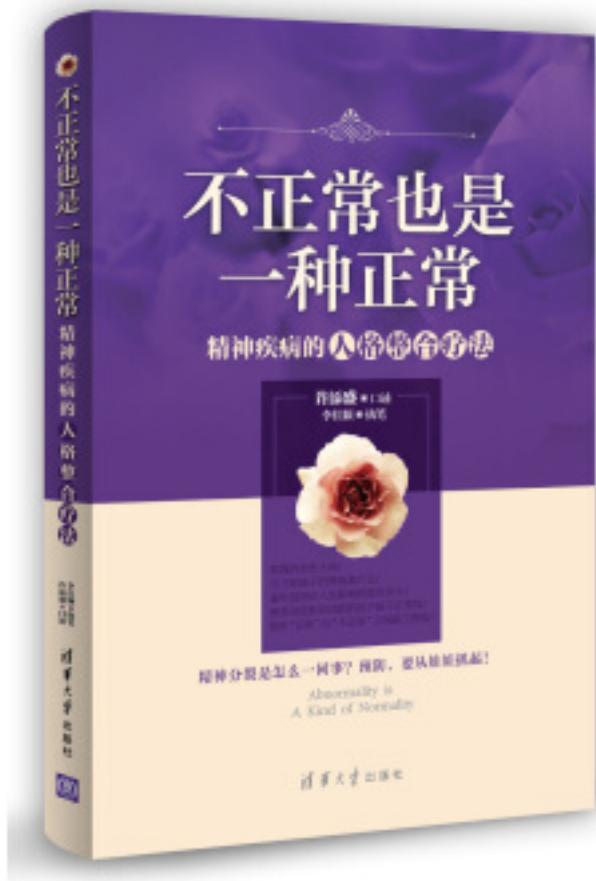


不正常也是一种正常：精神病人的人格整合疗法



[不正常也是一种正常：精神病人的人格整合疗法 下载链接1](#)

著者:李佳颖 编, 许添盛 口述

[不正常也是一种正常：精神病人的人格整合疗法 下载链接1](#)

标签

评论

很满意的一次购物

希望能从中得到自己需要的更多的知识。

帮朋友买的，比上书店方便，价格也行

学习中，稍后在评价！！！！

在我们生活中，有这样一群人，他们常常被视为疯子、不正常的人，或被关起来打针吃药，或被视为大脑失衡，很少有人用正常的眼光看待他们。殊不知天才和疯子往往只有一线之隔。“不一样”并不一定代表“有病”，更不代表“心理变态”，或许在他们错乱的意识下，还有个更加宽广、美丽的自我存在。

为治疗精神疾病提供一种探索

书质量还行 内容说实话垃圾

还没看 不知道怎样，朋友买的

没什么用的，随便看看

愿我们没能实现的梦想，在最无助难过的时候，长出最灿烂的花来；愿那些没能珍惜的青春和回忆，在经历了成长的阵痛之后能在心底认真而又平静地告别。
愿那些错过的人，经历了颠沛流离之后还能再度相逢。

愿你能够明白，世上所有的相遇都有它的意义。正是因为一路上失去了太多，才会更加珍惜现在的所得；正是因为经历了这些，才能学会沉淀，才能变得不再患得患失，不再无理取闹。有些人遇见总有告别的时候，这或许就是你们相遇的意义。就是因为有了这个人的出现，才有了现在的你。

你从来都知道，回忆是一种力量，它能让你更好的走下去。

还没来及看，应该有想要的东西

可以

这本书是我准备购买《天才在左疯子在右》一书时顺手搜索“精神病”找到的。我一度以为精神病离自己很遥远，直到自己身边的朋友乃至自己本人患上精神疾病，才开始认真阅读有关精神病学的书籍。最初我的一个朋友被诊断为精神分裂症的时候，我非常惊讶，因为她看上去那么善良正直，人畜无害……身边患有抑郁症的朋友也是一个比一个才华横溢……当我自己为抑郁症寻求治疗时，服用抗抑郁药物一度让我变得“正常”了，可是另一种绝望油然而生——我不再向从前那样才思敏捷、过目不忘，也失去了感受喜怒哀乐的能力，变得不以物喜不以己悲，这样的境界，真的好吗？我开始理解为什么会有抑郁症患者接受治疗后选择自杀，因为之前再痛苦，至少还能沉浸在自己的世界里，现在却被迫走出自己的世界，承受别人异样的眼光……这本书从标题上就深得我心——“不正常也是一种正常”，尊重精神疾病患者的人格，尊重患者个体存在的意义，光是这点，已经让我感到非常温暖了。我一度十分抗拒心理治疗，认为心理医生总是忽悠人的，但这本书的作者显然让人感到可以信赖。

长度在5-200个字之间

填写您对此商品的使用心得，例如该商品或某功能为您带来的帮助，或使用过程中遇到的问题等。最多可输入200字

在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折！回家决定上京东看看！果然有折扣。毫不犹豫的买下了！京东速度果然非常快的！从配货到送货也很具体！快递非常好！很快收到书了。书的包装非常好！没有拆开过！非常新！可以说无论自己阅读家人阅读！收藏还是送人都特别有面子的说！特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单！但也不遑多让！塑封都很完整封面和封底的设计！绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本！书装帧精美！纸张很干净！文字排版看起来非常舒服非常的惊喜！让人看得欲罢不能！每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般！好似一杯美式咖啡！看似快餐！其实值得回味。

无论男女老少！第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中！就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼！颇有风度。

多读书！可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：知识就是力量。”不错！多读书！增长了课外知识！可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进！不断地成长。从书中！你往往可以发现自己身上的不足之处！使你不断地改正错误！摆正自己前进的方向。所以！书也是我们的良师益友。

多读书！可以让你变聪明！变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明！你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样！你又向你自己的人生道路上迈出了

一步。

多读书!也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲!一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动!使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操!给人知识和智慧。所以!我们应该多读书!为我们以后的人生道路打下好的!扎实的基础! 读书养性!读书可以陶冶自己的性情!使自己温文尔雅!具有书卷气;读书破万卷!下笔如有神!多读书可以提高写作能力!写文章就才思敏捷;旧书不厌百回读!熟读深思子自知!读书可以提高理解能力!只要熟读深思!你就可以知道其中的道理了;读书可以使自己的知识得到积累!君子学以聚之。总之!爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处!就等有心人去慢慢发现。

最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。

最后在好评一下京东客服服务态度好!这个也值得赞美下希望京东这样保持下

在我们生活中，有这样一群人，他们常常被视为疯子、不正常的人，或被关起来打针吃药，或被视为大脑失衡，很少有人用正常的眼光看待他们。殊不知天才和疯子往往只有一线之隔。“不一样”并不一定代表“有病”，更不代表“心理变态”，或许在他们错乱的意识下，还有个更加宽广、美丽的自我存在。

是谁在“正常”与“不正常”之间画下那一道界线？家真的会伤人吗？外面的世界也不安全？他的身体里住着另一个人是怎么回事？看精神科医生许添盛用庖丁解牛的方法剖析病例，深度解码精神疾病。当你最需要帮助的时候，伴你左右的除了家人朋友还应该有《不正常也是一种正常：精神病人的人格整合疗法》，它将告诉你所有问题的答案，带你走出痛苦，走向健康！

许添盛，台湾知名精神病专科医师，毕业于台北医学院，曾任台北市立仁爱医院家庭医学科专科医师，台北市立疗养院精神科、台北县立医院身心科主任。

许医师20多年来潜心钻研常见慢性病和精神疾病的成因和有效治疗方法，强调身心合一，注重心理调治，并身体力行。近年来，他为服务大众和推广身心健康的观念及有效心理疗法，全身心投入写作和出版、办讲座和开专栏、看门诊和做咨询，希望让更多的人了解身心合一的整体健康观念。他在台湾成立了“身心灵健康成长团”、“癌症病患者成长团”等，并应邀在台湾地区各城市、香港地区、马来西亚、美国、加拿大和中国大陆举办大型身心健康讲座，好评如潮。现已出版著作和有声书20多种。

多年来，他所捐出的所有著作版税和咨询所得，惠及台湾、香港地区和加拿大，在海外享有盛誉。他喜爱写作、演讲及禅修，曾为台湾《联合报》？心灵版、《大成报》？心灵推手版等大众媒体的专栏作家。

你一定看过一种人，走在路上自言自语，指天骂地，神情特异，或许身上还有股令人掩鼻的臭味，搞不好个把月没洗澡了，“这人八成是精神病！”你心里马上恐慌起来，离他远远的。事实上，身为精神科医师，首先我想告诉大家，精神病人大都是“乱自己”。我们在临幊上看到的精神病人，很多症状都属于自己内在的精神混乱，以及自身分裂人格之间的冲突矛盾，他们并不会毫无来由地直接骚扰旁人，或对社会造成重大危害。我们实际来检视社会上重大的经济犯罪案件，比如掏空公司几十亿元、上百亿元等，致使人心惶惶，对群体损伤程度也高——这类组织缜密的智能型犯罪案件，并非精神病人力所能及。换句话说，如果精神病人具有犯罪行为，基本上都不是预谋式的。从统计数字上来讲，精神病人扰乱社会被通报警方的比例虽然不低，但涉及重大刑事案件，或犯罪严重度和杀伤力的比率，并不高于一般人。

精神病人的犯罪对象，很少针对陌生人，而大多自己的家人——几乎是与他关系很近、影响深远的“主要照顾者”（significant others）

。为什么会这样呢？这和病人的精神症状有关，比如在发病前，他对家人百依百顺、逆来顺受，或许爸爸很严格，而他向来忍气吞声、不敢反抗，直到精神疾病发作，内在压抑已久的能量、想要展现自己力量的声音出来了，因此病人可能口出恶言、威胁要杀爸爸，等等。这和长期以来与家人之间的恩怨纠葛脱不了干系。记得我在市疗任职时，曾有个急诊的精神病个案，乍见他的到来，那幕景象令我至今难忘——他手上牢牢握着一撮连着头皮的头发！那是一位警察的头皮！原来，这位病人的服药顺从性不佳，他急性

精神病发作时，产生一些混乱行为，比如在家中阳台焚烧报纸、在房间里收集许多脏乱物品、拒绝服药、大吼大叫，而家人的断然制止，引起他的强烈反抗。当他得知家人通报警察、欲强制将他送医时，便在手中暗藏一把小刀，等要带他就医的警察一靠近，便冷不防把对方的头皮削了一小片下来。这样的犯罪案件，究其根本原因，是基于个案“自我保护”的心态，有些精神病人，甚至宁死也不肯被送进精神病院。他们“怕”正常人，比正常人“怕”他们来得多

精神病病人的犯罪现象，往往发生在与家人产生意见冲突、家人将之强制就医和吃药打针的过程中，出于防止自己被送医而出手伤人，并非随意在街上寻找无辜的路人下手。此外，他们也会因精神症状影响，而进行很粗糙、临时起意的行为，比如拿刀挟持公交车司机开往“立法院”陈情的例子，就是在心理上觉得自己被迫害。这类犯罪性质属于幼稚型、冲动型，与恐怖分子冷静周详地策划犯罪、动辄以炸弹攻击的行为大相径庭。如果对精神分裂个案作智力测验或功能评估，包括肢体运作的精细度、思考的逻辑性，都是下降的，因此，策划周密的犯罪计划不可能是一个典型的精神病人做得到的。相形之下，他们在犯罪案件的表现上可笨拙得多了。我之前有个吸食安非他命的精神病个案，警察觉得他神色有异，临检拦截下来，他竟然主动告知警方自己身怀利器。这位个案只纯粹因为缺乏安全感，有被害妄想，于是买刀保护自己，他也非常老实地承认，没有伤害别人的意思，并不会刻意回避警方侦讯或再三地犯罪。

[不正常也是一种正常：精神病人的人格整合疗法](#) [下载链接1](#)

书评

[不正常也是一种正常：精神病人的人格整合疗法](#) [下载链接1](#)