

《完全人格改造》

图书基本信息

书名：《完全人格改造》

13位ISBN编号：9789577334770

10位ISBN编号：9577334776

出版时间：2001年01月19日

出版社：新雨

作者：鶴見濟

译者：沈立仙

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《完全人格改造》

內容概要

為了快樂地生存下來，我們只有完全人格改造。改造人格從「振奮精神」、「穩定性情」、「開朗化」三方面著手，方法則有「藥物控制法」、「心理治療法」、「洗腦法」等．．．．．在本書中，作者將一一為讀者詳細說明。常有人埋怨自己的個性如何、如何，自己一輩子都將如此．．．．．人格長久以來就被認為很難改變，然而現在本書將用科學的方法幫助你一百八十度地改變自己，迎向新的未來。

《完全人格改造》

精彩短评

- 1、一个经历了无数痛苦的人决定自己选用各种精神类药物来塑造一个欣快和乐观的自我。这又是一个深刻的命题，是要一个自然而痛苦自我，还是要一个人工而快乐的自我？又或者根本不存在客观的自我，一切都是激素的作用？喜欢《完全自杀手册》的人可以看一看。我网上找的，繁体版。
- 2、非常日本人精神的一本书,连融入社会都要做很多模拟跟研究
- 3、完全自杀手册
- 4、仍然是带着一贯自嘲和一本正经的语气 鹤见济有种偏执的学究气 本书和完全自杀手册相比 每篇前言废话太多 切入主题很慢 药物治疗基本对大多数人来说可以略过 一来我们很难拿到那些药 二来老鹤叙述的观点实在学术性太强 多数人基本看不明白
- 5、完全自杀手册找不到了。。。介绍全面详细实用，如此细致体贴，十分治愈呢
- 6、读的是《完全自杀手册》，大力推荐，近期读到的最实用的一本书了
- 7、书名有炒作之嫌，有些夸大催眠的效果
- 8、。。。。

1、文 / 張貝雯 (經作者同意轉載, 未經同意勿任意轉載) 「本書是提供除了自殺以外, 尚有其他方法可以快樂地生存的實用書」《完全人格改造》開宗明義寫著。在新聞報導頻傳自殺事件, 引發大眾憂心與關注之際, 一些書店也特別在心理書區的平台位置, 陳列紓解壓力、克服沮喪、預防自殺等主題書。這本橋底藍字的《完全人格改造》, 乍看並無特別, 然而白色書腰上的粗黑字體卻提醒著: 本書出自《完全自殺手冊》作者鶴見濟之手。由自殺到人格改造, 日本作家鶴見濟的主張變了嗎? 在《完全人格改造》一書中, 鶴見濟延續獨創的「完全XX手冊」寫法, 詳細介紹各種控制腦部操作與改變性格的方式。除了一般心理學書籍談論的改變認知、在生活中採取計畫行動, 鶴見濟由親身體驗寫下催眠治療、潛能開發團體、與藥物運用的運作原理細節, 不僅提供了實用的參考資料, 更真實揭露人格改造的過程。以藥物治療篇為例, 鶴見濟將藥物區分為興奮作用、開朗作用、與穩定性情三類; 其中有日常的咖啡因、酒精, 需要醫師處方的抗憂鬱劑如百憂解, 也有違禁藥品如興奮劑、Ecstasy。書中援用醫學專業知識、實際個案解說藥物使用方法, 也提醒讀者可能的副作用與依賴上癮後果。鶴見濟以為, 用藥物自行操控大腦運行, 可幫助飽受精神折磨之人, 獲得生活的輕鬆快樂, 其中蘊含的反社會成分, 也正是抗拒社會壓力與限制的表現方式之一。序文裡, 鶴見濟提及大學聯考前的他深受焦躁所苦, 因而前往精神門診求診, 從此長期服用精神藥物, 並學會因應不同的現實狀況, 用藥改變性格面貌。1993年《完全自殺手冊》出版後, 鶴見濟突然失去工作動力, 故決定參加自我開發研討會。《完全人格改造》裡詳細地紀錄研討流程、各種遊戲與實習機會, 並附加鶴見濟本人的感言與參加的建議事項。書中描述各種洗腦作用「練習」, 如全員相擁而泣, 大聲叫喊「我還活著」、合唱「那很重要」, 以及全員共宿、24小時不眠不休地遊說他人, 與台灣所知的某些潛能開發運作並無二致; 該篇末處以「安麗」為例, 補充說明的連鎖直銷商「洗腦商業法」手段, 對本地讀者應該更不陌生。寫作《完全自殺手冊》面對自殺, 或者以《完全人格改造》面對生存, 對鶴見濟而言, 都源於個體無法跳出社會嚴密的宰制, 只得選擇物理、生理等方式, 「輕鬆」面對生死, 從中得到看似消極卻自在的精神解脫。儘管日本社會狀況、文化氛圍, 與台灣大不相同, 但《完全人格改造》一書提及的藥物運用、催眠治療、自我開發研討會、直銷組織運作, 同樣在台灣社會邊緣引發爭議。1997年, 鶴見濟在日本DAKAPO雜誌上表示, 《完全人格改造》介紹各種避免自殺的方式, 目的是希望有自殺衝動的人放棄行動, 畢竟世界上總是有值得留戀的東西。然而, 他也並非否定自殺, 他說在現代社會中, 每個人不過是一根螺絲釘, 少了一個也不會引發困擾, 因為每個人都是可替代的。故如果讀完《完全人格改造》, 還是無法明白自己存在的價值, 對生命充滿無力感, 「那是理所當然的」。當年以《完全自殺手冊》一書對抗日常生活的反覆與緩慢、生命的無力感, 鶴見濟直今仍相信, 現代社會運作已是一個高度穩定的系統, 憑著個人能力解決社會問題變得越發困難, 故只有「改變自己」一途。《完全人格改造》的論點與各式主流心理學原理、自助(DIY)書和勵志出版品相比之餘, 或許顯得突兀, 然而其目的卻也相當一致。書中提供的各種改造方式, 不論是使用化學藥物, 或參加直銷組織、宗教團體、潛能開發研討會, 皆是「讓個人達成想具備的特質」, 包括積極性、活力充沛、進取心、正面思考等等, 排除冷淡、孤立、沮喪不安, 如此人們可在應付考試時得到高分, 在工作上更有效率, 或在社交場所感覺自在, 就此「快樂地生活」。如果《完全人格改造》中的另類「心靈整型」之道, 讓人感到些許不安, 或許我們也該反問, 為什麼過去被視為「理所當然」的健康特質, 竟成為時下部分人們的苦惱或追求目標? 當生存情境演變為「不是受苦就是改變」的抉擇時, 人們自然感覺憂鬱、焦躁, 那時的我們是該依照越發嚴苛的文化期待改造自己, 或者, 我們能夠預先覺察社會在高度發展之後, 相隨而生的非人性控制?(經作者同意轉載, 未經同意勿任意轉載) 本書封底文案: 《完全人格改造》是以寫作《完全自殺手冊》轟動世界的作家鶴見濟的最新力作, 在日本泡沫經濟自殺潮之後, 社會仍瀰漫著沈悶低迷的氣氛, 為此鶴見濟埋頭苦幹了三年, 推出《完全人格改造》普渡眾生。本書是提供了想以自殺解脫的痛苦大眾其它更積極的快樂生存之道。在此作者努力收集了許多醫學、心理學資料向讀者們介紹如何改造自己的人格。作家鶴見濟將為你詳述他研究歸納出的史上最強改變人格的方法: 「藥物控制法」、「洗腦法」、「心理治療」。幫助你「振奮精神」、「穩定性情」、「開朗化」, 變成一個能適應社會的人, 讓你重生。在幾年前曾被《完全自殺手冊》電到的讀者們, 甚至沈迷自殺的人, 現在不必那麼殘忍了, 鶴見濟將教你最新最好的新世紀生存法則《完全人格改造》。讀者們準備再被狂電一次吧! 日本媒體譽為「人人必讀的現世求生手冊」、「震驚世人作家再度力作」。原文出自: <http://mypaper.pchome.com.tw/horror/post/511167>

《完全人格改造》

1、《完全人格改造》的笔记-第2页

若论及操控脑部诸功能的话、【使用药物】可能是最佳的选择。药物可以促进塑造人格与性格的脑中各部位，产生前所未有的运作。

接下来要介绍的操作大脑药物，依照其作用的不同，可以分为【兴奋作用】、【开朗作用】及【稳定性情作用】等三类。

但是，也可以由其他的观点将药物区分为以下三种类：即任何人都可以使用的咖啡因；酒精；有医生的处方可领得的限制药品，如抗抑郁剂、抗焦虑剂、精神刺激剂等，以及触犯法律的违禁药品，如兴奋剂、Bcstsy等等。

前往精神科求诊吧！

为了能够获取限制药品，还是前往精神科求诊吧。事实上对于【前往精神科求诊】一事，实在没有必要裹足不前。唯有前往求诊，方可获得抗抑郁剂及抗焦虑剂，甚至经由医生的处方，也可以取得精神刺激剂。

有些人基于传统思想的考量，可能认为自己还不到必须求诊的程度。其实只要有一些忧郁心情，或局促不安的心情，即有资格前往专科医生处求诊。与其每天怀着忧郁不安的心情上学或上班，不如前往精神科求诊，方可获得改善。

正常与不正常的心态，往往仅一线相隔，有时候很难区分出它的警戒线。每个人或多或少都有一些潜在性的情绪问题，至于拥有十多年服用药物经验的笔者，可以说已练就一身千锤百炼之躯。

曾经有位精神科医生说过：不肯服用药物来改善精神上痛苦的人，就仿佛是忍受着蛀牙的痛苦，却不肯去看牙医一样。

因此，请放松心情前往求诊，取得药物来减轻痛苦吧。

《完全人格改造》

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:www.tushu000.com