

《心灵杀毒2.0》

图书基本信息

书名：《心灵杀毒2.0》

13位ISBN编号：9787302221265

10位ISBN编号：730222126X

出版时间：2010-5

出版社：清华大学出版社

作者：于洛生

页数：212

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

《心灵杀毒2.0》

前言

抑郁症就像一架轰炸机，它不停地给社会新闻投下重磅炸弹：德国足球门将恩克自杀、歌手陈琳自杀、浙江大学海归博士自杀，而世界流行音乐天王迈克尔·杰克逊，去世前也服用了大量的抗焦虑、抗抑郁药物。抑郁症可能是最痛苦最折磨人的疾病，一直以来，都是名人们的头号狙击手，一长串的名人自杀事件，为抑郁症空袭人类社会拉响了警报，世界卫生组织也一再警告人们，抑郁症将成为威胁人类的第二大杀手。在生活节奏快、心理压力大的今天，特别是在高智商人群中间，心理疾病已呈泛滥之势，据北京市团市委和北京市学联共同推出的《首都大学生发展报告》显示，2006年北京地区大学生患病率已达到23.66%，而在西方发达国家抑郁症的发病率更高，人类已经进入了与心理疾病相抗衡的世纪性战争。种种惨烈景象令我想起100年前另一种世纪性疾病——肺结核，这白色的幽灵曾经游荡全世界，带来死神的威吓和恐怖，曾夺走百万人的生命，为世间留下无尽的心酸和痛苦。我们怀念罗伯特·科赫，这位曾经的东普鲁士乡村医生。他在极其简陋的条件下，开始了对病原微生物的研究，第一个证明了每种特定疾病源于不同的病原体，先后发现了炭疽热、结核、霍乱的病原菌，为人类最终战胜这些疾病作出了伟大的贡献。

《心灵杀毒2.0》

内容概要

这是一本心灵游记，作者游历了那座黑暗世界，并全身而返。

他和盘托出自己不平凡人生中的秘密，如何逃离心理灾难的旋涡，以及姐姐如何结合计算机杀毒原理和“话疗”的技巧为他治好重度抑郁症，不仅为被困扰的人们留下安全归航的路标，也让我们一窥心灵计算机运行的程序密码。

作者还记录了自己久病成医之后，为很多慕名而来的强迫症、焦虑症、抑郁症患者进行“话疗”的细节，演示疗法、分享经验。最后，作者还介绍了在他返航过程中，担任护航天使的科学理想和文学追求。本书文字兼具一个理科高材生的清晰逻辑与一个诗人的绚烂文采，令人读后心悸不已，受益匪浅！

《心灵杀毒2.0》

作者简介

于洛生，一个数学竞赛从来都是第一名的才子，一个诗歌被广为传播的诗人，一个从“心灵地狱”回归阳光之地的强者。

书籍目录

第一章 心灵杀毒主程序

序幕：没有星光的极夜

第一颗水晶球（鱼肚白色）创世纪故事

闪回之一：那一天是我人生的分界线

闪回之二：寻访蓬莱仙山般的缥缈求医路

闪回之三：黑夜里骑着瞎马的“鹰眼”

闪回之四：食人蛛、井底蛙和跑过百年的人

第二颗水晶球（深蓝色）火中的城市

杀毒之一：我们开始第一次“记忆检测”

杀毒之二：度过难以读取的“坏扇区”

杀毒之三：接近心灵谷底的“原始?梦”

杀毒之四：最后一场大雪过后就是春天

第三颗水晶球（浅绿色）水的新生

杀毒2.0：心灵也要“眨眼睛”

第二章 久病成医——心理谜案诊析

心理谜案侦察之一：我总是听到亲人们的呼唤

心理谜案侦察之二：那个摇头唱歌的神秘女人

心理谜案侦察之三：天上地下无所不在的魔眼

心理谜案侦察之四：被性梦缠绕的纯洁女白领

心理谜案侦察之五：那棵在台北枯萎的仙人掌

心理谜案侦察之六：迷失在梦魇中的童话诗人

心理谜案侦察之七：在愤怒中奔跑的绝望少妇

心理谜案侦察之八：?被迫偷窃而烦恼的博士

心理谜案侦察之九：透过赵承熙的眼镜看世界

心理谜案侦察之十：少年哈奇和“9·11”英雄

心理谜案侦察之十一：风雨中护好你的玻璃花房

网络交流：恋上自助调节的鱼群

第三章 护航天使——我的科学理想和文学追求

抑郁症、抒情诗和宇宙学

一、科学理想之星河遗梦（来自外星的3篇宇宙狂想曲）

序曲：串门的苏轼

狂想曲1：吸引or排斥？一窥宇宙学远景

狂想曲2：万有引力是电磁力的剩余效应吗

狂想曲3：脉动or超弦？细看基本粒子世界

二?文学追求之蓝色倾城（缪斯遗落的14颗水晶球）

序曲：春日的山林

第一颗水晶球：命运

第二颗水晶球：苹花

第三颗水晶球：菊花神

第四颗水晶球：三生石

第五颗水晶球：春天之窗

第六颗水晶球：情缘

第七颗水晶球：风中沙砾

第八颗水晶球：飘雪

第九颗水晶球：情人节（之一）

第十颗水晶球：情人节（之二）

第十一颗水晶球：蓝色倾城

《心灵杀毒2.0》

第十二颗水晶球：水晶玫瑰

第十三颗水晶球：花瓣雨

第十四颗水晶球：最后的歌

《心灵杀毒2.0》

章节摘录

不要说这只是一个神经质女孩的幻想，奉劝她将之丢弃一边安心养伤。如果我们在治疗中不关心她焦虑什么，为什么焦虑，帮助她打开心结，那么还应该关心什么呢？这就像在她的心灵上长了一个肿瘤，难道我们只能弃之不管，听天由命任其自行吸收？在少年三毛自闭症世界里的珍妮是谁？这个逃命的小女孩究竟要寻找什么？不要说这些是无意义的，既然她为此如此焦虑，注意力都在珍妮的身上，那么在珍妮身上一定有走出自闭症世界的那把钥匙。“一段被封闭的记忆，在另一个世界里，它们渗透全身，我被一种说不出的感觉强烈地笼罩着”，三毛的感觉是正确的，她隐约意识到问题所在，那是一段被封闭的记忆，一个原始之梦的焦虑情结，“珍妮”是其中的主角：“失落的狂乱，被消失的痛苦，一种刻骨铭心的快乐，一种极端矛盾的伤感”。或许这是被封闭记忆中的情绪，焦虑情结中的对话是轻松甚至快乐的，患者却承受着被碾压以致消失般痛苦的体感；“我张开手臂向着天空乱抓，我向前奔着。四周一片黑暗，我要找寻，我找寻一样不会失落的东西，我找寻”。她尝试自己打开这段封闭的记忆，然而以她自己的力量对此却无能为力，这时她多么需要一个懂得心理疗法的人，帮助她彻底回忆，打开这个封闭的世界，宣泄痛苦的情绪，解开焦虑的情结，释放其中所有不适的体觉，那样的焦虑将被解除，她的自闭症会很快好起来。“不要问我从哪里来，我的故乡在远方”，台北是三毛的伤心之地，这里有她童年的心灵伤口，多年后想起仍战栗不已。

《心灵杀毒2.0》

媒体关注与评论

为了远离伤心地，先后出走撒哈拉、新疆，还是未能逃出抑郁症的旋涡。张国荣忧郁了20年，亿万身家没能帮他摆脱折磨，在愚人节一跃求得解脱。——三毛整容整得面目全非，传说是源于心魔的纠缠，2009年因为镇静剂！用药过度而去世。——迈克·杰克逊说：抑郁症是病，不是灾难，你看，我又能主持了；抑郁症可以治愈，你看，我被评为先进个人了；抑郁症是可以反复的，你看，我又炮轰×××了。——崔永元诗人于洛生说：抑郁和焦虑不过是心灵的哮喘，你看我的重度抑郁症已经好了15年了，我甚至久病成医。缓解忧郁，避免复发，我有绝招。——于洛生

《心灵杀毒2.0》

编辑推荐

《心灵杀毒2.0:弗洛伊德的拼图》编辑推荐：我能把自己治好，再一次想起应该怎么笑!一位诗人的心理灾难自救传奇，心理健康之求医不如求己，一个罕见的重度焦虑、抑郁患者康复15年后完整的“话疗”记录。同胞姐弟感人至深的亲情故事，天才诗人凤凰涅的心灵之旅。兼具文科尖子生绚烂的文采和理科尖子生缜密的逻辑，海内外知识界人士感动推荐。 br 奥地利的犹太人学者弗洛伊德研究心灵的魔方，致力于破解人类的神经症之谜。100年后，一位中国的年轻诗人与他相逢在精神分析的山路，追随他的足迹，寻找最重要的一块拼图。 br 每个人都希望自己或者孩子成为聪明人，但是越来越多的高智商人群逃不出抑郁、躁郁的尽数旋涡。

《心灵杀毒2.0》

精彩短评

- 1、囤货 以后给儿子看 哈哈
- 2、一本不是非专业心理从业者，以自己亲身经历所著。没有那些难以理解的理论，读起来非常轻松，而且最大的收获是：读后可以为自己进行一个简单诊断，书中对焦虑症、强迫症和抑郁症的常见症状描述，让一个心理学文盲也可以真切体会心理疾病的病因、病理和病症。读此书的过程，你仿佛就是一个心理咨询师。感受心理疾病患者的痛苦与无助，对他们的“怪异”才有所理解，对他们也倍感怜惜。就像是看到在火海中挣扎的受难者，我们想冲进去解救他们....
- 3、我觉得是一本烂书，但是还是有其作用的，比如精神创伤不能遗忘，而是要正视，找出根源，释放压力和情绪，把积毒排出来才会舒服，我相信作者确实靠这个方法康复，但是如何想从这本书中找到方法去康复，还需要摸索，这不是一本方法手册，作者还是有所保留的，这本书的语言风格我也不喜欢，过于矫情。
- 4、我老公用这个方法帮我做治疗，也应用机械自助疗法，现在感觉彻底好了。
- 5、作为一位重度抑郁症患者的康复史，的确非常有说服力！理论原理简单有效，但也需要因人而异
- 6、建议大家看“心理自助系列”自我训练:改变焦虑和抑郁的习惯”或“焦虑情绪调节手册”、“图说”“恐慌障碍”治疗”等专业书籍。
- 7、哦，可能是买了直接发货给她了。
- 8、烂到不能再烂，千万不要买不要看，浪费钱浪费时间。
- 9、虽然作者思维还是有些许混乱，但实属不易了
- 10、从患者的角度进行分析 为抑郁症 强迫症等病的治疗提出了新方法 简单易懂
- 11、发送非常快，服务质量好！
- 12、作者本人的自我救助法值得借鉴。
- 13、作者以弗洛伊德的精神分析为基础，模拟了计算机杀毒程序的“宣泄疗法”，扫描心灵硬盘，杀除病毒，太了不起了！期间地狱般的痛苦，重获新生的欢乐，描写的淋漓尽致，有着不可估量的参考价值！
- 14、对于学心理的来说算是心理自疗经典
- 15、有个姐姐帮他
- 16、可读性强，既可以作为文学作品读，又是一部心理作品。
- 17、整本书读下来挺乱的，看到后面就越发没了兴致。
- 18、最重要的地方一笔带过呀！
- 19、这本书真的有用，因为它至少转移了你的注意力，虽然一条狗可能更管用——作者目前的症状是救世主妄想症。
- 20、有点难以理解！~
- 21、挺好喜欢的
- 22、讲得非常生动，值得一看。
- 23、原想这本书对治疗自己的焦虑症有帮助，没想到看了一半，由于书中作者对自己病情的恐怖描述，又引发了我的焦虑，晚上又失眠了。这本书介绍的“话疗”方法太复杂了，一般人做不了。这本书建议病人的家属可以看看，能增加对病人的理解。同时买的另一本《自我训练》正在看，感觉对提升自己治疗的信心有很大帮助，这本书给病人看应该很有好处。2012.11.26（补）：我已经完全康复。在治疗的过程中，看过许多关于治疗焦虑症、抑郁症的书，感觉最有效的心理治疗图书是《伯恩斯新情绪疗法》，这本书就是传说中的行为-认知疗法：只有对事物正确的认知，才能有正确的行为，这是防治焦虑症、抑郁症的关键。当然在心理治疗的同时，一定要按照医生的要求坚持服药。
- 24、这个书建议不要买，浪费时间，一点价值都没有。晦涩难懂，不推荐。
- 25、对心灵进行呼吸和按摩，能有效缓解神经症
- 26、感觉治疗密码的原理和作者使用的方法类似，不过更加易用。感谢作者，让我意识到了我的抑郁情绪，可能起源于更小的时候，也许是出生的时候。而中考的事情只是诱因。谢谢。
- 27、为了妹妹的抑郁症，看了不少心理学书。在图书馆发现了这本，在所有患者回忆录中，这本书作者的康复是最成功的，因此别具意义。订购了，希望卓越快点书到。
- 28、1.书中错别字很多，如70页最后一行的，“一滴滴地会聚”，应该是“一滴滴地汇聚”。不知道

《心灵杀毒2.0》

出版社的人是怎么勘误的。出现很多错别字是一种态度问题，有一种粗制滥造的感觉。2.书中反复讲弗洛伊德精神分析意思就是反复情绪宣泄。未免把精神分析理论理解得太肤浅了。给人的感觉是言之无物，枯燥单调。... 阅读更多

29、首先，祝贺作者本人能成功走出抑郁症的阴影很好。治愈后积极的帮助他人也非常好。但是呢... 为什么表达的形式让我觉得像科幻小说。我怀着十分严肃的心情看的。但是中间却还是笑场..... 我很没专业精神。或许只是我不喜欢这样的表达方式。好吧，最后一个问题，清华大学出版社为毛会出这种水平的作品。真是让人情何以堪。我是来自助的，不是来看戏的啊！这完全就是让我围观了一群抑郁症患者的病史，大家难道说，得抑郁找作者吗？我为什么会鬼使神差的买了这本书..... 如果你想自助，还是别浪费钱了。

30、作为一个弗洛伊德的信徒，看到母亲大半年来的情况，心里真是无奈~~~有时候，一个人对别人的身体状况总是比自己的清楚得多

31、强迫症的治疗是世界性难题。作为一名资深心理咨询师，我听一位同行推荐了这本《心灵杀毒2.0》，但是我到当地新华书店，恰好售空了最后一本书，终于在卓越网订购成功。通过姐姐如何心理医疗治好弟弟的心理疾病，所有对话全是真实记录，向我们演示了开放式询问、封闭式询问等技术，非常有参考价值，工作用得上！我目前接手的两个强迫症患者，通过应用这种改进的心理医疗技术，他们都短期内取得明显效果，出现了书中所述的痛苦情绪释放现象，强迫症状得到了减轻。我已经向我所有的同事和患者及家属都推荐了这本书，作者的成功康复经验是很宝贵的！

32、完全不值得看，力道，絮絮叨叨，跟精辟扯不上一点关系

33、开篇很大篇幅都在讲如何痛苦，如何难受，如何走不出来解决方法呢？是否只有身在其中的人才能理解？

34、净化

35、某人，做个自由联想吧。我好好配合。。。

36、可以简单的理解为精神分析方法案例

37、看了半天，意思是要我找胎儿时的记忆，我还真特么想不起来了！亏了作者良好的记忆力唤起啥记忆都行。

38、垃圾，还不如买本诗集看

39、还好！强迫症患者可以看看！

40、抑郁小组里有人推荐这本书治疗抑郁症。买完之后觉得真坑啊。读了一部分，觉得实在没有必要继续读下去了

41、20131205

42、该书是心理医生及健康管理师学习，实用于精神病人的临床指导。好书！

43、心理治疗

44、因为看到报纸连载，我第一次在卓越网订购书，第一次在卓越网发评论。兼具绚丽的文采和缜密的逻辑，这不是吹牛，将对抑郁症病因、心理疗法和康复经验用缜密的逻辑，诗意的文字表达出来，整本书都是美文，吸引人一路读下去。感觉有一个缺憾，书前的那些推荐语相形见绌，就像一个门帘差点挡住了美丽的景色，为什么不拆掉呢？

45、主要讲忧郁症的，看不下去，看不太懂，我没忧郁症。有的是强迫症。

46、《心灵杀毒2.0——弗洛伊德的拼图》，一个真实案例，值的研究和阅读

47、拿到手以后感觉书纸的质量好次啊，感觉像是地摊上5块钱一本的盗版货，内容还没有看！

48、不可自愈，或可治愈。（书一般般）

49、作者用自己的亲身经历和经验，写就的一本书。对抑郁症的心理进行了弗洛伊德式的分析。很实际很有借鉴的一本书。

50、只问你旅程，手中有没有伞，天上有没有虹。回忆宣泄法。

51、是一本好书，对改变情绪有很大帮助

52、我们也会这样说，患过抑郁症的人往往更能帮助别人。其实，作为一个心理治疗师，你首先得治好自己，让自己健康。否则，也许，你就恰巧遇到那个和你一样的人，相吸却也是相撞相毁。

53、在读，没有想象的好。。

《心灵杀毒2.0》

《心灵杀毒2.0》

精彩书评

章节试读

1、《心灵杀毒2.0》的笔记-

最近心里苦水比较多，但愿无意间发现的这本书能有帮助。

2、《心灵杀毒2.0》的笔记-第38页

三毛为了远离伤心地，先后出走撒哈拉、新疆，还是未能逃出抑郁症的旋涡；

张国荣忧郁了20年，亿万身家没能帮他摆脱折磨，在愚人节一跃求得解脱；

迈克·杰克逊整容整得面目全非，传说是源于心魔的纠缠，2009年因为镇静剂用药过度而去世；

崔永元说：抑郁症是病，不是灾难，你看，我又能主持了；抑郁症可以治愈，你看，我被评为先进个人了；抑郁症是可以反复的，你看，我又炮轰×××了；

诗人于洛生说：抑郁和焦虑不过是心灵的哮喘，你看我的重度抑郁症已经好了15年了，我甚至久病成医。缓解抑郁，避免复发，我有绝招。

从古至今，抑郁症、焦虑症、强迫症、躁郁症的黑夜笼罩人类，它们毁掉了无数的天才，让无数的家庭破碎。

奥地利的犹太人学者弗洛伊德研究心灵的魔方，致力于破解人类的神经症之谜。100年后，一位中国的年轻诗人与他相逢在精神分析的山路，追随他的足迹，寻找最重要的一块拼图。

每个人都希望自己或者孩子成为聪明人，但是越来越多的高智商人群逃不出抑郁、躁郁的心灵旋涡。

《心灵杀毒2.0》

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