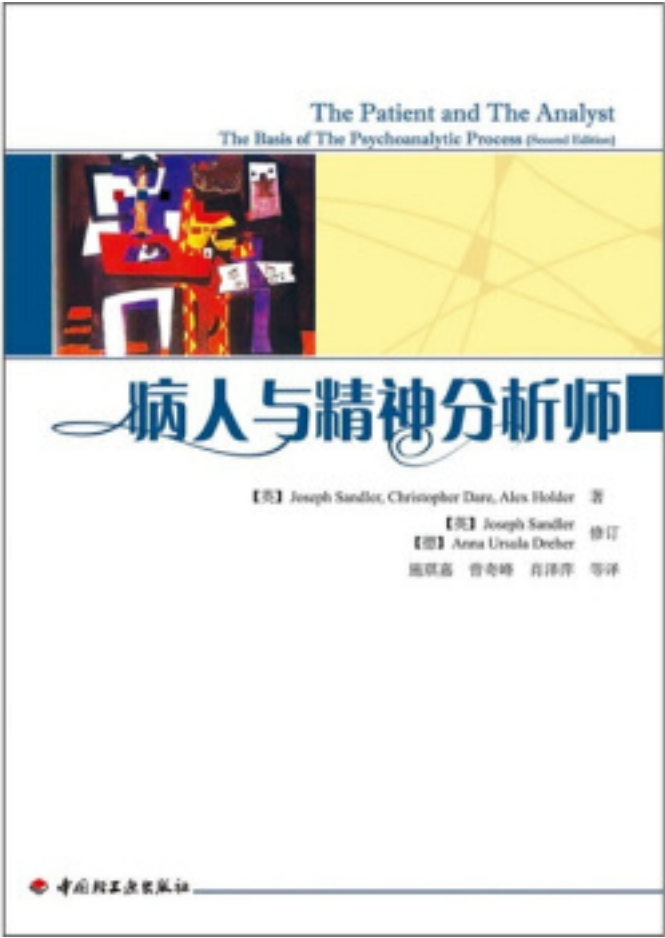


病人与精神分析师



[病人与精神分析师_下载链接1](#)

著者:Christopher Dare，Alex Holder 著，[英] Joseph Sandler，[德] Anna Ursula Dreher 编，施琪嘉，曾奇峰，肖泽萍 等 译

[病人与精神分析师_下载链接1](#)

标签

评论

包装精美绝伦 物流也超级快

移情、反移情、阻抗、见诸行动、领悟、修通。这些术语构成了精神分析理论和技术的
基本框架。在《病人与精神分析师》中，作者详尽地描述了每个重要概念的提出和含义
，向我们展示了用这些术语透视人类精神现象的精妙功用，让我们去更好地理解精神分
析的精髓。《病人与精神分析师》堪称精神分析领域的经典之作，对精神分析师们非常
有指导意义，可作为案头必备用书。

学习专业知识，提高专业素养，解决学生问题。

非常好的书，很专业，终于买到了，？

书中讲述了一个个现实中的例子，值得一读。

是正版的书，帮朋友买的，很满意

精神分析的案例，不错不错

需要仔细阅读，理解这些概念

此用户未填写评价内容

书不错，挺好的，包装也还行

一般般吧，囤货还没有时间看。。效果没太差就行

不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错

精分经典之书！！！！

宫后门么哦LOL诺 门口呢你们可以需要中牟

应该不错吧，列入计划了

我的体验师推荐的，买来看看~微笑脸

特别好的书。非常的满意

不是内行人读起来很费劲，但是有人引导着读，感觉写的很好

专业性较高实用性不错

五星好评，赞赞赞

很好的书，老婆要求买的，很满意，只是价格有点高

喜欢在京东上买，因为送货很快。

物流配送依旧很给力

老师推荐书目，还没看

很好，值得收藏

不错，发货速度较快，书本很好。

好好好好好好好好好好

精品图书值得收藏！

专业书籍，认真学习，经典著作

还没看，活动买的，便宜好多！

不错，字体清楚 物流速度还不错

精神分析的入门教材病人

看评价买的，还不错的。

真心不错的一本书。

好，很好，非常好，特别的好

很好，很不错

很好，值得仔细学习.

京东图书，就是又快又好又正版！

读n遍才能懂。。。。。。

不知道好坏，还没看。

这个来的很快 挺好的

很实用的一本书，比较专业，有指导价值

很深奥 有点难度

帮别人买的，他说不错。

书本内容很精彩，到货也很快

书很好，正版，唯一不足的是每次的送货时间和我的冲突了

系统介绍精神治疗师职业以及和病人关系等基础知识，读此类书之前用这本打基础！

很专业的书，很有帮助，值得买

精神分析必看之书，理论与实际结合，效果更好

实践与理论怎么衔接？

朋友喜欢精神分析学，认为这本书对她相当有帮助。

不错正版的，速度也快，

这本书非常的好我很喜欢

很好，朋友推荐的，值得一看哦！

好书啊 不错的东西

正版图书，值得购买，支持京东！

很多人在推荐，也买来看看，还未看完，应该不错

书好，配送服务好，支持京东！

很喜欢质量不错很喜欢质量不错

曾奇峰推荐的。

冲着作者买的 物有所值

送给朋友的，感觉还好

真的很不错，非常喜欢。

好好好好好好

收藏了，价格很合适

值得收藏！ 很好的书！

带你走进病人与精分师的真实世界

不太看得懂，蛮难看得懂

做心理咨询师的朋友都应该读一下。

书很好，获得很多启示，值得看

东西很好哦!

翻译的很好，用词准确，在十分专业的角度上又很谨慎和谦虚，扩宽我们的思维。

无论是有学习还是工作需要，都值得一看。

有兴趣细细品读！ 希望不会另自己失望……

看起来很厉害的样子 还不错的yang

专业的心理治疗师都在推荐这本书

.....

.....

ok

gooooooooooooooooooooooooooooooooooooo

oooooooooooooooooooooooooooooooooooo

最近读了病人与精神分析师,读书的感觉真好
\\N\\N\\N闲暇之余有人乐于下棋玩麻将有人喜欢打牌酗酒游山逛水余独爱书幼时即受恩师的书中自有黄金屋书中自有颜如玉书中自有盘中粟的教诲和熏陶以至于多年来一直对书情有独钟书桌上有之床头亦亦有之它简直成了我形影不离的伴侣
\\N\\N\\N开卷必有益书籍是人类进步的阶梯书籍是人类智慧的结晶书籍是传播知识的载体书海浩瀚无边里面蕴藏着丰富的知识知识是开启理想之门的钥匙知识是无价的宝贵财富知识只有靠读书才能获得
\\N\\N\\N读书的感觉真好读书是一种享受无论躺在床上随意浏览还是在办公室伏案书海畅游无论是在公共汽车上翻阅消遣还是在茶余饭后静坐捧读托腮沉思都会使你进入一种兴趣盎然不克言状的绝妙境界当心情愉快的时候读书它会带给你更加舒畅的惬意当心情消极悲观的时候读书它会唤起你对未来人生的热爱和美好生活的向往当你孤独寂寞时读书它就像佳人乍到给你送来了清新的问候和舒适的抚慰使你心胸顿时豁然开朗感到世界是那么美好人间是那么可爱
移情反移情阻抗见诸行动领悟修通这些术语构成了精神分析理论和技术的基本框架在《病人与精神分析师》中作者详尽地描述了每个重要概念的提出和含义向我们展示了用这些术语透视人类精神现象的精妙功用让我们去更好地理解精神分析的精髓《病人与精神分析师》堪称精神分析领域的经典之作对精神分析师们非常有指导意义可作为案头必备用书
\\N\\N\\N读书的感觉真好读书可开阔视野明了天下之大事读书可陶冶情操使人心胸更加开阔读书可醒脑益智提高人的综合能力读书可豪情满怀使人精神更加振奋读书可泣人泪下它能净化人的心灵每读到一本好书就像他乡遇故知久旱遇甘霖一样另人心旷神怡从中获得宝贵的启示并能懂得人生的真谛及生活的意义
\\N\\N\\N读书的感觉真好朋友多读书吧与我同乐\\N\\N读书是一种享受生活的艺术五柳先生好读书不求甚解每有会意便欣然忘食当你枯燥烦闷读书能使你心情愉悦当你迷茫惆怅时读书能平静你的心让你看清前路当你心情愉快时读书能让你发现身边更多美好的事物让你更加享受生活读书是一种最美丽的享受书中自有黄金屋书中自有颜如玉
\\N\\N\\N读书是一种提升自我的艺术玉不琢不成器人不学不知道读书是一种学习的过程一本书有一个故事一个故事叙述一段人生一段人生折射一个世界读万卷书行万里路说的正是这个道理读诗使人高雅读史使人明智读每一本书都会有不同的收获悬梁刺股萤窗映雪自古以来勤奋读书提升自我是每一个人的毕生追求读书是一种最优雅的素质能塑造人的精神升华人的思想
\\N\\N\\N读书是一种充实人生的艺术没有书的人生就像空心的竹子一样空洞无物书本是人生最大的财富犹太人让孩子们亲吻涂有蜂蜜的书本是为了让他们记住书本是甜的要让甜蜜充满人生就要读书读书是一本人生最难得的存折一点一滴地积累你会发现自己是世界上最富有的人
\\N\\N\\N书是灯读书照亮了前面的路书是桥读书接通了彼此的岸书是帆读书推动了人生的船读书是一门人生的艺术因为读书人生才更精彩\\N

a235条 Drehaer 情 抗 第9章 第12章 相关名词、人名英汉对照
b亚农 (Arlow, 1c974) 描述道: “对儿童的分析的发展和对儿童的直接观察d, 以及由精神d分析师的兴趣和经验对性格障碍、转换症状、边缘性病人及自恋人格障碍的广泛观察, 均逐渐将自我发展时的形式归于早期客体关系的重要性上, 不管是出于正g常的或有缺陷的早期母子关系。”
重塑心灵: NLP——一门使人成功快乐的学问i (修订版) i ¥ 35.30(7.9折) (98%好评)
366条 心理咨询与治疗经典案例 (k第7版) ¥ 19.60(8.2折) (94%好评) 235条 9l5条
如何l教出聪明的孩子: 培养孩子注意力的60种方法 ¥ 9.40(3.4折) ¥ 15.60(8.3折) (99%好评) Dreher
在伦敦接受了精神分析的学习, 现在o在伦敦大学精神病学研究所从事心理咨询的工作。
在伦敦安娜·弗洛q伊德中心及英q国精神分析协会工作, 同时也是德国精神分析协会成员及汉堡麦可·巴林特研究所儿童s、青少年心理治疗系主任。治疗联盟 抗 第9章 第12章 相关名t词、人名英汉对照
亚农 (Arlow, 1974) 描述道: “对儿童的分析的发展和v对儿童的直接v观察, 以及由精神分析师的兴趣和经验对性格障碍、转换症状、边缘性病w人及自恋人x格障碍的广泛观察, 均逐渐将自我发展时的形式归于早期客体关系的重要性上, 不管是出于正常的或有缺陷的早期母子关系。” 677条 ¥ 35.30(7.A9折) (9A8%好评) (95%好评) 129条 ¥ 19.60(8.2折) B ¥ 25.6B0(7.4折) (97%好评) 95条
如何教出聪明的孩子D: 培养孩D子注意力D的60种方法
临床诊疗指南: 消化系统疾病分册 (99%好评) Anna
德国精神分析协会成员, 曾在德国萨尔布吕肯大学社会心理研究中心工作G, 后转至法兰克福弗G洛伊德研究所工作了6年。目前在法兰克福开设了自己的诊所, 并在汉诺威l和济生大学l讲授精神分析与心理学。分析情景 第4章 第5章 反移情J 第8章 第11章 K第12章 与移精相关的发展观点
塞特拉格 (埃斯科尔, 19L83年报L道) 指出: N “由于存在着发展过程的阻遏和缺陷, 就存在持续康复的需求。在分析关系N上, 通过对分析师以现时的、新的、中立而真实的客体与过去病理相关联的移O情客体O的区分, 移P情解释释放了发展过程……在儿童和的临床工作上, 鉴别早期发展的病理性结构和冲突在移情中的表现和解释, 以后发展的结构与冲突的相关性就较以前有R更大的可S能。” JLS童注意力训练手册 ¥ 19.50(6.8折) (95%好评) 129T条 艾瑞克T森: 天生的催眠大师 ¥ 25.60(7.4折) (95%好评V) 17V9条 ¥ V15.60(8.3折) ¥ 39.20(8.2折)

病人与精神分析师这本书的印刷质量是非常不错的,很喜欢,而且价格相对来说很实惠,可谓物美价廉,无论是装订方式,还是发货包装个人感觉都是很不错的.买之前还特意看了一下编辑推荐,本来还有点犹豫,看到这么多名人都喜欢,著[英],[德]编施琪嘉,曾奇峰,肖泽萍,等译写的病人与精神分析师也就打消了我的犹豫.简单的看了下移情、反移情、阻抗、见诸行动、领悟、修通。这些术语构成了精神分析理论和技术的基本框架。在病人与精神分析师中,作者详尽地描述了每个重要概念的提出和含义,向我们展示了用这些术语透视人类精神现象的精妙功用,让我们去更好地理解精神分析的精髓。病人与精神分析师堪称精神分析领域的经典之作,对精神分析师们非常有指导意义,可作为案头必备用书。我发觉我已经喜欢上它了,尤其是书中的一段与移精相关的发展观点对移情神经症观念存在这样的批评的一个原因,是察觉到移情不能全部与过去的俄狄浦斯情结和冲突相关。早期的倾向已经将俄狄浦斯前期的任何移情表现,考虑为来自于不能承受的俄狄浦斯情结的退缩形式。由于俄狄浦斯前的冲突逐渐被认为有它们自己的权利而存在,注意力直接转到对移情的发展观点上来[埃斯科尔 (, 1983)]。亚农 (, 1974) 描述道对儿童的分析的发展和对儿童的直接观察, 以及由精神分析师的兴趣和经验对性

格障碍、转换症状、边缘性病人及自恋人格障碍的广泛观察，均逐渐将自我发展时的形式归于早期客体关系的重要性上，不管是出于正常的或有缺陷的早期母子关系。塞特拉格（埃斯科尔，1983年报道）指出由于存在着发展过程的阻遏和缺陷，就存在持续康复的需求。在分析关系上，通过对分析师以现时的、新的、中立而真实的客体与过去病理相关联的移情客体的区分，移情解释释放了发展过程在儿童和成人的临床工作上，鉴别早期发展的病理性结构和冲突在移情中的表现和解释，以后发展的结构与冲突的相关性就较以前有更大的可能。包括发生在成人生活的俄狄浦斯后期的发展过程也对人格和病理十分重要，科拉鲁索在报告其早期工作[科拉鲁索（）和内米罗弗（），1979]时指出成人的发展是个演变着的动力过程。成人发展与持续的已经存在的精神结构及其应用的发展有关。成人期的发展过程受到成人的过去和儿童，的过去的影响。在这样的概念框架下，成人的过去可能成为移情的重要来源。儿童时期的基本发展问题持续成为成人生活的中心观点，但已改变了的形式。他还说神经症在成人身上的表现是婴儿的早期性格、随后的经历，以及当前发展状况的结果，所有这些凝缩反映于现在的精神结构症状群中。成人的发展框架增添了移情新的和补充性的维面。将成人的发展过程作清晰的展现，并将之与儿童时期的经历相联系，使

人类生活中的很多问题的根本原因在于，当面对高风险、情绪化问题时，如何处理和对方观点不一致的情况。对于人生中的这种“关键”时刻，我们的建议是，如果人们能够学习那些有效掌握高风险对话大师的做法，企业的表现一定会因此出现巨大的改善。10年过去了，如果说现在和当年有什么不同的话，可以说唯一的不同是我们越来越确信这一论断的正确性了。我们的研究队伍日益壮大，各种证据表明当企业领导努力创建起关键对话文化之后，核电厂的运作变得更加安全；财务公司的客户变得更加忠诚；医疗系统变得更加规范；政府机构的服务变得更加高效；科技公司的跨国业务变得更加紧密无间。

但是，如果说过去10年中最令人满意的研究成果完全是根据深受本书影响的读者们提供的众多案例总结而成，而非建立在精确的研究数据基础之上提出的，这种说法显然有失公允。但不可否认的是，这些真实案例的确要比数字更有说服力。例如，一位妇女读完本书后和关系疏远的父亲重新建立了父女关系；一位护士通过和误诊病情的医生展开关键对话，成功地拯救了患者的生命；一位男士利用本书的技巧，在父亲去世后成功避免了兄弟之间因为遗嘱问题反目成仇；还有一位勇敢的读者，甚至利用在关键对话培训学到的方法在巴西把劫车的土匪说得弃枪从良！

显然，把这些案例和200万读者共享肯定会产生巨大的效应。它们会让你同样感受到我们在和每位普通人的互动中得到的意义感和成就感。本书的新内容

在第2版中，我们做出了一些重要改动，使之成为更有影响力的一部作品。这些改动之处包括对核心观点的阐述、案例的更新以及对重点内容的补充强调。在这些改动中，我们最重视的是，对重要的新型研究结果的总结、可帮助说明理论观点的强有力的读者故事，以及后记部分记录本书作者个人心路历程的观点整理。

我们相信，这些新的内容不但会提升你的阅读体验，而且会帮助你更有效地把书中的理论转变成切实可行的工作和生活习惯。未来方向

看到有这么多人积极回应本书的研究工作，这让我们感到非常激动。老实说，10年前我们已经敢于预言这本书中的理论会改变世界。我们非常确信，改变人们应对关键时刻的方式可以为企业、个人、家庭和国家带来更加美好的未来。我们唯一无法确定的是，整个世界是否会像我们期望的那样对此做出积极响应。

当然，从目前的情况来看，形势的发展还是非常喜人的。我们非常高兴地看到，如今越来越多的人意识到关键对话是有效改变其人生的手段。我们有幸向各大政府机构主管、商业大亨以及极具影响力的社会企业家培训这门课程。这本书甚至推出了阿拉伯语和希伯来语两个新的译本，这让我们看到了更大成功的希望。随着本书的普及，关键对话的技巧和原则不但延伸到了喀布尔和开罗这样充满动荡与纷争的地区，而且在曼谷和波士顿等高速发展与富有影响力的地区也大兴其道。毫无疑问，随着读者数量的增加和成功故事的积累，我们正变得史无前例地充满动力，要力争让这本书成为改变人类生活的福音。是为新版序。

最后，我们衷心希望本书能为你带来更美好的阅读体验，激发你更深刻的思考和行动。

病人与精神分析师和描述的一样，好评！上周周六，闲来无事，上午上了一个上午网，想起好久没买书了，似乎我买书有点上瘾，一段时间不逛书店就周身不爽，难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾于是下楼吃了碗面，这段时间非常冷，还下这雨，到书店主要目的是买一大堆书，上次专程去买却被告知缺货，这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问，小姐却说昨天刚到的一批又卖完了！晕！为什么不多进点货，于是上京东挑选书。好了，废话不说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具不这么说，不这么写，就会别扭工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是器，有时候又是事，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对腔调本身的赞美。|发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！了解京东2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360更换为，并同步推出名为的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入域名后，网页也自动跳转至。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360，新切换的域名更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为京东二字的拼音首字母拼写，也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||好了，现在给大家介绍两本本好书谢谢你离开我是张小娴在想念后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。洗脑术怎样有逻辑地说服他人全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高

捕蝇草是怎样知道闭拢叶子的时机的？它真的能感觉到昆虫微小、细长的腿吗？樱花树又是怎样知道何时应该开花的？它们真的能记住天气吗？几个世纪以来，我们不断惊异于植物的多样性和形态。著名生物学家丹尼尔·查莫维茨现在将在《植物知道生命的答案》这本书中，对植物如何体验世界给以严谨而引人入胜的简介，包括它们所看到的颜色还是它们所遵守的时刻表。通过着重介绍遗传学等领域的最新研究成果，作者带领我们走进植物的内在世界，把它们的感觉和人类感觉做对比，揭示出如下事实——我们和向日葵及栎树的共同之处，比你想象的更多。作者在书中展示了植物如何分辨上和下，如何知道邻近的同类已经遭到了一群饥饿甲虫的侵害，是否能够欣赏你一直放给它们听的齐柏林飞艇乐队的音乐，或者是否更偏好于巴赫那旋律优美的连复段。通过对植物触觉、听觉、嗅觉、视觉以至记忆的考察，作者促使我们不得不去思考：植物会不会对周围环境有意识？《植物知道生命的答案》难能可贵地对我们踏过的草丛、我们嗅过花朵、我们爬过的树木给以深入关注，让我们能够更好地理解科学和我们在自然界中的位置。捕蝇草是怎样知道闭拢叶子的时机的？它真的能感觉到昆虫微小、细长的腿吗？樱花树又是怎样知道何时应该开花的？它们真的能记住天气吗？几个世纪以来，我们不断惊异于植物的多样性和形态。著名生物学家丹尼尔·查莫维茨

现在将在《植物知道生命的答案》这本书中，对植物如何体验世界给以严谨而引人入胜的简介，包括它们所看到的颜色还是它们所遵守的时刻表。通过着重介绍遗传学等领域的最新研究成果，作者带领我们走进植物的内在世界，把它们的感觉和人类感觉做对比，揭示出如下事实——我们和向日葵及栎树的共同之处，比你想象的更多。作者在书中展示了植物如何分辨上和下，如何知道邻近的同类已经遭到了一群饥饿甲虫的侵害，是否能够欣赏你一直放给它们听的齐柏林飞艇乐队的音乐，或者是否更偏好于巴赫那旋律优美的连复段。通过对植物触觉、听觉、嗅觉、视觉以至记忆的考察，作者促使我们不得不去思考：植物会不会对周围环境有意识？

《植物知道生命的答案》难能可贵地对我们踏过的草丛、我们嗅过花朵、我们爬过的树木给以深入关注，让我们能够更好地理解科学和我们在自然界中的位置。捕蝇草是怎样知道闭拢叶子的时机的？它真的能感觉到昆虫微小、细长的腿吗？樱花树又是怎样知道何时应该开花的？它们真的能记住天气吗？

几个世纪以来，我们不断惊异于植物的多样性和形态。著名生物学家丹尼尔·查莫维茨现在将在《植物知道生命的答案》这本书中，对植物如何体验世界给以严谨而引人入胜的简介，包括它们所看到的颜色还是它们所遵守的时刻表。通过着重介绍遗传学等领域的最新研究成果，作者带领我们走进植物的内在世界，把它们的感觉和人类感觉做对比，揭示出如下事实——我们和向日葵及栎树的共同之处，比你想象的更多。作者在书中展示了植物如何分辨上和下，如何知道邻近的同类已经遭到了一群饥饿甲虫的侵害，是否能够欣赏你一直放给它们听的齐柏林飞艇乐队的音乐，或者是否更偏好于巴赫那旋律优美的连复段。通过对植物触觉、听觉、嗅觉、视觉以至记忆的考察，作者促使我们不得不去思考：植物会不会对周围环境有意识？

《植物知道生命的答案》难能可贵地对我们踏过的草丛、我们嗅过花朵、我们爬过的树木给以深入关注，让我们能够更好地理解科学和我们在自然界中的位置。捕蝇草是怎样知道闭拢叶子的时机的？它真的能感觉到昆虫微小、细长的腿吗？樱花树又是怎样知道何时应该开花的？它们真的能记住天气吗？

几个世纪以来，我们不断惊异于植物的多样性和形态。著名生物学家丹尼尔·查莫维茨现在将在《植物知道生命的答案》这本书中，对植物如何体验世界给以严谨而引人入胜的简介，包括它们所看到的颜色还是它们所遵守的时刻表。通过着重介绍遗传学等领域的最新研究成果，作者带领我们走进植物的内在世界，把它们的感觉和人类感觉做对比，揭示出如下事实——我们和向日葵及栎树的共同之处，比你想象的更多。作者在书中展示了植物如何分辨上和下，如何知道邻近的同类已经遭到了一群饥饿甲虫的侵害，是否能够欣赏你一直放给它们听的齐柏林飞艇乐队的音乐，或者是否更偏好于巴赫那旋律优美的连复段。通过对植物触觉、听觉、嗅觉、视觉以至记忆的考察，作者促使我们不得不去思考：植物会不会对周围环境有意识？

《植物知道生命的答案》难能可贵地对我们踏过的草丛、我们嗅过花朵、我们爬过的树木给以深入关注，让我们能够更好地理解科学和我们在自然界中的位置。捕蝇草是怎样知道闭拢叶子的时机的？它真的能感觉到昆虫微小、细长的腿吗？樱花树又是怎样知道何时应该开花的？它们真的能记住天气吗？

若问读书方法，我想向诸君上一个条陈。这方法是极陈旧的，极笨极麻烦的，然而实在是极必要的。什么方法呢？是钞录或笔记。

我们读一部名著，看见他征引那么繁博，分析那么细密，动辄伸着舌头说道：“这个人不知有多大记忆力，记得许多东西，这是他的特别天才，我们不能学步了。”其实那里有这回事。好记性的人不见得便有智慧，有智慧的人比较的倒是记性不甚好。你所看见者是他发表出来的成果，不知他这成果原是从铢积寸累困知勉行得来。大抵凡一个大学者平日用功总是有无数小册子或单纸片，读书看见一段资料觉其有用者即刻钞下(短的钞全文，长的摘要记书名卷数页数)。资料渐渐积得丰富，再用眼光来整理分析他，便成为一篇名著。

这种工作笨是笨极了，苦是苦极了，但真正做学问的人总离不了这条路。做动植物的人懒得采集标本，说他会有新发明，天下怕没有这种便宜事。

发明的最初动机在注意，钞书便是促醒注意及继续保存注意的最好方法。当读一书时，

忽然感觉这一段资料可注意，把他钞下，这件资料自然有一微微的印象印入脑中，和滑眼看过不同。经过这一番后，过些时碰着第二个资料 and 这个有关系的，又把他钞下。那注意便加浓一度。经过几次之后，每翻一书，遇有这项资料，便活跳在纸上，不必劳神费力去找了。这是我多年经验得来的实况。诸君试拿一年工夫去试试，当知我不说谎。先辈每教人不可轻言著述，因为未成熟的见解公布出来，会自误误人，这原是对的，但青年学生“斐然当述作之誉”，也是实际上鞭策学问的一种妙用。每日所读之书，最好分两类，一类是精熟的，一类是浏览的。因为我们一面要养成读书心细的习惯，一面要养成读书眼快的习惯。心不细则毫无所得，等于白读；眼不快则时候不够用，不能博搜资料。诸经、诸子、四史、通鉴等书，宜入精读之部，每日指定某时刻读他，读时一字不放过，读完一部才读别部，想钞录的随读随钞；另外指出一时刻，随意涉览，觉得有趣，注意细看，觉得无趣，便翻次页，遇有想钞录的，也俟读完再钞，当时勿窒其机。

诸君勿因初读中国书，勤劳大而结果少，便生退悔。因为我们读书，并不是想专向现时所读这一本书里讨现钱现货的，得多少报酬，最要紧的是涵养成好读书的习惯，和磨炼出好记忆的脑力。青年期所读各书，不外借来做达这两个目的的梯子。我所说的前提倘若不错，则读外国书和读中国书当然都各有益处。外国名著，组织得好，易引起兴味，他的研究方法，整整齐齐摆出来，可以做我们模范，这是好处；我们滑眼读去，容易变成享现成福的少爷们，不知甘苦来历，这是坏处。中国书未经整理，一读便是一个闷头棍，每每打断兴味，这是坏处；逼着你披荆斩棘，寻路来走，或者走许多冤枉路(只要走路断无冤枉，走错了回头，便是绝好教训)，从甘苦阅历中磨炼出智慧，得苦尽甘来的趣味，那智慧和趣味都最真切，这是好处。

还有一件，我在前项书目表中有好几处写“希望熟读成诵”字样，我想诸君或者以为甚难，也许反对说我顽固，但我有我的意思。我并不是奖劝人勉强记忆，我所希望熟读成诵的有两种类：一种类是最有价值的文学作品，一种类是有益身心的格言。好文学是涵养情趣的工具，做一个民族的分子，总须对于本民族的好文学十分领略，能熟读成诵，才在我们的“下意识”里头，得着根柢，不知不觉会“发酵”。有益身心的圣哲格言，一部分久已在我们全社会上形成共同意识，我既做这社会的分子，总要彻底了解他，才不至和共同意识生隔阂，一方面我们应事接物时候，常常仗他给我们的光明，要平日摩得熟，临时才得着用，我所以有些书希望熟读成诵者在此，但亦不过一种格外希望而已，并不谓非如此不可。

[病人与精神分析师_下载链接1](#)

书评

[病人与精神分析师_下载链接1](#)