

# 《精神问题有什么可笑的》

## 图书基本信息

书名：《精神问题有什么可笑的》

13位ISBN编号：9787111486439

出版时间：2015-1-1

作者：（英）怀克丝（Wax,R.）

页数：193

译者：张昕

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](http://www.tushu000.com)

# 《精神问题有什么可笑的》

## 内容概要

全世界每4个人中，就有1个人在一生中某个阶段饱受精神问题的折磨。这本书并非仅仅是写给那1/4的人，而是写给4/4的人，因为我们都需要面对相同的问题：我们都有痛苦，都享受欢笑，我们也会时而愤怒，偶尔犯贱。

当我们沉浸在坏情绪中无法自拔时，别人也只会说：振作起来！

而《精神问题有什么可笑的》中，作者用满满的幽默、乐观，充满诚意的语言，让人突然觉得不用再害怕担心，即使大脑生病了，也没什么大不了的。

人类发明了登月机器人、计算机、星巴克咖啡店.....相比物质，我们的情感却还停留在石器时代。我们为生存在21世纪准备得太潦草了。

当还是原始人的时候，没人得强迫症。如果遇到危险，人会进入一种或打或逃的状态，要么吃了敌人，要么被敌人吃掉。

回到现在，问题就来了。遇到危险时肾上腺素仍会受到激发，但我们却不可能因此就吃掉一个交通管理员或者一个房产经纪人，于是大脑随时处于警戒状态，就像汽车警报器一样不停地鸣叫。

其实我们就是自己的烹饪师，大脑如何工作，决定了我们是会成为鲜嫩的烤里脊，还是一块咬不动的老烤肉。我们头颅里这个“豆腐块”充满智慧，我们却对如何利用它知之甚少。这感觉就像拥有一辆法拉利，却没有车钥匙。所以，你真该学学大脑的使用指南，当你知道如何顺应心智而好好利用它时，就会体会到前所未有的幸福和平静。

# 《精神问题有什么可笑的》

## 作者简介

鲁比·怀克丝 (Ruby Wax)

她是英国知名的喜剧演员，曾经进入皇家莎士比亚剧团，给他人带来欢笑的同时，却与抑郁症抗争多年，调侃自己就是那来自1/4的人（据世界卫生组织估计，几乎每4人中便有1人会在一生中某个阶段出现精神或行为问题）。

50多岁时她考上了牛津大学，学习神经科学和正念认知疗法，正念认知疗法创始人马克·威廉姆斯是她的导师，这也许是她人生最重要的转折。最终她成功通过毕业答辩，获得牛津大学硕士学位。

现在，她受邀做了一场TED全球演讲，并写了这本书，与所有登上TED讲台的科学家相比，她显得那么与众不同，却令无数听众备感温暖、真诚，她以一贯的幽默、智慧鼓励所有深受情绪问题折磨的人们，笑对人生的考验。

# 《精神问题有什么可笑的》

## 书籍目录

前言

01 写给一般人

我们的生活有什么问题

消极情绪是怎样炼成的

情感白痴

向着智慧前进

02 写给“不一般”的人

我们的生活有什么问题

抑郁：大脑伤心了

03 脑有所想心有所思

神经科学揭示了什么

大脑结构的发现史

心里在想些什么

大脑解构——傻瓜都能看得懂

大脑解构——再进一步

记忆

04 正念练习

驯服你的心

驯服你的心

生命不停，思维不止

锚定

宽容

正念练习正面观

小结

05 驯服内心的其他选择

指南

认知行为疗法

同理心和表达友好

好奇心

小结

致谢

参考文献

# 《精神问题有什么可笑的》

## 精彩短评

- 1、第一章有几篇文章喷得很爽，如果我打了四星推荐，那么这比实际多一颗的星就是打给这几篇的，《写给一般人：我们的生活有什么问题？》《消极情绪是怎么炼成的》《情感白痴》后面的感想和练习分享，对此，我对所有心理学相关的自我治疗方案只有一个感想：唯有我做到了的才有资格评价好与不好。
- 2、保持正念也是一种修行啊。我还停留在看的阶段，而并没有去实践书中提供的保持正念的方法。
- 3、很有意思，虽然作者絮絮叨叨，说了半天可以无视的自我感受，但读到快一半的样子，终于发现能让自己有收获的地方了，而且才发现作者竟然是一位女士。她介绍的正念认知方法和认知行为疗法都能尝试去做做，正念有点类似止观的方法，更自由些，原来这些都是共通的。总之，收获不小。
- 4、然而并没有什么帮助
- 5、心理的感冒也许人的一生中总有阶段会经历一段黑暗的历史 只要你熬过去了 相信未来还是不可估量的
- 6、少数亮点，大部分没有信息含量，不过还是有些启发意义的
- 7、有些内容还是挺不错的 没有重读的价值
- 8、写的不错
- 9、还蛮搞笑的一本书。因为书名特别，所以很好奇里面到底讲什么。不算值得推荐去读的书吧，中间粗浅地介绍一些理论，最后强调了唯心主义，没有出彩的地方。不过，作为单纯的放松读物，还是可以读读玩的，挺有趣。
- 10、三分不能再多了.....绝对的标题党啊.....
- 11、终于看完了。好累。好多好多废话和唠叨。其实我最大的问题就是懒。可是书中讲的是如何让自己停下来。我需要你告诉我如何让自己动起来。
- 12、有可以借鉴的，但三分之二都是废话啊。。心理上的问题归根还是得靠自己走出来，一般能开始沉下心看这类书时已经走上了自愈的道路了
- 13、“思想不能代表你的全部，它只是你的一种心理定式，千万别被思想左右，你的思想你做主。”这句是最宽慰我的话。批评和内疚最易让我陷入消极情绪。情绪出现的目的是提醒我们寻找改变现状的途径，刻意压制情绪会制造紧张情绪，只会让我们的感觉更加糟糕。作者推荐的是正念练习来调整。原来几年前有看过作者的TED演讲视频，线索是她的自画像，当时还画在笔记本上，内容却忘了。
- 14、重点：转移注意力。或集中于屁股（坐时），或想其他事情
- 15、感觉一般。
- 16、某些观点还是很值得思考的，关于人的大脑，我们知道的还是一小部分。要了解并驾驭自己的情绪，也不是一朝一夕的事儿。原来大脑中的物质发生改变会产生这么多恐怖又有趣的影响（对于自己还是有点可怕的）：无法对左边的事物产生反应；缺少某种情绪等。我一向是一个唯心主义者，我感受到了，那样事物才存在。也的确有点太唯心，将一些本来很小的事放大，跟自己过不去。正念这个理论以前看到过类似的，基本就是心理暗示，有点像冥想，还没有做过类似尝试，需要排除杂念，对我来说有点难，我本来就是一个思绪很容易发散的人，或许训练一下对我有好处？这本书算是一个让我对大脑有更深理解的阶梯吧，虽说有些内容我也没有看进去。
- 17、作者是英国一个著名的喜剧演员，他在给人带来欢乐的多年，自己却饱受痛苦抑郁的折磨啊。她决定改变自己，师从正念练习创始人 马克·威廉姆斯，后她写下这本书。

精神上，人们追求幸福、保持平和的方法其实就是那么几个，  
-- 请参照《正念的奇迹》，通向智慧之路的首要任务就是要正视自己，对镜自视，实事求是啊。这样的前提下，你做什么事情才可能是实事求是的。

- 18、正念练习法。
- 19、不太懂.....有种灵修的感觉？
- 20、一般，不感兴趣，后悔买
- 21、无常是不可避免的，用正念直面它
- 22、像一个有精神问题的段子手在传道。

## 《精神问题有什么可笑的》

或许是不习惯这样的写作方式，总感觉逻辑性不强。

23、挺逗，不是专业书籍，更像脱口秀

24、废话挺多，不系统，没有逻辑性，看完之后有个卵用

25、题目完全就在说我的心声啊。前几章毕竟是喜剧编剧还挺有趣，后面那些其实我可以自己查资料的（正念练习法）

26、都快看完了才觉得看到重点

27、诚意感受得到。

## 《精神问题有什么可笑的》

### 精彩书评

1、看了这本书，结合了自己的一些思考。轻拍。#精神问题有什么可笑的（英）卢比·怀克丝 7.9 作者是英国一个著名的喜剧演员，他在给人带来欢乐的多年，自己却饱受痛苦抑郁的折磨啊。她决定改变自己，师从正念练习创始人 马克·威廉姆斯，后她写下这本书。精神上，人们追求幸福、保持平和的方法其实就是那么几个，-- 请参照《正念的奇迹》，通向智慧之路的首要任务就是要正视自己，对镜自视，实事求是啊。这样的前提下，你做什么事情才可能是实事求是的。\*为什么人们会焦虑？-- 焦虑的原因在于人们对无常的抗拒，而不是接纳。人们总是想着改变外在的世界，而不是改变自己。所以说啊，一个人应该抛弃一切所有的杂念，重新审视真实的自己。客观角度看问题。\*有时候处理一个难题的过程是非常复杂的，但是也没有必要就此痛苦。难题有时候不止一个，错综复杂，让你感到无助和痛苦。-- 那么你是不是可以申请更多的资源来处理？是不是要提升自己的能力，找找导师？让自己变得更加有准备？难度太大，步骤繁多，这也灭有关系，我们也可以拆分他，几天几步的处理他，蚂蚁可以耐心的吃掉大象。对于一个难办和焦灼的事情，我们要学会接纳他，然后通过几天几步的方法，来慢慢的把大象放到冰箱里面去。\*幸福的能力可以锻炼，可以修炼。幸福的方面不是不幸，是麻木（是失去了感受幸福的能力，和贪得无厌的欲望）。幸福的能力是可以锻炼出来的；\* 精神不迷路。正念就是锚定。是不让你迷路的方法。正念的练习方法：1. 重新审视内心；必须要完完全全的接纳和审视自己！2. 自我调节的视觉和嗅觉疗法；找到一个能让自己相对安心放松的东西，比如说你出去玩耍和跑步；3. 写日记，每天想一想有没有什么开心的事情；这一招很有用；4. 感恩，你也可以通过写日记感恩；有时候专门写个感谢信；5. 贴标签？只要听见自我指责的声音，就给这些声音贴上标签；6. 转移注意力；发呆冥想什么都不想；7. 找个朋友倾诉；\*现实的痛苦和大脑给我们的痛苦有一种痛苦，是现实的痛苦，这种痛苦是有限的；还有一种是大脑给我们的痛苦，这不是真正意义上的痛苦；正念的练习技巧在于避免将注意力集中在这些烦心的事情上，而是能够锚定，进行“自我的调节”结论：有用才是关键，有用才是硬道理！1. 保持正念（正念就是锚定。是不让你迷路的方法。），人生无常，无常是不可避免的。重新审视和认识自己，完完全全的接纳一个有缺点有问题的自己（不要完美主义，不要别人眼中的自己），寻求实事求是的改变和改进，提升和修炼自己；请注意，心理的难受是因为外界有一些不满意或者“贪嗔痴”的事情（贪嗔痴是可以的，要适可而止），这样的情况下，我们要提升和修炼自己，这个叫做佛家的正八道；2. 减少应激反应，我们做事情要有条不紊、保持正念，而不是来一个电话打断你，来一条微信打断你，你本要去查单词，突然手机一个弹窗，你就去刷朋友圈了，或者你又去看淘宝去了；3. 把保持正念和修炼自己，内心和能力结合起来，身心一起修炼，方能练就强大的内心；宠辱不惊的心态；4. 善于培养积极的情绪，如何培养？？培养情绪也是需要不断的干货来补充的，补充营养，多多阅读多多体悟，多多体悟，多多实践，正视生活中工作中的困难和难题，Be Proactive, 不断尝试和分析，尝试解决，记日记。保持好奇心，善于发现生活中有意思的事情。5. 尊重事实的情况，学会和困难和痛苦一起生活，完全摆脱不可能，是不是就暗无天日了？这样的生活其实也不是那么糟糕；这，是真的。6. 远离让人痛苦的深渊。比如。。。 （不想写出来，这样这些毒瘤理我更远了）

# 《精神问题有什么可笑的》

## 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](http://www.tushu000.com)