



索書號：415.992/8464

登錄號：C0016451

介購單位：讀者推薦

書名：飛越&生命龍捲風：理解X接納恐慌症療癒故事

作著：蔡香蘋編

內容簡介：全書以一則真實案例搭配一則心理師專業解析的模式構成，共有28位病友分享人生故事，並有知名藝人蔡頭和葉歡撰文見證推薦，同時書末收錄一則海外患者極為詳盡的診療紀錄，總計31則珍貴的罹病痊癒故事，透過資深心理師加以專業解析，為讀者提供許多淺顯易懂的心理病症判斷準則。全書劃分為四章，以循序漸進的方式，從第一章到第四章逐漸加深讀者對恐慌焦慮等心理病症的認識。

第一章——單純案例，發作症狀都很明顯且典型，每一篇都可以看到較易辨識的症狀。

第二章——較為年輕世代的案例，或因原生家庭、或因人生際遇問題，從年少時期即已經歷坎坷的人生，幾乎每一篇故事都非常苦命，他們的遭遇甚至比電視劇還更充滿戲劇性。

第三章——較年長世代的生活調適愛心會會員案例，他們回顧過去，並獻出自己寶貴的人生故事。

第四章——與前三章相較，所牽涉的病症比較多樣，全章重點不僅在恐慌症上面，更涵括焦慮症、身心症、社交恐懼症、焦慮症、強迫性人格等各類型病例。

附錄一所收錄為全書發病程度最嚴重（生活無法自理）且記錄最詳盡的一則案例。

附錄二則為本書編著者蔡香蘋老師，從專業輔導者的角度側寫陪同附錄一病友邁向康復的過程。

目錄：

第一章 當生命遇上龍捲風

第二章 幫受傷的天使，找到日出

第三章 治病，是重新定義生命

第四章 從恐懼不安的惡夢醒來