

<<疯狂>>

图书基本信息

<<疯狂>>

前言

在疯狂中，拾遗人性最初的美好你在开始看《疯狂》的时候，如果笑得腹背抽筋，呲牙咧嘴，那么你很有幽默感。

如果你看完了《疯狂》的全书，还笑得满地打滚，那么其实你什么都没看懂。

如果你看完全书，忽然发现脸上不知什么时候已经有泪水，你总算看懂了《疯狂》的第一层了。

如果你看完全书，笑也笑过了，泪也流过了，忽然怔在哪里，忽然不知是该哭还是该笑，那么你看懂第二层了。

如果你看完了《疯狂》，默默地坐在那里，你感到无处可去，你感到一种深入骨髓的悲哀和无奈，那么恭喜你，你看懂你三层了。

原本只是想凑个热闹，却意外地发现了一个更为真实的自己。

林清玄说，爱，是我们一生的追求。

而更重要的是，我们在追求的过程中，让自己变得更温柔。

——题记作为一个涉世未深的小编，我是抱着“看看疯子们都在想些什么”这种凑热闹的心态，开始了对这本版权书的关注。

书读至第一遍，我像是在看周星星的喜剧，对着电脑屏幕一会儿哭一会儿笑，旁边的同事以为身边真的坐了个神经病……想来也许只有德国作者，才能用如此高级黑的手法，将精神病学，这个实质略显枯燥和高深的领域，讲得专业而不失有趣。

然而随着细读第二遍甚至第三遍，我再也笑不出来了。

深夜翻至“终曲”这一章，抬头竟然满眼泪花。

像是一个李白的《梦游天姥吟留别》，处处流光溢彩，处处奇特古怪，然而醒来却发现只有四个字——悲辛无限。

一个享有盛誉的精神科主任医师，花了32年时间，和精神病院那些形形色色的疯子打交道。

还记得那个院墙内的世界吗？

痴呆症患者很纯情，成瘾患者很讲面子，精神分裂症患者有一颗高度敏感的心，抑郁症患者让人动容，狂躁症患者有让人着迷的经历……他们是“非正常人”，却是如此真实地绽放过，而院墙外的我们呢？

有多少未曾老去的生命，连尝试着绽放都没有过。

我们把那些“真实而奇异的人”关进精神病院，而院外的我们，带着自诩“正常”的徽章，却对任何疯狂的事情都已成习惯。

我们的身边没有院墙，从北京到开罗只需要一张12小时的普通机票。

然而，我们的灵魂却和院墙内的疯子没什么两样，习惯了每天按照别人制定好的时间表生活，习惯了这些规则道德边边角角的束缚，习惯了成天抱怨却没有出走的勇气。

每天正常吃饭、正常上班、正常跟风骂街、到了岁数正常地被拉去相亲，然后正常结婚生子……我们正常到，已经意识不到自己很正常。

年轻时，我们心里也有个声音，极力呐喊着却始终被我们忽略，直到最后消失不见。

我们终于都成熟了。

头破血流后，融入社会开始了正常生活，庸庸碌碌直到老死都不会再想起。

你看见那些尚还年轻的人了吗？

还未老去却已经习惯了回忆。

“敢不敢说，我一定与众不同”，几乎是一个世纪之前的模糊回忆。

我们都还未老去，却在“正常”中习惯了沉溺。

当人们脸上的面具越来越华美，恐惧就像一种疾病般流行开来，无人幸免。

那些思维和我们不一样的人，那些言行和我们不对路的人，那些形单影只离奇古怪的人……我们建立了那么多流浪猫流浪狗协会，却无处安放那么多流浪的灵魂。

他们不是变态，只是暂时或终身脱离“正常”生活；他们不是避之不及的“瘟神”，只是言行思维“和我们不一样”。

<<疯狂>>

或者不应该用“他们”这个词儿，应该用“我们”——谁敢打包票，这辈子不和精神疾病扯上半毛钱关系呢？

一切都是这么矛盾。

从混沌初开后就未明朗过。

不是忙着生就是忙着死。

那为什么忙着忙着。

我们却忘了人性的初衷。

而这些文字和心跳，带给我们的东西也不该如此稀薄。

除了安慰和迷恋，也许还有一份前进的力量和勇气，还有一份我们与生俱来，却渐渐遗忘的美好。

<<疯狂>>

内容概要

《疯狂:你活得越正常,越有病!》内容简介:人活得太正常,憋着憋着,就得憋出点神经病来。尼采说过,一个人疯了,那是不常见的事,但发疯,对于团体、党派、民族和时代来说,却是常见的事。

于是,真疯子在墙内画圈圈,假疯子在墙外装13。

一部分“正常人”比狂躁病人更狂躁,发动了战争,制造了恐怖主义,创造了“伦敦雾、北京咳”,另一部分比阿兹海默氏症更迟钝,迟钝得跟风骂街,迟钝地在人群中拍着巴掌、迟钝地当着沉默的大多数,然后迟钝地被拉去相亲、结婚、生子,再去繁衍麻木的下一代。

所以,曼弗雷德这个古怪的德国老头说,塞翁发疯,焉知非福?

在《疯狂:你活得越正常,越有病!》中,这个古怪的德国老头带我们走进了那个奇特而神秘的精神疾病世界:痴呆症患者很纯情,成瘾症患者很讲面子,精神分裂症患者有一颗高度敏感的心,抑郁症患者单纯得让人动容,狂躁症患者魅力无穷……他向读者介绍了患者们是怎么看世界的,也风趣幽默地介绍了心理学研究的最新成果,更诚恳地告诉我们:人性是何等之复杂。

他对全世界“正常人”敲响的警钟,揭露了一个埋藏已久、震惊世界的秘密——我们的问题不在于疯子,而在于正常人!

因为活得太正常,没有了个性和想法,所以才有病!

如果疯子是“正常”的,难道是我们疯了?

为什么没有人告诉我们?

他们在隐瞒什么?

我们每个人的“疯狂”又潜伏在何处?

……揭示“疯狂”的心理学趣味读本,洞观世间“人性”。

看完《疯狂:你活得越正常,越有病!》后,你不仅可以知道正常人怎么想的小秘密,还可以和疯子自由交谈!

海报:

<<疯狂>>

作者简介

<<疯狂>>

书籍目录

前言：精神科大夫也是纯爷们9 序曲：走进精神病学——你还在当“麻瓜”吗12 引论：精神病人思维广，弱智儿童欢乐多14 第一章真疯子在画圈圈，假疯子在使劲装——社会中的疯狂16 第一节装疯16 1. 本·拉登，萨达姆的脑子到底想过什么——完全正常的疯狂16 2. 天若有情天亦老，人太正常死得早——你是个正常控吗？19 第二节卖傻25 1. 高帅富，小仙女和怪咖们——完全正常的卖傻26 2. 洗刷刷小姐和“困茫”——卖傻的正常人30 第二章为什么要进行治疗？如果要，需要多少？——关于精神病学、心理治疗的意义和胡扯36 第一节为什么要治精神病37 1. 放过那些没挂号看病的人——怎么证明你不是精神病37 2. 大智若“疯”——如何区分天才和神经病39 3. 精神病学是如何“破土而出”的42 4. 诊断不是圣旨，难道是手纸吗？——关于专业诊断44 第二节治疗哪些精神病47 1. 精神病学的小世界——我的大脑和我47 1) 塞翁“发疯”，焉知非福？47 2) 人，人的大脑，生活是如何运转的48 2. 伟大的自由王国——我和我的大脑51 1) 精神病院里的“小白鼠”——精神病人的自由52 2) 病人和大夫，谁才是主子？——精神病人的尊严53 第三节如何治疗精神病？57 1. 心理疗法——一种又费银子又费时间的人为关系57 1) 往事，是否并不如烟？——“精神分析”57 2) 为什么越“肤浅”，反而越有效？——“行为治疗”61 3) 您究竟为啥这么郁闷呢？——系统化革命62 4) 豁牙女人告诉我的秘密——如何与精神病打交道64 2. 身体疗法——为了治愈灵魂，去治疗身体？70 1) “药”到用时方恨少——精神病药物70 2) 天将治疗精神病，必先劳其筋骨——劳动疗法74 第三章所有的诊断和所有的疗法77 第一节大脑生病——拍拍后脑勺，治不了精神病77 1. 大脑里住了一条变色龙——侦查工作77 2. 你玩儿过“濒死体验”吗？——急性损伤81 3. 谁都有变傻的一天——早老性痴呆症83 4. 难得糊涂才是福——如何与痴呆症打交道86 第二节上瘾——除了诱惑，我什么都能抵挡91 1. 公司，老婆和驾照，到底哪个更重要？——酒瘾91 2. 小心被自己的眼睛骗了——“戒断”94 3. 除了诱惑，我什么都能抵挡！——瘾症的治疗98 4. 拿什么拯救你，我的成瘾症患者——如何与成瘾症打交道101 第三节精神分裂——闪闪发光的精神病108 1. 精神病人和公务员，谁更聪明点儿？——探究“精神分裂”108 2. 你是变态还是精神分裂？——精神分裂症的治疗112 3. 能不能真正“把人逼疯”？——心理学上的“反应停”灾难115 4. 和精神病聊人生——如何与精神分裂症者打交道117 第四节抑郁、狂躁——自从得了精神病，明显精神好多了120 1. 亲，你抑郁了吗？——抑郁症120 2. 你想过自杀吗？——自毁念头123 3. 联邦国防军简直弱爆了——躁狂症125 4. 自从得了精神病，明显精神多了——如何与躁狂症患者打交道129 第五节精神障碍——精神病主治一生131 1. 创伤+恐惧+强迫=没人疼的精神病133 2. 吃饭、喝水、性生活——与基本需求相关的精神疾患111 3. “装模作样”和“装疯卖傻”——戏剧性的精神病135 4. 从什么时候起，“精神病”变成了一句骂人利器137 终曲：正是因为您的存在，这个地球才不会面临太大麻烦141 后记：重口味不是问题，重口味得没有方向才是问题145 名词索引148

<<疯狂>>

章节摘录

版权页： 这些家伙，就算在火车上一连几个小时跟他们面对面坐着，也还是没在自己心里留下一丝划痕……至少连他们长啥样都没记住。

这些家伙的格言是：“天若有情天亦老，人太高调死得早！”

”在学校里，这群人就是和谐低调的大多数，成绩不好不赖，永远默默地在平均线上飘着，不会让同学们觉得有威胁感。

到了青春期，“正常控”的叛逆都是低调的：就算要把口香糖粘在老师椅子上，也会选择最低调地蔫不出溜的方式，绝不会弄个大闹天空满城风雨。

在家附近的洗衣店，长大的“正常控”们终于找到了人生的另一半——女人就是要外表干净，管她内心是不是也干净得啥都没有呢？

再往后，“正常控”们正常地加入了事业编制，或者会成为大机构里的小会计，上班打卡后默默地带上套袖，默默地让自己在办公室别太显眼。

啥叫好衣服？

就是既要得体，又要中规中矩，最后穿上之后让人没记住他穿的是啥，这才是境界！

当然，想要显得“正常”，那么有一个非常重要的标准就是要“高举旗帜紧跟时代发展”——这群家伙会跟风儿开通微信，或者在微博上跟帖骂街，有点儿批判性，但不会太过分。

最后，“正常控”们正常地死于心肌梗塞，和周围的其他“正常控们”一样，墓碑上写着：“他生活得很正常，然后正常地走了，因为这本来就很正常”。

当他们去世后，他们就算作为遗体躺着也完全符合标准。

从生到死，这些人都不可能被送到精神病院去。

要是做心理测试，他们的测试结果就是“标准答案”，就是“完全正常”。

外人有时候甚至没法确定，这群“正常控”们是不是还活着捏？

于是拿起微信问候一下。

如果是，怎么活的？

不过八成他们确实以某种方式活着呢，只不过存在感比较低罢了。

我们不想鄙视这些疯狂的正常人，他们终究是我们这个社会的粘合剂。

他们是每条马路保持秩序井然的条件，也是所有统计学家的朋友——没有什么比异常数据让这些人更头疼的了。

正常控就是标准模板，只要一对比，特立独行的人就能觉得自己确实与众不同。

不过这些和谐的正常控有个问题——他们不喜欢和自己不一样的人。

对那群厌恶穿得花哨、大声叫喊的、不守规矩的货色，我们这些“正常人”总想踮起脚骂娘：乱停车是你们，超速驾驶是你们、在高速公路上长时间占用左车道还是你们！

他们从不屑于跟这些人说话。

不过一旦防线被冲破，我们这些温顺的公民就会变成复仇女神，发出正义的愤怒咆哮。

心理治疗师保尔·瓦茨拉维克就讲过一个著名的“锤子的故事”：有个人想把一幅画挂到墙上，但是家里没有锤子。

于是就想去邻居那儿借一把用用。

但邻居是个怪人，总是寡言少语蔫不出溜的。

于是这个家伙想，这个邻居说不定还骄傲自负、自私自利，甚至老奸巨猾，就算有锤子，也不肯拿出来！

真是太TMD不要脸了。

于是他就敲响这个不熟的邻居的门铃，急赤白脸地冲着那个惊呆的人吼道：好好留着您的锤子吧！

<<疯狂>>

后记

正是因为您的存在，这个地球才不会面临太大麻烦我们的探索接近尾声了。

在这本薄薄的书里，我们探寻了一个“一切皆有可能”的国度，了解了它可爱、奇异、独特、充满幻想、多姿多彩的臣民——他们也许正在精神病院院墙内做广播体操，也许正在精神病院墙外晃悠，昨天还在地铁上不小心踩了您一脚。

他们在生命中很短的一段时期被精神疾病侵扰——其实不应当用“他们”这个词，而该说“我们”。人的一生很长，谁也不能打保票，这辈子都跟精神疾病没半毛钱关系。

而我们能做的，就是能唤起更多人的注意力，能有一种更加包容理解的心态，去尊重那些终生或暂时脱离所谓“正常”生活的人。

精神分析学派告诉我们，假如一个人的部分生活经历或是精神存在与整体相分离，变得好像完全陌生、完全不属于他时，这个人会遭到沉重打击。

而更差劲的是，社会对于“疯狂”无法容忍，千方百计地想将它驱赶出去。

于是我们设立了精神病医院的院墙，把有精神疾病的人圈进去进行“专业”治疗，自己则在墙外长舒一口气，带上一副呆板苛刻的“正常人”面具。

这样一个丧失了自我安全感的社会是不能自主的——因为只要面具上出现了小小的划痕，戴面具的人就会万分紧张，蠢蠢欲动地要去攻击别人。

它不可避免地要走向专制道路，用谣言、政治宣传来掩盖社会的不安定，并且肆无忌惮地打压那些不同意见的声音。

“正常是轻微的弱智。

”这句20世纪初，某位精神病学家原本用来描述人类智力的话语，而时过境迁之后，这句话却有了一种别样的讽刺意味。

20世纪的集权主义无疑找到了用来贯彻专制的有效工具。

虽然那些政体早已不合时宜，被扔进了历史的垃圾堆，但人们仍然清楚地记得，整个社会是如何被弄得整齐划一、毫无个性。

我们今天又要重蹈覆辙了吗？

已经有哲学家声称，现在的言论自由还不如五十年前，因为“政治正确”的观念已经渗透进生活的各个领域。

同时，公众剥夺了个人的许多权利，成为了群众的代言人，却没为群众代言一句话。

有精神障碍的人恰恰做了上面说的那些事。

他们不想被弄得整齐划一，他们允许自己有疯狂的念头，想冲破僵化的惯例习俗。

正是他们的多面性，让这个接近冰点的社会保持了人性的温度。

有精神疾患的人是脱俗的，他们不像我们这些凡夫俗子一样平庸，对他们而言，一切非人性的东西都是陌生的。

假如跨越了“正常人”与“非正常人”之间那道看不见的屏障，就会看到院墙里那个可爱又多彩的世界，它无序却充满想象，让人震惊却无比真实，痛苦却不似正常人的世界那般冷漠。

那些天天把“今日不搏何时搏”贴在脑门上的成功人士，只有在得了精神疾病之后，才第一次低下心来感到需要别人的帮助，却也是在这个时候第一次卸除所有的面具，直面自我、真情流露。

那些打着“人生得意须尽欢”的幌子放纵自己的瘾君子发现，自己依赖的并非是酒、烟或者药品本身，而是一个不会让他们难堪，不会轻视、伤害他们，能让他们陶醉在迷狂中的世界。

从某种角度来讲，这些精神病患者其实是生活的智者，他们生活在一个个奇幻的世界里，礼貌地拒绝了周围人“同化”他们的要求，也不把自己的秘密强加给其他任何一个人。

至于那些抑郁症患者，他们在人群中显得形单影只，少言寡语甚至内向自闭，但是却也比我们更加敏锐、深刻。

他们眼神中充满了不安，盯着不存在的东西，在一段时间内对生活无能为力。

这些人感触到了这个社会没有出路的负罪感、实在的压迫感和绝望的恐惧感，而社会却在悬崖上翩翩起舞，对所有真正重要的问题视而不见，还自以为这是正常的。

<<疯狂>>

在一群“存在感低”的正常人中，我们的躁狂症患者展示了他们的勃勃生机。抛开那些狂妄的幻觉，他们所说的都是不加掩饰的事实真相，像小孩子一般“童言无忌”，扯破了“正常人”拿来遮羞的虚伪外衣。

有些人经历了意料不到的事，生活脱离常轨，开始寻求真正适合自己的道路，而且往往在历经艰辛后蜕变得更为成熟和沉着，给我们按部就班的生活带来了色彩。

有些人个性独特，给自己和周围人造成了困扰，他们并不“正常”，但也不是病态。诚然，他们容易激动、言行夸张或是呆板生硬，甚至有时会伤害自己和他人，但是无法回避。上帝造出了这些富有特质的人，难道是为了让我们期盼一个充斥着“正常人”的天堂？或者说天堂其实跟现实世界差不多，只不过我们在那里不会这么容易冲动？也许在天堂，我们会觉得“不正常”不再是什么坏事，也许天堂里也有精神分裂症、躁狂症、神经症、人格障碍，凑在一起热热闹闹，但不会有人因此受到伤害，更不会有强迫患者接受幼稚疗法的精神科大夫。

假如“奇特”代替了“普通”成为占绝大多数的性格特征，说不定世上就没有所谓“正常人”了，只有“怪人”；没有“按部就班”，只有“真性真情”；没有“平淡无奇”，只有“惊世骇俗”。只可惜，我们当下的现实社会离这个丰富多彩的“天堂”越来越远了。

中规中矩的正常人束缚了我们，把我们的生活变得整齐划一。世界各地的手机都长成了一样的脸，领带和西装款式大同小异，各国的制服也开始越来越像，要体验“异国风味”，只有去旅游景点或者博物馆，才能在展厅中依稀拼凑出曾经的回忆。

所有“异端”要么接受了某种心理治疗，要么就被精神科大夫关了起来。正常人把“精神疾病患者”单独挑拣出来，还对有效的治疗手段说三道四。正常人的暴政建立在一个巨大幻想的基础上：“正常”将永世长存，“怪异”则会逐渐消失。其实情况说不定正好相反。

因为“正常”相当于什么也没有发生，只是背景罢了。实际上，“正常”没有实体，并不存在。

而“永世长存”牵扯到人生命的不可重复性，只要认真审视这一点，就能够认同每个人的特异性。即便正常人中中规中矩的面纱背后也隐藏着被遗忘已久的鲜活色彩，正是这种色彩才使“人”称其为“人”。

在某些社会里，这层面纱太厚，让人们看不到背后的色彩。只有通过那些奇特、怪异的人，我们才能想起，“人”之中真正隐藏的是什么。

“正常”的反义词不是“病态”，而是“奇异”。

在奇异的人当中，有一些得了可以治愈的疾病，有一些需要持续不断的帮助，剩下的则是给我们这个社会增光添彩的特立独行者。

在中世纪和近代早期，特立独行的形象是广受欢迎的。

如果读过《中世纪之秋》一书，品味过当时形形色色的社会生活，或是被维克多·雨果剖析人性的巨著《巴黎圣母院》和居塞比·威尔第的名剧《弄臣》所打动，会遗憾自己无法亲临那个时代、经历那些人异常强烈的情感。

我们并不是要有意忽略那个时代的黑暗可怖。但那时，人们起码知道敲响钟鼓是为了庆祝什么，知道应该为自己的生命欢呼。那时还没有发明闲聊寒暄，没有发明本来可有可无却变得无法避免的“开胃小菜”，没有满是空洞辞藻的冗长祝辞。

诚然，那时也有犯罪，但人们所犯的罪行惊世骇俗，不像现在一样毫无建树。从这个意义上说，严重的罪行正是巨大的推动力，有坏处也有好处。

那时，人们没有必要刻意寻找“怪异之人”。

不过，现在也存在拥有奇特个性的人，他们为我们淡而无味的生活添加了作料，使它变得有滋有味，成了我们每天早起刷微博的动力。

我们算是在纠正错误吗？

算，也不算。

<<疯狂>>

在当今社会，精神疾患已经有了很好的治疗方法，这是好事一桩。

不过，如果我们所说的“治疗”不仅仅是指精神科大夫给出的那些疗法，那么多数的正常人比少数的病患更该接受治疗。

人不应当事事容忍、逆来顺受——选票、讽刺作品……这些都可以让那些疯狂的正常人有所收敛。

也许不久的将来，那些存在感低的“正常控”会逐渐减少，丰富多彩的奇特个性则会给这个世界带来更多乐趣。

看到这里，你是否也在自我嘀咕，“自己算是正常的，还是奇特的？”

“亲爱的读者，我可以帮您回答这个问题。

我在诊所时总说：“这里究竟谁正常，由我说了算！”

“当然，这样说的前提是我知道听众们都有幽默感。

我只是想告诉您，亲爱的读者，我没有把您当成乏味的“正常人”。

在我看来，您一定是属于“奇特”那个族群的。

因为这年头，买书的人已经是少数了；真正看书而不是拿书来送礼的就更凤毛麟角，一点也不“正常”！

别担心，您既然已经读完了这本书，就肯定不是“正常人”了。

换句话说，我们一直在强调，我们最大的问题是正常人，而正因为有您的存在，人类才不会面临太大麻烦。

<<疯狂>>

编辑推荐

《疯狂:你活得越正常,越有病!》编辑推荐:希特勒和萨达姆,到底是不是发了疯?

公务员和精神病,谁的智商更高?

是疯子疯了?

还是人活得太正常,所以才有病?

德国最畅销的心理学图书,教我等在疯狂中洞悉人性。

德国最权威的图书排行榜——《明镜周刊》非文学类排名NO.1,德国最专业的心理学大师,32年经验,著1本书。

精神病权威读物中,最易读的一本,权威大师凝练32年经验的普读本,在欧洲,无论是皇室还是屠夫,全表示读懂了。

畅销书中,最重口味最有趣的一本,一个真人版的“飞越疯人院”,一个正襟危坐的精神科大夫,憋了32年的诊疗故事,所有的离奇、惊悚、无厘头和启迪,终于在《疯狂:你活得越正常,越有病!》中揭秘了。

诊疗著作中,实用性最强的一本。

缺乏安全感、抑郁、焦躁、恐慌、略带强迫症、心灵创伤、双重人格、上瘾、戒不掉的性生活……你心灵中的所有麻烦,所有不为人知的秘密倾向,都可以在这本书中偷偷找到解决方案。

非人文著作中,最具人性思考的一本。

在一个每个人脸上写着“正常”的年代,看不见一张张藏在阴影中疯狂的脸。

只有通过那些奇特、怪异的人,我们才能想起,“人”之中真正隐藏的是什么?

如果“正常”的反义词不是“病态”,那到底又是什么?

<<疯狂>>

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>