

《看自己：现代症的心理解剖》

图书基本信息

书名：《看自己：现代症的心理解剖》

13位ISBN编号：9787111549082

出版时间：2016-11-1

作者：柯晗

页数：202

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.tushu111.com

《看自己：现代症的心理解剖》

内容概要

一生中总有许多谈不上要见心理医生，却长期困扰心灵，不大不小地影响着生活和情绪的烦恼或怪癖，比如：有一个让自己懊恼数十年的名字，恋床恋家、不敢贸然留宿在外，害怕一个人吃饭；又有在他人互动联系中的偏听偏信，如相信门当户对是爱的唯一真理，或是没有爱情就要发疯；甚至有些人会为所谓常识左右着人迷失自我，比如相信“能卖钱的经验才是有价值的”“女人30岁前不结婚就嫁不出去了”“内向人是不适应这个社会的”。这些都是心理亚健康状态。《看自己，现代症的心理解剖》以扎实的心理学基础，融入温和的文学描述，温柔剖析心理亚健康状态，帮助读者了解到：世上有这么多的人，我们怀抱着各自的问题散落世上，成为璀璨人世中或明或暗的点，这才称为世间百态。

《看自己：现代症的心理解剖》

作者简介

英国兰卡斯特大学认知神经学博士，国家心理咨询师，知名女性和女权心理学科普作者。心理学科普公众号友心人主编和联合创始人。中国日报、澎湃新闻、东方早报、城市画报等青年知名媒体专栏作者及科学撰稿人。

《看自己：现代症的心理解剖》

书籍目录

第一章 拥抱内在的小孩

你的一切不被主流价值认同的情绪反应一点错也没有。错的不是你，而是不愿自我接纳的那个内在孱弱的小孩儿。

氏名认同缺失

接受我们自己。是我们的身体在引领名字，只要你能使它发光，最普通的汉字也会被铭记。

彼得潘症候群

真正的活力是一刻不停地期盼着看到蜕变后的新的自己。一个拒绝面对人生的人怎还敢奢望最终有所获得。

进食孤独恐惧

一切恐惧都来源于孤独。而真正的孤独，是束手无措，无能为力，只能任凭自己被世界淹没。

味觉与本我

我们对劣质、粗糙垃圾食品无以名状的热爱，无他，只是因为那是来自我们儿童时期的味觉回忆。

唯有食欲与心不可掩饰

饕餮之欲与心的渴望紧密相关，而向之吐露的一切秘密都不可能被掩饰。

名为“我”的鬼

在缤纷的物质文化中，沉迷于独属概念的我们，在乎的不是物，而是自己那唯有在这些外物的包裹下才能确认的、越来越模糊的“自我”。

心的房间和安全依赖

没能建立安全依赖不一定会变成别扭、纠结又偏激的大人。因为，你总将长大并遇见各种在实验室里无法设计的事情和人，得到许多难以测量的感悟，没人敢说你一定比谁们能得到的快乐少。

拖延症的真相

需要抢救的不是拖延症，而是身为人类的我们队高效主动工作场景的过度幻想。

颠倒众生的抑郁

如果不幸漫长的一生中偶然陷落抑郁之中，在康复到来之前，不如把它当作一个必须带着行走的行李，渡过一段不太容易的人生时光。

无法摆脱的白日梦

人类的少年们都顶着一颗未熟的大脑满地跑，像其他哺乳动物的幼崽一样，由杏仁核生发冲动和情感，常常耽于幻想，甚至时不时无法抵御将它当作现实的诱惑。

逃离自己的人生

发现新的东西，而后迷失于它，厌倦，又闹着回头去寻找最初的心情。但当退行无法真正退回到当时，我们只好不断制造更新的东西来满足渴望退行的心。仔细回想就会发现我们总在重复着这样的退行，同时被退行推动着前进，这样不知不觉间，竟铺就成了一整条人类文明发展历史。

第二章 于万千联结中认识自己

人总要去和他人建立这样或者那样的联系，以用来明白即使有缺点的自己也是可爱的。

不敢饲养任何小生命

你陪伴另一个生命，照顾它，爱它，疏忽它，令它受伤生病，面对它的死亡——承受这生命的历程，体会它的完整包括损坏与死去——直到可以不再害怕。

从物质依存到断舍离强迫症

人类需要通过旧物建立归属感，知道自己来自于哪里。无法断舍离，是因为那些身外之物都是自己在世上拥有位置的证据，是自己存活于世的印记。从精简人生到逐渐丰满，人就是这样与世界建立联系的。

身处数码自恋时代

年少时仿佛在远处一直有一台摄像机拍摄着自己与自己的伙伴，咔咔地不停转动播放着以自己为主角的电影。而长大，则是有一天你终于发现那台摄像机不知何时不见了。

偶像投射误会

当偶像们跨越时间，他们于是脱离虚幻，成为我们人生中从未对面讲话的老朋友，他所证明的，是我曾经的爱与怯、孤独和勇气。

《看自己：现代症的心理解剖》

恋爱依存

这世间人人互相提防，不到最后一刻谁也不肯承认属于对方。好在人还可以恋爱，这样一来，起码有一个人确定属于你，爱恋你，在感情上全部或部分的依赖于你。人需要恋爱，以用来明白即使有缺点的自己也是可爱的。

没有欲望的年轻人

为爱拼尽全力的人，懒散、没有欲望不会再爱的人，自我过大或过小的永远无法容纳他人的自恋者，甘愿为外部价值投入生命的人……世上一直有那么多人，我们各自散落世间成为璀璨画面中或明或暗的点，才称作世间百态。

爱情不是精确匹配的游戏

爱情的形态如此多变，这也是为什么在真正的人生中，你会见到美人与相貌平平者结合，会不明白为何你朋友口中的男神对你来说毫无吸引力，也会发现描述自己的理想对象十分困难。而这一切，才是人间应有的丰沛情景。

无法兼爱的人类

我们大概不能同一时间平等地爱所有人的，但确实可以爱更多人。

弹幕上瘾

那些被电影工业高端化的变革剔除的平民的、热闹的、“不上台面”却能加强共情的人类交流的需求，终于在弹幕里面复活。

第三章 在自我与现世间达成一个平衡

我们在这个世界中跌跌撞撞，与既在规则博弈，与其他生命互相渗透，努力着找寻自己的方向。

内向性格的存在是个错误

不论外界多么喧哗，你可以保持自己内在舒服的状态，并骄傲地告诉别人这些组成你的特点。因为你生而如此，你和其他外向的人一起构成这个世界的丰富多彩。

我平凡无奇，因此毫无价值

“锦衣玉食”“温室中的花朵”只是安慰受苦者的谎话，苦难最终会让心灵越来越粗砺苍白。若不幸遭遇罹难，当然穿过它努力靠近光明是唯一选择。而如果恰好身处幸福之中，这本身已无上完满。

贩卖狂热

那些敢于在每个阶段兴冲冲发布自己感想的人，回忆的光华永远属于他们。他们敢于告诉你，人生漫漫，做过几件傻事，说过几句蠢话，没什么大不了的。

害怕争执、羞于发怒

那些强调宽容谅解、冷静平和的肤浅鸡汤，造就了一个贬低发怒宣泄的伪心灵健康观。它们是把粗糙生锈的残刃，以人类对自身亘古的羞耻为支点，阉割掉弱者的情绪，却根本不提一个我们幼儿园时就应该被明示的道理：当被伤害，首先你有权要求别人道歉。

衰老幻觉

定义“青年”的应该是有激情、有能力、做出成就这样的精神特质，而非年龄。

理智与情感与怪兽网络

“与不同的人用不同的方式说话”是维护我们角色的安全墙，而今它被过分热情的网络公司们强行拆除。

镜中自我成瘾

即使我们也许一生无法分辨真正想要什么，也算不上失败。能拒绝那些令我们不舒服的他人眼光，感到自己强大豁达有力量，已经算很有勇气了。

这真的是个看脸的世界吗

人类社会这个复杂的系统并非是单纯看脸的，而也正因为其复杂多样，给了人们更多方式去努力，也才有那么多精彩的故事。

性别差异真的存在吗

脆弱皮肤骨骼包裹下的我们，比起男女，首先是由同样种类的荷尔蒙以不同比例塑造出的，名为人类的物种。与其狭隘地用性器官差异互相讨伐，不如欣赏万种自由的灵魂。

《看自己：现代症的心理解剖》

精彩短评

精彩书评

1、也许是一种巧合，在读这本书之前，我也恰巧开始读柳美里的《私语词典》。这两本如同喁喁低语的随笔集，给予一个困囿于迷茫的人来说，先是给予陪伴而后予以安慰。

在读过了太多学术性颇强的心理类书籍之后，在这本书的字里行间体会到了一种难得的舒适和放松。随着作者的笔触，许多生活中不曾留意的细枝末节都在这层层剖析中渐次展开。在文字间，不知不觉会发现一个不曾明晰过的自己。

以《进食孤独恐惧》为例，当我以为现代社会孤独已经成为一种社会常态时，作者的文字让我回忆起我曾经也是这种恐惧的重度罹患者。不论是独自进食还是独自出门甚至去厕所，对我而言都不啻于一种灾难。它既关乎于我脆弱的自尊心，又反复印证了臆想中的无存在感的猜想。而最终令我“得救”的我是大学期间唯一的室友。正是她“别有用心”的鼓励令我觉得独来独往不再是一件可怕到无以复加的事儿，相反正因为一个人反而不知不觉加快了做事的效率。习惯成自然我也开始慢慢的享受这种生活的节奏和方式。

这似乎成就了两个人的解脱，然而现在想来，也许我从未曾从这种情绪中痊愈，在电子产品横行于世之后，我们的确不再需要与人为伴，手机、电脑取代了陪伴者的地位成了生活的主体。但是这掩饰不了作为独行侠的我们心灵深处对于与人温情交流的期冀和盼望。我们把午餐时间送给了电视剧，试想如果没有那些不知所云的电视剧，独自一人面对着对面空空荡荡的座位，我们会不会食不甘味呢？也许大部分的回答是肯定的。

中国人讲究合家团聚，而团聚大多时候体现在餐桌上。全家人围绕在餐桌旁，不在乎吃了什么，那种温暖而热烈的氛围赋予了食物不一样的意义。为了这样的一餐饭，漂泊在四面八方的游子们，不惜长途跋涉的赶回故土，只为了感受这一年一度的温暖时刻。这样的画面和情境被我们温和的赋予了很多美好的定义。那么当同样的情怀落到独自个体的一般生活化行为上，在忙碌了一天之后想和想念的人一同分享一顿美好的晚餐，怎么就成了一种“病症”呢？平和的看待这种情绪行为之后，不论是独行还是共餐，相信我们心中都多了一分宁静和坦然。

再如《外向迷信》篇，由于职业的原因，我会接触到很多的求职者。很多分明是偏内省性格的人，偏偏要去从事销售、拓展等明显外拓性更强的工作，以求达到锻炼自己的目的。从个人经验来看，这些人大多会败给自己的本性，几经周折失败后转而去选择更适合自己的工作。不是销售、拓展一类的工作只能对所谓的外向者敞开大门，而是这些盲目的求职者们从来没有直面自己、正视自己。他们鄙夷真正的自己，试图去逃离自己。而本性难以改变，既然如此，为何一定要和自己都本心背道而驰呢？

如作者所言你的一切不被主流价值认同的情绪反应一点错都没有。这个世界上有很多人需要从疾病中治愈，然而更多的人与这些疾病无缘。心理因素、生理因素所致的一些小小的不同于人的情绪、行为，称不上“病”需要大费周章的治疗。它们只是和喜怒哀乐一样的一种情绪变化，如果暂不能开释，那么不如“背上它走上一段路”，将它看作生命中的一部分，与之和平相处，换一个角度来看待自己、与自己和解。也许这才是幸福秘诀的精华所在。

如开篇推荐中所云，本书是一本幸福生活的指南。如果以一个词来概括这本书的话，我想这个词可以是释然。将自己从重压下解脱释然，这是对自己的慈悲。也正是作者落笔这本书的心意所在。

2、林亦霖很多年前朱德庸的漫画《大家都有病》风靡一时，漫画中那些看起来有点搞笑荒诞的段子一一在我们生活中上演。原来，大家都有病。其实，若从心理学的意义上讲，真正心理健康的人不多。我们多多少少都有点瑕疵。比如那外貌俊俏的小姑娘说不定爱吃臭豆腐，那彬彬有礼的俊少年爱半夜歌唱，对，那你熟识的热心大妈总爱家长里短……我们都是这样的人，多多少少带着点毛病，有着多多少少上帝的吻痕——瑕疵。有些人严重了，就由毛病成为了疾病。那爱吃臭豆腐的少女强迫家人

《看自己：现代症的心理解剖》

吃，那半夜歌唱的俊少年夜半放音乐，那热心的大妈热心过了火，对人家指指点点。这就是我们，都有点问题的自己。《看自己》就让我们看清了自己。书从三个章节让我们学会去认识自己：拥抱内在的小孩，于万千联系中认识自己，在自我和现实之间达成一个平衡。就像弗洛伊德曾说过的那三者之间的关系：本我，自我，超我。认识自己，接受自己，才是最重要的。文章里幽默的段子很多，所以读书的时候并不觉得是在看心理学的著作，反而像是听一位美女姐姐讲述她的经历、分享她的经验。时不时地爆笑语录，让人怀疑她是段子手。她在书中谈到进食恐惧症，细细想来我们都是那样的人，害怕孤独的人。无论多么坚强，在吃饭的时候总能卸下铠甲，一个人面对着再好的食物也难以下咽。我们在乎的不是东西，而是内心是否孤独。每个人的心都像巨大的黑洞，在美食的面前总会被放大、再放大，一个人吃得再好再欢快，那孤独地心境久久难以徘徊。很多时候，大城市留住我们的不是那些繁华，而是那些和你一起打拼、和你一起吃饭的那些人。他们填补了你内心的黑洞，让你觉得温暖。她谈及爱情的时候，颇有意思。她说爱情并不是匹配游戏。就像曾经做过的一个实验。人们给予不同的数字，数字最大的那对男女组合会是冠军。但是他们都不知道彼此的数字是多少。本以为两个最大的数字会在一起，结果并非如此。理想化的模式并非能适用在每个人身上。那些大的数字就像拥有资产的人，不仅是外在的俊俏，更是良好的家境和收入，他们待价而沽，往往会错过很多人；资产很少的人，也常常心怀自卑，不敢追求。爱情这东西，其实因人而异，并没有好的解释或方法，遇到喜欢的就去珍惜，遇到喜欢自己的更要珍惜。在珍惜中学会去爱，在爱中更加珍惜。书中的那些图片，暖暖的，就像漫画中的他们那样；有点荒诞，却颇为真实。所以，不要在为些小的毛病为难自己，学着去包容自己。你瞧，大家都有病。

《看自己：现代症的心理解剖》

章节试读

1、《看自己：现代症的心理解剖》的笔记-第13页

真正的勇气是对自己蜕变的期盼，怎有人一生拒绝面对人生，还敢奢望最终有所收获。——《彼得潘症候群》

2、《看自己：现代症的心理解剖》的笔记-无法兼爱的人类

3、《看自己：现代症的心理解剖》的笔记-没有欲望的年轻人

4、《看自己：现代症的心理解剖》的笔记-第140页

内向并不比外向笨,外向也并不比内向更聒噪惹人厌。没有人确定地只属于一个类型,因此也并不存在某两个或几个泾渭分明的人类群体,不需要诋毁和割裂任何一种特质或一类人。因为每个人都随时可能在自己身上发现两种相反的特质。有一天你会发现,所有人其实都在一条宽广的光谱上各异地存在着这才是世界本来的样子。

5、《看自己：现代症的心理解剖》的笔记-苦难崇拜

“大量复杂坎坷的经历”与“更丰富的内心”之间，并没有什么必然联系。甚至苦难都未必令内心坚强。

6、《看自己：现代症的心理解剖》的笔记-倾倒众生的抑郁症

《看自己：现代症的心理解剖》

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.tushu111.com