2. 白领抑郁症/121
3. 下岗抑郁症/122
4. 老年抑郁症/124

四、要自主不要崩溃——抛开抑郁/125

1. 抑郁症的专业治疗/126
2. 社会支持——对抗抑郁症的重要措施/128
3. 三种辅助疗法帮你摆脱抑郁/128

4. 自我及时强化法——教你自己攻克难关/130
5. 对付抑郁症的长期策略/131
6. 最后一条金玉良言——保持好的生活习惯/134

五、一日之计在于早餐/134

1. 早餐应该何时吃/135
2. 食用早餐几大误区/135
3. 健康早餐到底该吃什么/137
4. 营养专家的营养早餐方案/137
5. 三明治加牛奶——10分钟早餐准备法/138

时髦病六 孤独不代表独立

一、最近,你感觉孤独吗/140

1. 孤独感的界定/140
2. 产生孤独的心理诱因/141
3. 产生孤独的心理根源/143
4. 孤独与人际交往/144

二、孤独症的高发人群/145

三、典型病例/146

1. SOHO孤独症/146
2. 电脑孤独症/147
3. 电视孤独症/148
4. 学生考后孤独症/149
5. 青年人孤独症/151
6. 都市人的孤独综合症/153

四、战胜孤独,与人共享人生苦乐/154

1. 摆脱孤独,从自己做起/155
2. 化消极为积极,变孤独为力量/156
3. 战胜孤独,战胜一切/158

五、四季排好毒,一年都轻松/159

1. 春季祛湿排毒食疗法/160
2. 夏天多吃顺气食物/161
3. 秋天是肌肤排毒好时段/161
4. 冬季早餐时最好来碗粥/162

时髦病七 有多少睡眠可以重来

睡眠紊乱症——晚上睡不着篇/166

一、谁把睡眠弄丢了/166

1. 失眠自测/166
2. 失眠及分类/167
3. 失眠的原因/168

二、失眠症的高发人群/170

三、典型病例/170

1. 焦虑性失眠/170
2. 抑郁性失眠/171
3. 生物钟紊乱性失眠/172

四、花样百出,让你整夜安眠/173

1. 治疗失眠的常见方法/173
2. 传统按摩法,解你失眠之苦/174
3. 一些促进睡眠的饮食/175

4. 养成好习惯,助你改善睡眠/177

睡眠紊乱症——白天醒不了篇/179

一、越睡越困,怎么回事/179

1. 嗜睡症的症状/179

2. 如何判断患有嗜睡症/180

3. 嗜睡症的分类/181

二、嗜睡症的高发人群/184

三、典型病例/185

1. 白天嗜睡当心夜晚呼吸暂停/185

2. 女性要警惕经行嗜睡/187

3. 学生嗜睡只因缺氧/189

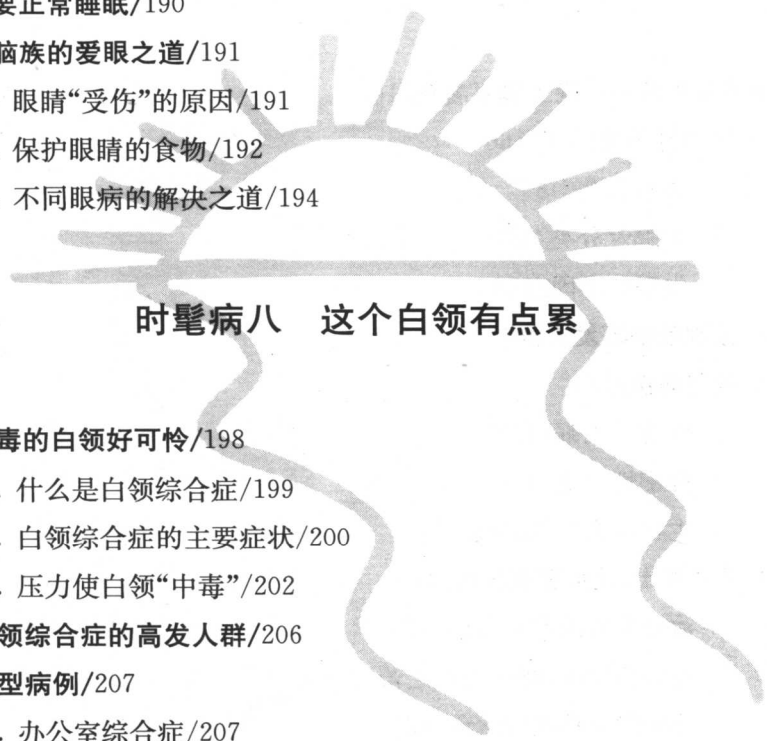
四、我要正常睡眠/190

五、电脑族的爱眼之道/191

1. 眼睛“受伤”的原因/191

2. 保护眼睛的食物/192

3. 不同眼病的解决之道/194



时髦病八 这个白领有点累

一、中毒的白领好可怜/198

1. 什么是白领综合症/199

2. 白领综合症的主要症状/200

3. 压力使白领“中毒”/202

二、白领综合症的高发人群/206

三、典型病例/207

1. 办公室综合症/207

2. 提前发生的富贵病/208

3. 短信综合症/209

4. 网瘾综合症/210

5. 甘当“王老五”/211

6. 时间综合症/212

7. 长假综合症/213

8. 鼠标综合症/214

四、做个光彩照人的白领/215

1. 白领综合症的心理疗法/215

2. 戒除网瘾/216

五、水水嫩嫩的美肤法宝/218

1. 水润女人之面子篇/219

2. 水润女人之朱唇篇/220

3. 水润女人之身体篇/221

4. 水润女人之眼睛篇/222

5. 水润女人之食物篇/222

6. 水润女人之蜂蜜篇/223

参考文献/225



时髦病 一



谁强迫了你

一、痛苦的反反复复

你身边有这样的人吗？或者你就是这样的人？在日常生活中，会反反复复地去“想”或“做”某件事情，而且在这个过程中，并不是带着快乐，而是带着极大的痛苦，但是如果不这样做，就会更加痛苦。这样的行为，就是心理学上所说的“强迫症”。你可以对比下面的 20 种做法，看看自己有没有患上这种“时髦病”：

①有洁癖，每天要洗二三十遍手，每次都要洗上十几分钟，要把手来来回回洗个遍，就算是指甲缝之类的小地方也绝不放过，否则就觉得太脏，什么也不敢摸不敢碰；

②穿过的衣服必须每天一洗，轻易不会把衣服晾在室外，哪怕有一阵风吹过，都觉得衣服又脏了，就会拿回来再洗一次；

③每天出门的时候，都要反复想煤气关了没有、门是不是都锁上了、一会儿可能会下雨窗户是不是没关，然后反复检查自己的皮包，总觉得忘带了什么东西；

④脑海中反复出现一件无关紧要的往事、一段歌曲或者是别人说过的一句话；

⑤认为自己穿衣服、走路、睡觉都要遵循一定的程序，比如先迈左脚还是先迈右脚、左侧睡还是右侧睡，一旦发现程序出错就觉得天下大乱了；

⑥某些事情不得不反复做上好几次，直到自己认为已经做好了为止；

⑦对自己做的大多数事情都要产生怀疑，总是认为自己在哪个环节出了错；

⑧时常幻想由于自己的粗心大意或是某个细小的差错而可能引起灾