<<二重洗脑>>

图书基本信息

书名:<<二重洗脑>>

13位ISBN编号:9787532759132

10位ISBN编号:753275913X

出版时间:2013-1

出版时间:上海译文出版社

作者: 矶村毅

译者:李颖

版权说明: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:http://www.tushu007.com

<<二重洗脑>>

内容概要

《二重洗脑》内容简介:香烟、美酒、滥交、毒品、赌博、电子游戏……戒不掉? 到底是什么样的力量让上瘾者如此难以自拔呢? 据说意志薄弱、忍耐力差是克服依赖症的最大问题——正如那句"我想戒,可是戒不了啊。 "可是他们"意志坚强"地面对家人的失望、医生的警告、身体疾病信号,冒着失去光明前途的风险 ,越过一切障碍,宛如革命义士般不屈不挠地回到让他们神魂颠倒的成瘾对象身边。

不过,我们还有一条路,那就是——揭开上瘾症的真相。

风靡全日本的戒瘾斗士、专业医师矶村毅博士为我们解密上瘾的原理,从大脑医学角度,给我们展示不靠毅力、只靠"揭露真相"就扫荡一切上瘾症、依赖症的轻松方法!

<<二重洗脑>>

作者简介

作者简介:

矶村毅,名古屋大学医学部博士毕业,德克萨斯大学研究员,后来回日本从事戒烟研究,现在是丰田 纪念病院的医师,同时是重启大脑戒烟研究所的法人代表,研究呼吸器内科,上瘾症心理学,药学指导,还担任藤田保健卫生大学精神科的客座讲师。

著述有《重启大脑!

——不用戒烟的天堂》、《重启大脑戒烟的推荐》、《考试是青春时代的经营项目》、戒烟推广言情 手机小说《重启大脑——多希望回到从前》。

<<二重洗脑>>

书籍目录

第一步 容易上瘾的大脑	19
人的 " 元认知 " 力量	20
人是因为嘴馋才吸烟吗?	
21	
对于酒精依赖者的建议	23
对于酒精的误解	24
药物和香烟对神经的强制性	刺激 26
" 失乐园假说 "	28
第一支香烟不香的理由	31
没有香烟的早晨,瘾君子们	还神清气爽吗?
33	
饭后和酒桌上香烟	34
整个社会都陷入了心智陷阱	37
散布艾滋病毒的人们	40
性爱依赖者的大脑构造	43
心地纯洁的人	45
人为什么会迷恋上赌博游戏	呢?
47	
扰乱"基础认知"的"变性	意识状态 " 50
第二步 二重洗脑的构造	57
光有"身体依赖"不算中毒	58
减压和依赖症	60
问题	63
" 神偷 " 与吸烟的关系	65
用"失乐园假说"来解读"	因为看孩子太累了…"之说 67
双重洗脑——"奖励"和"	恐怖 " 68
家庭暴力里的"奖励"和"茅	恐怖"的双重构造 70
" 坏人 " 的手段	72
邪教团里的"奖励"	74
在独占"奖赏"的构造上,	邪教团和依赖症是相同的 76
" 社长叫你呢 " ——由依赖	
79	
想到"还可以吸"就放心,	想到"再也不能吸了"就痛苦 81
带有残忍的"恐惧"	83
不存在"幸福的中毒者"	87
身体疾病里的"恐惧"和"	奖赏"的双重构造 89
过度饮食的构造	91
伸向鱼缸里的金鱼的魔掌	93
大麻(吗啡)的原理	95
大麻不可能"比香烟更安全	" 98
即使断禁症状很轻,它的依然	
反复自残的少女	102
名为"空虚"的监狱	105
第三步 解读失败的理由!	
为什么摆脱不了依赖症?	

<<二重洗脑>>

111				
失败的人常说的2句台词——"我知	口道"、	" 我做	不到 "	112
"因为意志薄弱才戒不掉"的谎言	,	114		
"坚强"和"盲干"是两回事		116		
因为无知所以懦弱	118			
罪恶感和自我憎恶	121			
即使你现在是"最差的状态"	121	123		
"抗药性"和"耐药性"	1	27		
关于老小孩的"觉察"	12			
没有必要特别讨厌自己	13			
"极限"和"觉察学习"	I	33		
"焦虑"和"焦虑神经症"	407	135		
谁也无法逃脱的不安	137			
"能力不足"的恐怖	140			
隐藏在成功体验里的心智陷阱		142		
" 无明 " 的苦恼	144			
第四步 将沉迷的大脑复位的方法		151		
" 觉察 " 和 " 乐观 " 的差别		152		
从现象学角度来看感情和欲望的形成	戓构造		155	
发生在酒桌上的事情	158			
突然感到空虚的时候	161			
现象学的一般应用	163			
" 应该 " 这种想法的陷阱	,	165		
抑郁症里的不合逻辑的信条		167		
向前迈出一步的勇气——对于安定	和变化的	欲望	168	
好了伤疤忘了疼	170			
越战士兵的悲剧与创伤回忆的关联		17 <i>′</i>	1	
日常生活里的关联性	174			
超越语言的把握力	176			
揭伤疤的功与过	178			
特定的刺激和感情	180			
在某自我启发研讨会上的体验	100	181		
有创伤回忆的老鼠	184	101		
创伤回忆的处理顺序	187			
摆脱心智陷阱	195			
法院心首陷阱 改善迷恋于婚外恋的大脑		106		
		196		
"我不再焦虑了"、"里面竟然有 ·	十芳!			
" 199 " 1845 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2		7	004	
温和开朗的上司、温柔的母亲又重			201	
某个药物依赖患者的变化	2	203		
大脑的康复需要多长时间呢?				
205				
" 错误的期待 " 和 " 错误的恐惧 "		207	7	
" 揭露真相 " 的效果	209			
世事难料 21	2			
请千万不要掉以轻心!				
215				

<<二重洗脑>>

洗脑是心智陷阱吗?

216

谜语 217

<<二重洗脑>>

版权说明

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:http://www.tushu007.com