

# 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!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一本《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，精神病人大多是“乱自己”。我们在临床上看到的精神病人，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，而大多是自己的家人——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，便在家中暗藏一把小刀，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出来的。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](#)