

《解读绝望》

图书基本信息

书名：《解读绝望》

13位ISBN编号：9787510028007

10位ISBN编号：7510028000

出版时间：2011-1

出版社：世界图书出版公司

作者：武志红

页数：274

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

前言

富士康深圳园区发生了十几连跳的惨剧后，我看了上百篇相关网文，其中一些自称是富士康前员工们多一致谈到，他们会头痛。例如，一名自称在富士康工作仅半年后来又移民加拿大的网友说，这种在富士康工作期间产生的头疼多年来一直挥之不去。他们的这种头疼，可以称之为神经性头疼，主要是心理因素引起的。他们为什么会头疼呢？这可以在好莱坞系列影片《谍影重重》中找到答案。这部影片中，一些美国中央情报局（CIA）的特工们为了“保护美国”，甘愿接受洗脑。将自己的记忆全部抹去，并接受特殊训练，最后成为价值3000万美元的超级杀手。但这些超级杀手会有情绪不稳定的因素，所以需要监督，而影片中的男主人公杰森·伯恩（马特·达蒙饰），就在一次暗杀行动失败后彻底失去了记忆。此后，一方面CIA要将其杀人灭口，另一方面伯恩要找回失去的记忆，而这也意味着他还将要找回被洗脑前的记忆。他们情绪不稳定的表现中，就有“头疼”。在我的理解中，这种头疼，是因为别人的意志强行插入到自己头脑中，甚至貌似都成为了自己的自我意识的一部分，但真实的自我意识会对这种外来的东西进行抵制，而这种强行插入的和抵制的斗争，就成了头疼。杰森·伯恩是为了“保护美国”，而甘愿舍弃自我意志，这意味着，他是主动让别人的意志——主要是领导的意志——插入到自己头脑中。那么，那些富士康的前员工们又是为了什么呢？表面上，是因为生存压力，很多人觉得，得到富士康这样一份工作不易，为了保住这份工作，不得不接受富士康过于严格的管理体系。譬如，一位记者对我说，他和富士康员工们的7个QQ群有联系，他们均透露，在富士康，下级要绝对服从上级，并且不可越级反映问题。绝对服从，就意味着要接受别人的意志强行插入自己头脑。根本上，是因为在我们文化下，我们习惯了让别人的意志强行插入到自己头脑中。《谍影重重》和富士康十几连跳所不同的是，杰森·伯恩要不惜一切代价找回自我，而我们那些可怜的年轻人，他们选择了自杀。前者是抗争，后者是无助地认命。这个不同之处的关键在于，西方文化鼓励自由与独立，而东方文化鼓励顺从权威。用鼓励这个词还远远不够，更合适的词是美化。CIA是一个体系，富士康也是一个体系，这两个体系都庞大而成功。面对这样一个体系，普通人是缺乏底气的。但是，因美国鼓励自由与独立，所以杰森·伯恩们底气变得多了一些，而我们的文化鼓励顺从，所以我们那些年轻人的底气弱了很多。如此一来，当冲突出现时，杰森·伯恩们会更容易怀疑体系自身的问题，而我们那些年轻人会更容易怀疑自己。

《解读绝望》

内容概要

《解读“绝望”：自杀与杀人背后的心理分析》主要有那些化为碎片的年轻人、胡益华被捕时为何微笑、人没有威胁别人的自由、用权力感追求亲密感、富二代们为何会迷失、郑民生为何向孩子挥起屠刀、谁杀死了女大学生刘伟等内容。

《解读绝望》

作者简介

武志红，1974年生，1992年考进北京大学心理学系，2001年获得心理学系临床心理学专业硕士学位，师从国内著名的心理治疗学家钱铭怡教授。硕士毕业后，进入《广州日报》工作，目前主持《广州日报》每周六见报的"健康·心理"专栏。

书籍目录

生命为何脆弱（自序）
那些化为碎片的年轻人
胡益华被捕时为何微笑？
人没有威胁别人的自由
用权力感追求亲密感
富二代们为何会迷失？
郑民生为何向孩子挥起屠刀？
杀幼案反思：我们必须直面真相
谁杀死了女大学生刘伟？
付成励弑师是在转嫁失恋的痛苦
示范高中为何会吃人？
董玉飞之死的警示
宽容，但不是和稀泥
刘德华完美的真相是什么？
谁逼死了杨元元？
怎样摆脱病态的纠缠关系？
深圳富翁为何杀妻？
大兴灭门案：暴富的诅咒
大兴灭门案的心理分析
六岁女孩为何自断手指？
女人，请善待你的女性亲人
强建周为何想轰动全国？
你是哪个单位的——金牌内定门的权力逻辑和专业逻辑
比网瘾更可怕的是什么？
天津贵族女缘何嫁北川农民？
中国不高兴：自己活，也让别人活
我的柔情，你可以不懂——悼陈琳
韩国明星为何频频自杀？
卢武铉：被自己的生存策略杀死
他们为何成为校园杀手？
他们为何沦为兽父帮凶？

《解读绝望》

章节摘录

文裕章父亲病危时，为了插输氧管而曾被割开喉咙，但他不久后还是死去。现在，这一宿命要再次在妻子身上重演，一样也是病危，一样也是为了插输氧管而割开喉咙，一样也是没有多少希望。2月16日上午，医生再次告诉文裕章，胡菁的病情没有多少希望。考虑到这一切，如果你是文裕章，你会怎么做？核心或是生存逻辑的冲突回答这个问题并不容易。因为，当我说“如果你是文裕章”时，你更可能会用自己的逻辑去套文裕章，而不会去理解文裕章自己的逻辑。那些在被严重控制的家庭中长大的乖宝宝，多数是抑郁的，他们会有强烈的无能为力感，很容易看到事情的悲观一面。所以，如果真的能站在文裕章立场上，也许会明白他匪夷所思的做法中的道理。但是，胡菁不仅是他的妻子，也是妈妈的女儿和姐姐的妹妹。并且，她们的世界观，显然与他大有不同。她们是积极取向的，她们认为，只要还有一丝希望，就绝不能放弃。并且，这种逻辑中，也有着与命运的抗争。此前，胡菁父亲在深圳病逝，而且病因是血管疾病，现在医生又说，胡菁的病情可能和父亲一样是遗传性的血管疾病。这种命运的两次重复，对于胡菁妈妈和姐姐这种持有积极逻辑的人来说，又如何能承受？每个人都有自己的逻辑，而且越到危急关头，我们对这一套逻辑就越容易执著。胡菁病危，是一个危急关头。在这个危急关头，文裕章会更冲动也更悲观，而胡菁的妈妈和姐姐则可能会更积极更执著。

《解读绝望》

媒体关注与评论

波兰著名导演基耶斯洛夫斯基说过：“如果你不懂自己的生活，那我想你也不会明白故事中那些人物的生活，不会明白别人的生活。”我坚信自己的文章能帮助读者，是因为我一直在锲而不舍地要弄懂自己的生活。——武志红专业的心理学原理与概念在作者笔下变得如此生动鲜活，足以被所有普通人理解和接受。——《科学时报》武老师就是一个温暖的过客，好像是上天安排的使者。如果没有您的文章，也许自己永远也走不出家庭的束缚，做回真正的自己。——新浪网友作者武志红不仅是一个心理学者，更是一名传媒工作者和专栏作家，因此成功练就了一手犀利又不乏温暖的文字，让人警醒之余，又心生感动。——豆瓣网友 绯色小剑

编辑推荐

《解读“绝望”：自杀与杀人背后的心理分析》：富士康12名年轻员工先后跳楼身亡。女研究生杨元元用一条毛巾痛苦地结束一生。韩国前总统卢武铉在家乡跳崖自尽。李磊将自己全家“灭门”，惨绝人寰。……是他们背叛了家庭和社会。还是被逼走上绝路。从“疯狂”到“绝望”。也许只有一步之遥。……人这一辈子，最难的事情之一就是做一份自己热爱的职业。我算是幸运，找到了心理学，现在深信，这就是我要做的事。这样写的时候，还能感受到自己内心的一点使命感。但走到现在，也是一波三折。先是考大学。我是1992年考上北大的，因为是高考暴发户，成绩不足以被录入北大最热门的专业，最终被拨到心理学系来。当时，信誓旦旦要进入北大后转系。不过，读了一个月的心理学书，我就对自己说：这才是我真正想学的。到了大二，已看了不少心理学著作，越发喜欢，于是立下志向：做一名最好的心理学者。但2001年研究生毕业时，这个志向已严重动摇了，最后鬼使神差地进入了《广州日报》社，做起了国际新闻。我这人做一行爱一行，国际新闻越做越投入，最终开始梦想成为一名国际问题专家。剩下的就是第三折了。2005年，因为诸多因素，我又回到心理学的道路上来，开始主持《广州日报》的“健康·心理”专栏。虽然做国际新闻的感觉不错，但回到自己理想的道路上的感觉更好！感谢这个专栏，它可以让我无比投入地工作，并享受工作。

《解读绝望》

精彩短评

- 1、武志红讲的心理分析比较浅显易懂，没有其他心理学书上看到的让人似懂非懂莫名其妙的专业术语
- 2、我想《为什么家会伤人》当时给了3个星给少了，其实不是这些书看完了会让人觉得是个人就有病，是因为我们身处在一个到处剥夺他人意志的本身就是病态的社会里！我从那本书到这本书渐渐的读懂了一个30多年前自杀的亲人渴望被人听到却无人听到的内心，可惜，我来的有点晚，到现在才听到她的绝望。我的家族亲戚圈子，充斥着各种道德自恋“有爱”的知识分子，或者一些身份体面职业的人，他们用各种“爱”，伤害着很多的人。而坚决抵制他们的各种洗脑和思想强加的我，就是传说中那个从小有问题的孩子哈哈哈哈哈，不过孝和精神活着，我选择了后者
- 3、见仁见智，但有些事确实值得思考
- 4、这是本很不错的书。以前往往无法理解那些将自己用某种变态且痛苦的方式杀死的人，更加憎恨那些冲进学校打开杀戒之徒，看了这本书明白前者是想杀死痛苦之身，而后者只是个寻求控制感的胆小鬼。
- 5、透彻犀利
- 6、作者是有多喜欢《1984》？
- 7、这本书里头的部分文章在武志红的BLOG里头已经先看过了，再看还是有收获的。但是远远不及读他最开始那几本《为何家会伤人》《七个心理寓言》《七种心理武器》来着好，因为他的论点几本已经在前几本书阐述得很清晰了，姑且不论是否承袭国外的心理学家的论调，但是深入浅出很适合初接触心理学的人。而后来这几本更多的只是在分析案例，将一些新闻类的事件用他的心理学角度进行分析。
- 8、很不错的通俗心理学书籍
- 9、7.5分
- 10、自挂东南枝
- 11、全是一个个案例分析怎么配叫解读绝望
- 12、媒体文的味道很浓，武志红的那套逻辑又出现了啊。可以参考，但仅代表一个角度，个人观点。25万字，小鸡啄米一样看那些分析案例还是挺享受的，可以随时拿起放下，他老人家思路就是清晰。
- 13、1.我很想知道没有心理疾病或从不觉得自己有心理疾病的人是怎么看这些书的。2.刨去这些极端例子，更需要被研究、阐释和疏导的是一般化家庭环境问题，这才是导致大部分问题的源头。
- 14、武志红的书写得浅显易懂，通过分析社会上的一些热门自杀和杀人事件，揭示个人内心的冲突导致这些悲剧的发生，所以心理健康很重要啦！
- 15、没想到早读过笔者的《解读疯狂》。笔者用详尽的事实/一件件触目惊心的实事从原生家庭对幼儿心理的影响分析解读这些看似千奇百怪成因各异的案件，不抖书袋，没有充满优越感的态度，有理有据，也算是值得读的通俗心理读本。
- 16、充满自以为是的说教
- 17、不知道怎么了，只要是武老师的书，我必定要看的，看他的书呀，既不累，也很有趣，而且还有一份好奇心，总有对人深深的关怀和包容
- 18、有几章读完觉得很绝望，对世界，对人性，对别人。其实自己还是存在比较严重的不安全感，害怕这些真实发生的故事。所以会更加封闭自己的内心世界，不想和人交往，组建家庭。也许，我也是活在自我的自恋幻觉中，拼尽全力要去做预言的自我实现。
- 19、武志红的文章在广州日报周六的心理版都有发表，但是他的合集，我还是想买，这是武志红的第五本书，期待下一部。
- 20、武志红的心理分析其实还挺入情入理的，推荐。这本书通过社会热点问题讲述所谓“绝望”、“社会压力”以及“碎片化的青年人”，都是在反复地阐述一个道理，人都是在追求自己的自由意志，而外加的外界意志造成了内外抗衡的压力，为了对抗这层压力，人过得很苦。
- 21、武老师的书都很好，值得一看。
- 22、可能真的是太久没有读书，有种智商不如猪的感觉，混迹网络愈久，精神却越发迷茫，加之最近家庭生活的不顺，这本书确实给我一些启发。

《解读绝望》

总的来说，充满了自恋幻觉、逻辑和内心深处的爱。书的前半部分比较精细，后边似乎比较匆忙整理的样子。

大抵就是我做了a，希望得到b，却没有得到，然后就引发了愤怒、暴力和伤害。a就是我们生活当中的付出、忍让、宽容，总之一切美好的事物，b就是爱、友谊、尊重、欣赏等等美好的关系。但是我们经常只看到美好的a，却没有认清自己的做法是否真的美好，是不是真的能带来b，这就是自恋幻觉了。我们只愿意看到我们想看到的，无论它对我们的生活是否有帮助。

并且，得到过爱的人越少，越是执着想要得到，而得到过大量爱的人，往往能够阳奉阴违地处理关系，让自己愉悦。

23、可以想象，很多人会觉得这种书很心灵鸡汤，这出于一种幼稚的自大心理，按武志红的话说，属于「自恋幻觉」。觉得作者是个很有素养的人，知识面广且保持了适当的理想主义情怀，案例分析虽难免有主观臆测的成份，但基本上逻辑可说通，认可人性复杂的一面，也试图总结出简单的规律。读了武志红几本书，大体上心情是复杂而沉重的，书中发生的事情都是新闻披露的事实，而在解读过程中又不可避免的体会到人的可悲与可叹，这世界上可怜虫从未少过，自己或身边都是映照这些可怜虫的极佳范例，认识别人可以更好地认识自己，人各有命，各有宿缘罪业，在尽可能与社会妥协的同时追求理想中的自己，是人生唯一目的。

24、所有的社会事件一旦揭露，众人口诛笔伐议论纷纷，从心理学的角度去看，可能会发现和别人不同的观点，这个视角很重要，解释了很多事情发生的深层心理动因。书很好，我很喜欢。

25、喜欢，对心理学就很感兴趣，特别是比较特别的例如精神病和自杀之类的，所以很喜欢，

26、了解绝望

27、最近对自杀很感兴趣 信作者 信武志红

28、错字很多啊，正版书都这么多错字。作者的有些观点不赞同。

29、读武志红一个系列最深的感悟是他在成长，从最初的心理分析、整合，到对咨询者的深刻反思、提点，再到这一本对整个社会乃至国家的人文关怀。

我们总自诩自己是正义的、讲道理的，多数人却害怕看到真正黑暗，要么一边倒的去声讨，要么就沉默着轻叹，还有无视、回避者甚多。但无论是蜘蛛著的侦探小说，还是武志红这本对于生活中一些疯狂的举动，都在告诉我们要学会面对。

“恐怖”、“疯子”、“变态”，这些骇人的字眼并非纸上谈兵，而是切实发生在我们所处社会。如何持有自身的“正常”看似容易，其实那些“不正常”恰恰就在再正常不过的人身上发生了。

印象最深的是6岁女童为了澄清自己是清白的，没有拿妈妈职责中提到的“偷了5毛钱”，就用菜刀割下自己的手指，而且，医生认为对于小女孩来说她需要砍6刀才能成功。震惊之余，细细去看作者分析，才了然，家庭、关系模式、自我，是如何重要。

就自己而言，非常感谢有这样的作者，勇于做自己、善于钻研并在内心充满慈悲。

心理学正是在一部分有着这样职业道德的作者中渐渐趋于成熟，人们也从最初的用心理学界定一个人是“疯了”还是“有精神病”，到后来的心理健康，再到现在上升为从心理看人的行为、价值、关系、社会责任等等层面。

也许，仍有很多需要探讨，但现在的我们已经学会了学习，并与学来的只是交融，与自己对话。这，算不算是人类的新型进化呢。

30、让读者在警醒之余，更加地珍视生命，善待他人，防止此类悲剧事件的重演，促进社会的和谐

31、武志红的书我基本都买了，计划把他的签名书买一套，没看呢，应该不错

32、字字珠玑！

33、少见的中国人写的，仍然能让人一口气读完的心理学书。

34、不一定是绝望到要自毁的人才和案例里的人产生共鸣。不过不要代入感太强了

35、朋友推荐的，觉着还可以

36、给五星可能有点过誉，但是对于一本启迪心灵，激发对于自身秘密探索的书籍来说不为过

37、非常喜欢武教师的书，很好看，推荐

38、很好的心理学作品，受益匪浅

《解读绝望》

- 39、对这些问题感兴趣的人，可以看看，挺好的
- 40、基本只有两三篇文章还行，但一本书里即便只有一句话能让我有所得，也算是不枉费我花去的几个小时。
- 41、直面生活，真情实感。
- 42、看了武志红的几本书，觉得不错，能够透过现象看本质，对边缘人的心理分析的很透彻
- 43、武志红的书讲的很实用跟国内情况接轨 超推荐的
- 44、这个应该看看，然后教育孩子，塑造孩子的人格
- 45、可以看看，当今社会被压制成什么样了！
- 46、可以说是很不错的书，有时间一定看一下
- 47、一点都不闷的心里书籍，好看，可以受到很大的启发
- 48、书刚收到，内容还没看
- 49、一直看武志红的博客，之前读过另一本解读疯狂，写的好，这本不如那本深刻
- 50、借我借我一双慧眼吧，让我把这纷扰看得清清楚楚明明白白真真切切。
- 51、学心理不是为了了解别人，而是学会如何尊重自己的内心
- 52、人人都该读读看，虽然心理学的知识给得浅，但是至少可以提醒人们不要被媒体牵着目光，有很多更合理的可能。。。
- 53、之前看到杀人的新闻，就很奇怪他们到底是怎么了，看了这本书，才知道和儿时的生活经历有关。作为一个4岁孩子的妈妈，我希望能吸取教训，给孩子一个自由美好的童年。我也有一些人格障碍，幸好只是很轻微的一点点，所以我有信心让孩子也只是轻微一点点。
- 54、我是因为好奇，也是对心理学感兴趣才买的，不错
- 55、我想研究犯罪心理学了
- 56、可能由于自己的读书环境和心情的影响，整个读书过程断断续续，没有那种一气呵成，畅快淋漓的快感，但是即使是一个一个的篇章阅读中，依然能够读出超时代的智慧和领悟
- 57、去了解别人，去了解自己
- 58、之前看过一篇他写的关于名人媒体和抑郁症的文章，感觉没什么说服力对他印象很不好。这次逛到这本书，草草一翻，没有引用空洞的说教没有出处，更是感觉不专业。
- 59、案例很详细，但是分析深度不是很足
- 60、从心里角度看事情。
- 61、一直就很喜欢武志红的书很实用
- 62、不是说为杀人犯辩解，不过多少明白心理问题是怎样导致严重犯罪的
- 63、看过武老师四五本书，对生活中的很多现象有了更深层次的认识，购买这本书也是慕名而来。书中针对近几年社会当中发生的一些自杀与他杀的案例分析向读者展现了事情背后当事人的心理状态，让我们从日益繁杂的媒体报道中理性的去识别事情的真相。只不过书中很多案例都是在诸如为何家会伤人，为何越爱越孤独，七个心理寓言等著作中引用多次，所以震撼性会相对减弱。但总体来讲还是有一定的启发性，对日常生活也有一定的指导意义，比方说“要选择和善于表达自己的人建立关系”，不要欺负沉默的老好人，因为那些内向的老好人已经将自己对外的底线设置的很低了，如果一味的去触犯他的底线，当愤怒最终爆发时会像火山爆发一样具有很大的杀伤力，最后伤害自己和他人。
- 64、对于想了解心理学的人，专业的心理学工作者都很有帮助！
- 65、昨天下午下的单子，今天中午就到了，速度真的没话说，书也很好，下次还来这里买书，值得信赖！
- 66、不错，细致的心理分析。
- 67、还没看，但是觉得还可以吧
- 68、每个人都会产生过绝望的念头，读了此书就懂了自己。
- 69、特殊儿童教育专业的师姐送我的
- 70、之前有看过，分析到位且浅显易懂。
- 71、最近在看心理方面的书，看到了武志红老师的作品，大受启发，真的很好！
- 72、good，反社会人格障碍什么的...再读一次，觉得作者在抹平一些事情呢，颇有公知的嫌疑，真是让人讨厌呢。。。
- 73、案例都挺有代表性的，分析的也不错，不过有些臆测的内容难以让人信服

《解读绝望》

- 74、醍醐灌顶的感觉，很受益的书哦。
- 75、超级喜欢这本书，让我有勇气去面对心里的阴暗角落。
- 76、那些化为碎片的年轻人、谁杀死了女大学生刘伟、怎样摆脱病态的纠缠关系、大兴灭门案心理分析、六岁女孩为何自断手指、卢武铉：被自己的生存策略杀死
- 77、帮人代购，无破损，完好，很满意。
- 78、因为新闻复旦投毒案，想了解投毒人的心理，下午开始看这本书。整个下午心里都处于压抑之中。作者是北大心理系的毕业生，从作者的行文可以看出其深受萨特存在主义的影响，另外张德芬的灵修对其也有影响，“投射问题”以及心理释放疗法频繁被提到。很多问题，其实说到底都是在处理与自己的关系。
无论是与世界，与他人的关系最后都会反映到与自己的关系上。如何真正做到身心的统一与安宁，不是一朝一夕的功夫。另外，宽容也是一项大学问，最近又重看《政治学十五讲》，讲到政治学意义上的价值体系之一宽容，不是忍耐，而是相互理解，允许存在以及试图影响。做到真正的宽容，真正的大度，恐非多看书多行路多阅人多遇事所能达的。世界是个大学堂，我愿做其虔诚的小学生。
- 79、没有期待中的优秀，平庸之作
- 80、心理学的解读
- 81、武老师的书，本本都值得看。顶！
- 82、很好，独到见解一针见血
- 83、买了武志红的其他书，还不错，这本还没看，看了再来反馈
- 84、个人觉得是武老师写得最好的一本，所以看得很慢很仔细。不一定是绝望到要毁人和自毁的人才能和案例里的人产生共鸣，真相其实很简单，只是我们的内心太复杂。喜欢这种从心理学微角度观察事件的态度，懂得人性，尝试自省和思考，因而学着去爱，学着好好生活。
- 85、喜欢心理学方面的书籍，从书中可以看到我平时一直思考但都疑惑不解的问题
- 86、读的时候很难受--
- 87、公众事件人物解读到这个程度不容易了
- 88、实体书实在太丑。读的电子版。武志红其人其事，八卦尽有，不再多提。
内容尚可，反正是时事背后的心理解读。很多人事不知其详，也未必准确。只是为了表明作者的观点吧。PA总是需要治疗师有一点个人魅力的，能够吸引他人的，能够接纳投射移情的，否则是进行不下去的。但我的问题依然是，帮助患者拆开包，认识自己了，了解种种纠葛了，然后呢？你要如何帮助他？你真的有能力引导他陪同他做出改变么？
- 89、还没看,武志红的书,应该还不错
- 90、爱不是控制，亦非屈服顺从。生于自由，没有恐惧。
- 91、还没看，看完再补评论
- 92、很恐怖 很可怜 很可恨
- 93、武志红值得推荐，真心不错！适合夜读
- 94、多了解人的心理。不过感觉没有其他系列的好看
- 95、好书
- 96、因为喜欢其他的书，所以也买了这本，相信也会很好看的。
- 97、还蛮好的，可以看看，关于内在的平衡关系
- 98、很不错的书，至少对大众来说是很值得一读的，从中能看到很多心理问题。
- 99、里面的案例基本都是曾经关注过的，当时就觉得很多案例处理得太草率，还没有分析深层心理原因和社会原因就判处死刑草草结案。书中没有太多术语，解释比较浅近明白。简单地说，人的一切心理和行为都可以归结到童年时期与父母的关系模式上。阅后更加意识到自己之幸福，以及自己以前对自杀的理解之浅薄。拥有幸福童年的人很难理解童年不幸之人心中化解不开的郁结。
- 100、很好的一本书，每个案例背后的心理学，简单容易理解，不乏深刻
- 101、武老师的书很喜欢，以后会经常拿出来读，很流畅。。。

1、压力山大的环境里，太多恶被刻意掩饰/粉饰，最可恶的是这些恶都打着伟大的名义，杀人于无形。武志红着重点评了一些热门时事，老武从人性的角度解读这些绝望背后隐藏的真相，真相其实很简单，但是永远人们都不愿意面对。武志红的书适合有思考/反省能力的人。

2、这本像是侦探推理的心理分析书，读来实在过瘾。既满足了我的好奇心，也启发了我去透过现象看本质的欲望。武志红的书、博客，看多了，人会重新思考我们身处的文化，反省自己的行为。从实用的角度来看，我们也更能预测原因之后造成的后果。做事的时候，多考虑后果，那么我们是不是就可以更少遗憾？可以让人三思而后行，是进步的表现，也是我爱心理学的地方。更不消说，他会随时让我看到未曾看到的观点。诸如这些打动我的字句：1、“你永远有选择的权力”（在谈富士康的N连跳时候说的），“似乎，我们对于身处的环境，无处可逃，所谓无处可逃，换成心理学术语，叫做-习得性无助，即一个人在环境中学习到无论自己怎么做都没办法，干脆就不抗争了”。常常有跟同事聊起他的工作环境，说起生存压力，跳槽等。我总是在了解到他的老板多么让人绝望时，会鼓励别人跳槽。不要说你没有办法，不要说你再也找不到工作。因为，你永远是有选择的机会。哪里做工都可以养家糊口，你不辞职，只能是留恋一个地方的职业发展而已，除此以外，再没有其他原因继续逗留。一定要争取，才有新机会。2、“越快乐，越悲伤”，“好比肥姐沈殿霞，那些看起来是最快乐的人，其内心常常最悲伤”，“他们微笑的逻辑里藏着一个常见的逻辑：快乐是好的，所以要快乐；悲伤是不好的，所以不要悲伤。有些人会将这种逻辑蔓延到生命的每一个角落，也即，在任何时候，我都只要好的，而不要不好的”。在南京读书的三年里，我就曾产生这种幻觉，觉得一切生活都应该是美好开心的。造成的结果，就是越来越不知道怎么跟负面情绪相处。否定它们，逃避它们。后来明白了面对，懂得接受。每每把自己的弱点，哪怕是故意暴露在你觉得会耻笑你的人的面前呢？结果是，释放了心灵。活得无比自在。今天lynn还短信我：我从来没有这样的感觉，把自己的不自信方面都让别人知道，这一点也不困难，我觉得越活越踏实，这种感觉真美好！恭喜你，让我们都变得越来越享受生活。关于克服演讲焦虑，也有六字真言，那就是“没有人，在乎你”，哈，这句话对我太受用了，仔细观察就知道了，无论什么名人讲话，底下都有打瞌睡的，如果你问观众他们记得什么，保证只有极个别的人能说出来。于是，紧张就可以无影无踪了。3、“看起来，我们人生的目的在于那些追求的东西，但真正要学习的是，通过这些追求，学会如何跟世界相处。概括成四种关系：如何和自己相处，如何和最可珍惜的人相处，如何和现世相处，如何和整个世界相处。”我突然想起了萨提亚方法中追求人的心理健康的四个方面：如何提高自尊水平，如何更为自己负责，如何学会更好的决定，如何更和谐的跟自己相处。在上面四个方面做得越好的人，心理越健康。这个标准也似心理咨询中追求的目标，或要帮助人回答的问题：我是谁，我到哪里去，我要成为怎样的一个人。没有人能回避这些问题。真的，重要的从来不是得到什么，而是你学到了什么。4、“美国心理学家托马斯·摩尔在他的著作《灵魂的黑夜》中说，他只和能表达愤怒的人交朋友”，这算是大众都了解的事实了。我纳闷的，每次去看别人书中提到的好书，去当当或卓越时，为什么买不到阿，买不到？什么原因，好几本心理学好的著作都缺货，然后登记很久都没有！5、“我要做我认为正确的事情，所以，我是正确的”，“尊重自己的感受，就是尊重自己的存在，而真正能看到自己感受的人，也才会看到别人的感受，这样一来，一个关系中，我是真实的存在，对方也是真实的存在，这才自然会导致融洽而灵活的关系”。张德芬在讲情绪的时候，也说过：亲爱的，外面没有别人。从现在起，要更多关注自己，而不是别人，你有多了解自己，才可能多了解别人，这些外部世界！6、在分析日韩高自杀率时，他问一个课上学员，你能否放下你有才华这一点，而直接了当跟别人交往，比如，你能否理直气壮走过去对任何一个人说：我想认识你。仅仅这种愿望就足够了，因我们需要的，是心与心的相遇，而不是正确与正确的相遇。说起沟通困难，你是不是也在给自己设限呢？不是所有人都是对你有要求的。他的东西很深入，可能跟长期做国际观察报的有关，视角的国际化能清晰看到自己文化的缺点。一篇文章叫《优雅地表达你的欲求》是沟通技巧的一篇好文。又如：“学会尊重事实，学会尊重孩子的话语，这是一个挑战！”更让我动容。因为，我们可不可以放下控制欲，权力欲，有胆量去看事实。最后再次引用他的话给他的书做宣传：波兰著名导演说过，如果你不懂自己的生活，那我想你也不会明白故事中那些人物的生活，不会明白别人的生活。我坚信我的文章能帮助读者，是因为我一直在锲而不舍地要弄懂自己的生活！P.S,他的著作切切实实，让我知道这些的重要：不苛求别人，不评价任何人，当然，绝不允许自己，在任何情况下通过给别人不好评价而降低自己的自尊（因为你在评论别人

《解读绝望》

时你也开始活在贬低，降低自己的自尊中。也要学会放弃控制欲，多给别人以宽容和自由。当然，更要有勇气去看到事实。

3、此书富含大量案例，多是热门报道的新闻。有灭门案，捐款门案等等，剖析地比较到位。可能有一些观念跟大家想的不一样，比如我标题写的那句话。家长们可以好好看看，想想孩子是不是的工具，是不是发泄的对象，是不是控制的玩偶？家长们可以试图多从孩子的角度想问题，此书的这个观点，很新很好。可以点醒很多了……

《解读绝望》

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