

# 《我穿越疯狂的旅程》

## 图书基本信息

书名：《我穿越疯狂的旅程》

13位ISBN编号：9787501991136

10位ISBN编号：7501991138

出版时间：2013-2

出版社：中国轻工业出版社

作者：[美] Elyn R.Saks

页数：291

译者：李慧君,王建平

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](http://www.tushu111.com)

# 《我穿越疯狂的旅程》

## 前言

根据世界卫生组织和全美精神疾病联盟统计，任何年龄的人都有可能患上精神分裂症。不论是在哪个国家，该病都多发于青壮年，不及时进行有效的治疗，会延续多年。精神分裂症影响一个人的思维、情绪掌控、做决定以及交际的能力。许多精神分裂症患者有幻觉和妄想，即他们会听见或看见不存在的事物，相信不真实或不符合逻辑的事情。人们对精神分裂症患者时常会有误解，认为他们是疯子、有危险、无法医治，因此很多患者及其家人都不愿意公开去医院诊治，从而延误了治疗的最佳时机，影响了疾病的康复。其实，各种精神疾病(包括精神分裂症)都是可以得到有效治疗的。为此，精神病学家、心理学家、社会工作者及政策决定者投入了大量的财力、物力和人力来研究探索精神分裂症的起因、治疗、预防和康复。同时，也有精神分裂症患者在康复后主动分享自己与疾病斗争的心路历程。他们的顽强、勇气和坚持激励着千百万患者去战胜病魔，令人敬佩。在此为读者奉献的就是这样一位勇士(一位来自美国的精神分裂症患者)所著的感人励志自传。作者艾琳·萨克斯(Elyn R. Saks)出生在美国佛罗里达州美丽的迈阿密。她拥有幸福殷实的家庭——满有爱心的父母和两个相处融洽的弟弟。然而在快乐的童年里，疾病的前兆却悄然来临。艾琳以细腻、生动、时而幽默的手法详细讲述了她人生曲折跌宕、交叉重叠、紧密相连的三重身份：病人、女人和名人。作为病人，在大学时期，艾琳渐渐感到“精神分裂症像一层雾一样正在慢慢地向我袭来，随着时间的推移，在不知不觉中变得越来越浓”。但凭着惊人的毅力、朋友的帮助、家人的关怀，再加上对专业的挚爱，艾琳以全年级第一名的成绩毕业，而且获得了去英国牛津大学攻读研究生的全额奖学金。不幸的是，到英国不久，她的症状急剧恶化，使她无法按时上课，而且不得不数次接受住院治疗。作者详细描写了20世纪70年代英国精神病院相对人性化的治疗体制、医疗环境和医患关系。作者也生动地阐述了多年来在美国的就医经历：令人不寒而栗的捆绑式保护，患者的权利和病耻感，对医生的依赖与不满，与医生进行的持续多年的有关是否用药及药量问题的惊心动魄的拉锯战。此外读者还会从作者的描述中了解西方治疗精神分裂症的方法、医疗保险制度、教育体制和心理健康法等。由于精神分裂症通常会妨碍一个人的交际能力，其中包括建立与维持浪漫关系的能力；药物的副作用也会影响精神分裂症患者的情感表达和发展。作为女人，艾琳坦然地描述了自己来之不易的几段爱情关系，其中的羞涩、酸楚、无奈和甜蜜跃然纸上。作为名人或成功人士，艾琳充满智慧，勤奋好学，目标明确，坚持不懈，甚至有些执拗，具有极强的敬业精神。无论做学生、义工还是教授，她都争取做到最好。从以全年级第一名的成绩从大学毕业，到获得去牛津大学攻读研究生的全额奖学金；从被多家名校的法学院录取，到著书立说，最后成为知名终身教授。读者会从作者的自传中了解她是如何在与疾病作斗争的日日夜夜中取得这些连“正常人”都难以取得的成就的。其中还有令人羡慕的温馨友情和亲情描写贯穿全书。这些宝贵的情谊成为艾琳一生的福祉，也是她得以康复的重要原因。这本译著的顺利出版，凝聚了译者和校对者的心血。翻译的统筹协调工作由本人承担。全书的翻译工作由本人和北京师范大学心理学院的王建平教授共同承担。王教授是临床医学本科毕业，同时还是心理学硕士和博士以及临床心理学博士后，并在精神医学领域工作近10年，对精神分裂症的诊断和治疗有丰富的临床经验。她对该书中出现的专业名词以及相关语句在翻译的前期给予了解释，并帮助参与的译者理解精神分裂症病人的内心世界，准确表达翻译的词汇和语句。译稿由中国外文局外文出版社资深翻译李子亮先生精心校对修改，统一全书风格、人名、地名。之后，我又通读了全书的译稿，对个别词语再次进行修改。在翻译的过程中，我们时常讨论，反复审校，并请教美国朋友询问相关文化背景，使翻译的文稿达到“信、达、雅”的标准，使读者在阅读真情、感人的故事的同时，也获得精神卫生预防和保健的专业知识。在此，我们特别感谢李子亮先生在百忙之中为校译此书付出的辛勤汗水；感谢何婷婷对具体翻译工作付出的努力；感谢易社强教授(John Israe)为我们理解书中描绘的美国文化所提供的帮助；感谢中国轻工业出版社“万千心理”的孙蔚雯编辑对译文修改提出的宝贵意见和对整个出版过程给予的大力支持。尽管我们兢兢业业，反复推敲审核，但由于能力和水平有限，不足之处在所难免，敬请专家和读者批评指正。

# 《我穿越疯狂的旅程》

## 内容概要

《我穿越疯狂的旅程:一个精神分裂症患者的故事》由萨克斯编著。作为病人，在大学时期，艾琳渐渐感到“精神分裂症像一层雾一样正在慢慢地向我袭来，随着时间的推移，在不知不觉中变得越来越浓”。但凭着惊人的毅力、朋友的帮助、家人的关怀，再加上对专业的挚爱，艾琳以全年级第一名的成绩毕业，而且获得了去英国牛津大学攻读研究生的全额奖学金。不幸的是，到英国不久，她的症状急剧恶化，使她无法按时上课，而且不得不数次接受住院治疗。作者详细描写了20世纪70年代英国精神病院相对人性化的治疗体制、医疗环境和医患关系。作者也生动地阐述了多年来在美国的就医经历：令人不寒而栗的捆绑式保护，患者的权利和病耻感，对医生的依赖与不满，与医生进行的持续多年的有关是否用药及药量问题的惊心动魄的拉锯战。

# 《我穿越疯狂的旅程》

## 作者简介

作者:(美)萨克斯 译者:李慧君、王建平

艾琳·R·萨克斯是美国南加州大学古尔德法学院的教授，也是美国加州大学圣地亚哥医学院精神病学兼职教授。她还是美国新精神分析中心的临床研究员。艾琳现在和她的丈夫威尔在洛杉矶居住。

# 《我穿越疯狂的旅程》

## 书籍目录

引子 第一章 第二章 第三章 第四章 第五章 第六章 第七章 第八章 第九章 第十章 第十一章 第十二章 第十三章 第十四章 第十五章 第十六章 第十七章 第十八章 第十九章 第二十章 第二十一章 第二十二章 第二十三章 第二十四章 我的现在 艾琳·萨克斯访谈

## 《我穿越疯狂的旅程》

### 章节摘录

版权页：从表面上看，在那个时候，我们的家庭生活是很和谐的，俨然一幅诺曼·洛克威尔杂志封面的景象，或者类似轻松的20世纪50年代情景喜剧中的完美家庭。的确，我妈妈是今天所谓的“全职妈妈”。只要我们放学回家，她肯定是在家迎接我们，而且总是确保我们有一些美味小吃——直到今天仍然如此——速冲麦片粥是我最喜爱的食物。我们全家人一起就餐，虽然妈妈不经常下厨做饭（我们有一位管家为我们做饭，有时候爸爸也会为我们做，而且他做得非常好），但食品室总会有蛋糕（尽管是从商店买来的），冰箱里总会有水果，而且衣柜里总有干干净净的衣服。然而，在这愉快的表面之下存在着许多更为复杂的事情，就像家庭琐事在所难免一样。和天下所有的父母一样，我的父母也有他们的优点和缺点。他们彼此极为亲近。他们喜欢待在一起，这种喜欢远远胜过他们对和其他任何人（有时候包括他们的孩子）待在一起的喜爱。在20世纪50年代诸多夫妇的相处方式中，他们似乎绝对不是以任何相互独立的方式相处的。在公共场合，我妈妈对我爸爸总是表现得很亲昵，他对她虽没有表现得特别亲昵，但从不反感或漠视。他是一家之主这一点总是确定无疑的。对于我妈妈来说，她总是表现出一副“亲爱的，一切都听你的”的样子，就像她妈妈一贯表现的那样。至于她当初进入大学时是否在职业上有任何抱负，我向来无从知晓，然而她却对她和我爸爸共同创建的古玩生意的成功起到了核心作用。虽然如此，他们关系的本质在那些年中也基本上没有发生什么根本的变化。最近，为了支持我爸爸的政治主张，我妈妈宣布她已放弃了自己的政治观点。就我爸爸来说，尽管他在遇到与粗俗沾边的事情时常常能保持一种幽默感，但在他的观点和反应上永远是绝对不含糊的。在和他人的交往中他也总存有一丝疑心，尤其是在涉及钱的问题时。在这一方面，他正像他自己的父亲。我父母对宗教偏见或种族偏见的憎恨都是直言不讳的。比如，我们想骂什么脏话都无所谓，但使用诬蔑种族或人种的词语是绝对、永远禁止的。早些时候，虽然迈阿密看上去算是个小地方（我父亲常说这里有大城市的全部缺点，没有大城市的一丁点儿优点），但在这里，非洲裔美国人和古巴裔美国人的紧张关系以及1970年发生的骚乱（在这一骚乱中，我们的非洲裔管家不断地受到警方的侵扰）让我们明白了，在偏见的迷雾中，即使是你非常熟识的环境也有可能变得充满暴力而深不可测。在我还是个孩子的时候，无论他们有何过错（或者我们有何过错），我父母总少不了说一句“我爱你”，即使现在也少不了这句话。直到今天，他们也还是毫不掩饰对我们三个孩子的爱，就连迎接我的朋友们时他们也会给一个拥抱和一个吻。我父母对我们从不严厉苛刻，从不惩罚，在管教我们的方式上从不进行体罚。从我们很小的时候开始，他们就让我们明白他们对我们的行为有很高的期望，当我们达不到要求时，他们就尽力帮助我们。

# 《我穿越疯狂的旅程》

## 媒体关注与评论

有一类人，占人类总数的1%。他们深陷无法言说的孤独之中，与现实几近隔绝。为了远离自己的类似感受以便远离焦虑，跟他们不一样的所谓的正常人，将这些人诊断为精神分裂症患者。这个诊断名称如此荒唐，而这个诊断所描述的状态却真实如铁。我在精神科工作了26年。我一直以为，精神分裂症患者丧失了自救能力，只能依赖外界帮助。所以读这本书直接导致了我的精神的分裂——既往的信念坍塌，新的信念升起：原来他们也可以如此有效地悲壮地自救。精神分裂症的自救，是整个人类寻求自救的一部分，而且一定是最惨烈、最辉煌的那一部分。在我们满含泪水地观看的时候，也别忘了施以援手，因为他们不仅仅是他们，他们也是我们的一部分；他们代替我们变得疯狂，所以我们才得以远离最深重的苦难。——曾奇峰精神科医生 武汉中德心理医院创始人 在穿越疯狂的旅程中，艾琳·萨克斯不断地从浩瀚的治疗宇宙中的许多角落搜集光亮……于是，她也变成了一颗耀眼的星宿，自豪地与世界同行，并照亮了一条充满希望的路，也让我们为自己的职业能守护着像她一样的人而自豪不已。她不是第一个在这场暴风雨中艰难航行的人，但她的故事将成为一个传奇，指引后人在这场严酷考验的洗礼中驶向光明的未来。——《美国精神病学杂志》

# 《我穿越疯狂的旅程》

## 编辑推荐

《我穿越疯狂的旅程:一个精神分裂症患者的故事》让读者从作者的描述中了解西方治疗精神分裂症的方法、医疗保险制度、教育体制和心理健康法等。



## 《我穿越疯狂的旅程》

### 精彩短评

- 1、书中讲述的作者的经历让我感觉很沉重，她能够将这些经历写成文字的勇气值得尊敬，很有阅读价值。
- 2、她的勇气令人钦佩 写的很实在 但文采一般
- 3、这是一本好书，有患者的从小孩到上学，再到上大学.....同病魔抗争的经历。给我感觉患病不可怕，但一定要配合治疗。
- 4、每个人的生活一直都在，在自己心中、在自己手中——带着希望、坚持不懈！
- 5、他们代替我们变得疯狂，所以我们才得以远离最深重的苦难。我们身上所共有的人性比不被我们共有的精神疾病更重要。ps：住院期间读完别有一番滋味及成就感
- 6、很喜欢这本书的名字，精神分裂对于患病者而言就是一场需要穿越的疯狂的旅程。该书的作者以自己的亲身经历分享了自己与精神分裂病抗争的过程，精神疾病的病耻感很多时候是在于似乎承认我们需要服药、承认我们身患疾病，就等于承认了我们的弱小，而我们不愿意面对自己是弱小的。那些出现在脑海中的疯狂的不能控制的想法，让我们恐惧、害怕、胆战心惊，以至于无法分散注意力来面对真实的生活。作者将自身的痛苦、挣扎一览无余的展示在我们面前，对我们了解精神分裂有一定的帮助，但在叙事或者翻译方面，感觉还不够生动。
- 7、即使要克服重重困难却依然活得精彩！
- 8、书不错，但有些人说一天之内读完，22.8万字，你们他妈的那叫读吗？
- 9、图书馆半小时匆匆翻完。写了作者如何从精神分裂中挣扎的人生经历。和普通精神科医生的什么手记角度不同，是从精神分裂患者自己的角度去看这个疾病。整个世界瓦解，没有中心，思维混乱。似乎更多写的是作者的人生历程，而没有读到更多其心理状态，或许本难以用语言描述。
- 10、书本身内容很好，只是纸张好薄，背面的字都能透过来，非常像是盗版的。
- 11、看书不如看人，不过书也算不错吧
- 12、一次收获颇丰的精神之旅，我们和那些疯狂、挣扎、束缚与进取共鸣，终于全然理解、接纳，活出自由，为生活所作出的努力，我们都一样，无关疾患。
- 13、Elyn R.Saks作为一位精神分裂症患者，如何以优异的成绩在国际名校完成了哲学/法学/心理学的专业，是我对这本书最大的好奇所在。因为在多数人眼中，患有精神疾病基本上等于失去了完整感受生活的能力。然而，读过之后，最让我震撼的却是作者将患病的日日夜夜、点点滴滴记载的那样清楚，也让我们所谓的正常人有一扇门去窥探精神分裂症患者在发病时的感官世界。
- 14、作者太有勇气了，能这样直面自己的S，而且最痛苦的其实不是知道自己是S，而是懂得专业知识，知道那些可怕的症状，知道预后，却还是要面对自己S的事实。
- 15、稀松平常的文字透着惊心动魄的挣扎，有令人揪心的痛楚，也有令人振奋迈进。对于一个人的战争来说，这是我们见过的最伟大的胜利。
- 16、两天时间看完之后。挺激动的，作为一个精神分裂患者，作者提到了精神分析对她的帮助，她是个女汉子，够硬。让人不禁觉得精神分析是给硬汉们准备的，是为了那些选择了智性的挑战和人性的深入的人们而准备的。
- 17、难得一天之内吞完一本书。作者平静而准确的描述读着很顺畅。
- 18、是否推荐阅读我很犹豫，我不知道读完了是否更接近更了解，还是更误解。只是我希望，任何人都可以免受那些苦难。若不定要相遇，愿予你温暖和安心。
- 19、作者在TED有演讲。于是我更加坚定了精神分析是救人之术的想法。
- 20、欢迎关注万千心理官方微信：wanqianxinli1998
- 21、她与疾病抗争，她与药物抗争，她与歧视者抗争，她也和她自己抗争。这里面有人性有冷漠，有正能量有负能量，有幸运有宿命，而作者就在她那支离破碎的精神世界里一步步前行与后退。光从文字，我难以感受到真正面对一个精神分裂患者是怎样一种感觉，但如果真的遇见了，至少能少一分恐惧吧，这本书的意义大致在此。此外在书中还能窥视到一些那个年代的精神病药物、精神病院、精神分析师们的状况。
- 22、看了这本书，“勇敢的女孩”这首歌一直回荡在我的脑海里，艾琳，你真是个勇敢的女孩，只有经历过，才会理解你的痛苦和艰辛奋斗的历程。多年前，当医生告知我的亲人也是患上这种病时，我觉得就像是被判了死刑一样，天哪！不治之症啊！这意味着以后只能是面临黯淡悲惨的人生.....但不

## 《我穿越疯狂的旅程》

甘心啊，在痛苦中挣扎，总相信世上任何一种病都会有相应的药来治的，有一线希望，就要尽百分之百的努力，为了拯救亲人，我也要做个勇敢的女孩……不断的遍寻名医，那怕是倾家荡产，后来经过专家确诊，原来是误诊，应该是躁郁症，感觉好像没有精神分裂那么恐怖吧！不过就算有多恐怖，当今医学的进步，还有艾琳你的勇气，不但战胜了它，还过上富有成效的生活，震惊啊！佩服佩服！

23、昨天刚拿到，看了两三百页，感觉不错，我想这是一本有趣的，又能让你很好的理解精神分裂的书

24、“别把我的魔鬼带走，因为那样的话，我的天使也就跟着走了”~

25、很励志很有启发。对于那些极端敏感的人，多年的痛苦挣扎不可避免。但最重要的是，慢慢学会和自己敏感的部分共处，并找到一个可以接纳和支持自己帮助自己面对这个部分的人际关系体系，治疗师，伴侣，师友等等

26、震撼

27、虽然翻得差，好在不影响关键问题的理解。

28、很有好处，也会觉得自己很幸福

29、坚强的内心！要克服这么多负面情绪，别说作为本人要面对这种人格，作为读者来看都觉得艰难……

30、云胡不喜

31、想起学心理咨询时的很多知识，值得一读。我总觉得，精分患者的世界也是一种精彩。

32、对知识的渴望使她不至于彻底崩溃，这反过来让她取得更大的成就。药物的使用保证了她可以专注自己的学业和事业，精神分析帮助她维持一种相对稳定的状态。

33、很赞的书，精神世界是一个何其复杂的世界，谁也理不清，道不明，简单地平淡地活着就已经是一种莫大的幸福

34、很坚强的女性

35、已读

那些挫败压力和失望都不要成为让世界坍塌的理由

你可知有人爱着你的灵魂

完整的你

36、了解精神分裂症。

37、作者的突破之旅、英雄之旅真的很赞~~“别把我的魔鬼带走，因为那样的话，我的天使也就跟着走了”

38、力荐的一本书，佩服艾琳，更珍惜拥有

39、我在与恶魔战斗

40、强烈推荐相关人士看这本书。同时刷新人生观，比起彼之痛苦，此生怎可虚度？

41、很坦诚的一本书，刷新了我对精神分裂症的认识，我原以为精神分裂症患者所说的话是完全无意义的。

在这样艰难的条件下，作者的成绩还是年年第一，屡屡获奖，从中学到博士到获得终身教职，这才是真学霸啊！

42、看得呼吸短促、心跳加剧。2013-6-12再后来是泪流满面。2013-6-22为什么我没有疯掉呢？究竟是哪些因素聚合了，会使人疯掉的呢？2013-6-23如果要发疯，一定要去英国，就目前所知信息分析决策。2013-6-26

43、克制而温柔的娓娓道来，不煽情，不炫耀，不自夸，不自怜，讲述了一个惊心动魄又让人感动的故事。艾琳，虽然身患可怕的精神分裂症，却活得比我们这些“正常人”更正常。向她，也向她的可爱的医生和朋友们脱帽致敬。

44、半年前买的书，最近才看，看到50页才发现51页是空白的，然后翻后面，发现54、55、58、59...等页都是空白的，隔两页有内容就有两页空白的，总共有16页空白，也就是少了16页的文字内容，看不下去~~~~~

45、对精神分裂有了新的更深层次的理解。很详实，很专业。

46、一直对有深层心理障碍的人那么关注，其实我不愿意轻易说出精神病人这个词汇，因为它往往招

## 《我穿越疯狂的旅程》

致歧视，书中说“当你得了癌症时，人们会送鲜花，而当你发疯时，人们则不会”。作者与精神分裂斗争了30多年，到现在都未停止，但“我的幸运之处不是我已经从精神疾病中康复。我还没有康复，我也将永远不能康复。我的幸运之处在于：我已经找到了自己的生活”。从坚持不服药-崩溃-被迫服药-好转-拒绝服药-更崩溃-换药-停药.....不知道多少次反复，病症把她炸成碎片，她用了半辈子的时间抗争“自己有病”这个观点，从没见过那么顽强的人格。走到今天，她是南加州大学终身教授，她拥有幸福的家庭，并不是说这跟疾病有什么必然因果联系，只是她能够直面苦难的勇气实在是让人难忘，好友前天跟我说：人在遇到真正苦难的时候才是最真实的，这种真实要珍惜。

47、艾琳不爱读哲学，我爱读。艾琳给我指路，给人希望。谢谢，艾琳！

48、拒绝放弃不甘心被打败

49、翻译很一般。

50、感谢艾琳，写出自己的故事太不容易。祝福。

51、1502 火车上一天之内读完的一本书，晚上看病人的时候，看到那些或茫然、或慌张的眼神，似乎能体会到一些以前体会不到的东西

52、这本书真是太棒了，感恩作者与我们分享了她真实的作为精神分裂症患者的人生，与生病的自己斗争并最终接受的过程，也许我们每个人都有自己拼命想要改变或者隐藏或者为此斗争的部分，虽然不是每个人都是精神分裂症患者，最终的surrender让我们获得内在的和平，幸福的生活也就随之而来了。

# 《我穿越疯狂的旅程》

精彩书评

# 《我穿越疯狂的旅程》

## 章节试读

### 1、《我穿越疯狂的旅程》的笔记-第1页

开始吧

### 2、《我穿越疯狂的旅程》的笔记-第93页

此时我知道了无论我是多么诚心诚意，我都有可能同时既有精神疾病所特有的病耻感，也会让他人感到有精神疾病所特有的病耻感。

### 3、《我穿越疯狂的旅程》的笔记-第49页

他平静地说，“我们觉得你可能病得很严重。我问你一些问题你不会介意吧？”  
“我没病，”我回答说，“我只是不够聪明。但是问我问题，可以的。问我问题吧。”  
“你是不是感觉心情不好？”  
“是不好。”  
“日常的活动失去了乐趣？”  
“是。”  
“入睡有困难？”  
“是。”  
“你上个月体重减少了多少？”  
“大约六七斤。”  
“你是不是感觉自己像个坏人？”  
“是。”  
“给我说说具体是怎样的感觉？”  
“没有什么可说的。我就是一坨屎。”  
“你是不是在想着伤害自己？”  
我等了一会儿，然后回答说：“是。”

### 4、《我穿越疯狂的旅程》的笔记-第95页

这样的话就很有意思了，我心里想，如果我这么害怕死亡，也许这意味着我不再想死了。也许这意味着我实际上是想要活下去，看看后面将会发生什么事情。

.....然而，仅仅是想到“结束”这个字眼就已让我的意志力和焦虑感踏入互相冲突的轨道。

.....在返回的路上，大家叙说着那天在不同时刻所发生的各种事情——但我一直沉默不语。我就是这样。当幻想袭来的时候，我看到的只是这些幻想。在我沉浸在这些幻想之中的时候，我会尽我所能地唤起我的意志力以便不让别人知道我心中在想什么。

.....那感觉就像是一段漫长的时光，而我又无法投身其中，也找不到属于自己的位置。

### 5、《我穿越疯狂的旅程》的笔记-第63页

我没有什么可说的。我是一个失败者。大家发现我是个愚蠢的人只是个时间问题，而且还是个疯子。

.....在这一段时间，我从未对我父母说过我的病或者住院这件事。我不想让他们为我担心；更重要的



## 《我穿越疯狂的旅程》

是，我不想让他们认为我不争气，认为我是一个有些弱或者疯的失败者。我要自己解决我的问题，不能让我的问题以任何方式渗入他们的生活。

### 6、《我穿越疯狂的旅程》的笔记-第96页

对患有精神错乱疾病的人来说，将幻觉和现实分隔开来的那堵墙消失了。在我的脑海里，那些幻觉是真实的，而且所有这一切都确实在发生着。我所看到的意象、我所采取的行动都是真的，这让我变得疯狂。琼斯夫人就是那个将我粘连在一起的胶水。这个胶水不久就要消失，那我还将变得支离破碎？我的焦虑难以抗拒，我们的谈话也变得更加紧张，更加迷幻重重。

我：“你不能走。我不让你走。某些问题必须得以解决。那是一件裙子。跟我回家好吗，求求你了？”

琼斯夫人：“我认为，你看，因为你想逃避离别之痛，你让自己变得神志不清。想到我要过我自己的生活，不和你在一起，你就感觉烦躁不安。你想要生活在我的体内。”

我：“我就是在你的体内！你的器官是黏糊糊的，就像你本人一样。你认为你拥有我，但其实是拥有你。我的每一个命令就是你的愿望。你根本不存在。”

琼斯夫人：“你宁愿把我杀掉也不愿让我离开你。”

我：“我看到的是事实的真相，而你看到的是谎言。在我的脑海里，我应该去卡罗莱纳。”

琼斯夫人：“你对我们的分手感到如此心烦意乱是因为它中断了你认为你拥有我的这种幻觉。你一直拥有一种幻觉，认为我完全在你的控制之下。然后你的占有欲便可让我感觉无比受宠。但无论如何，我必须在你的控制之下。”

我：“你就是在我的控制之下！我去哪里你就得去哪里，永不分离。我以前杀过人，我还会再去杀人。我给予生命，我也剥夺生命。你别无选择。我是上帝。事出必有因。万物皆空。上帝。生命已被剥夺。”

琼斯夫人：“你的幻觉能够让你躲避离别之痛。”

我提高的嗓门：“它们不是幻觉！是真的。我是上帝。我就是那个唯一的救世主。唯一的，唯二的。全乱套了。”

### 7、《我穿越疯狂的旅程》的笔记-第58页

但是，我的想法突然变得扭曲了起来：我很脆弱，任何人都可以攻击我，我已完全暴露在她的面前，她要伤害我。

……只有疯子中那些最疯的人才会来精神病院。我很懒。我没有竭尽全力与之斗争。加入我真的尽全力去做了，那我肯定不会来这里了。

### 8、《我穿越疯狂的旅程》的笔记-第107页

“……有一个词叫做“妄想”，其意思就是没有任何依据的固定的错误信念。这好像你正在面临的问题。”

## 《我穿越疯狂的旅程》

### 9、《我穿越疯狂的旅程》的笔记-第92页

永远不要告诉他们你的任何实情，你没有必要告诉他们。永远不要主动向他们提供他们没有询问的任何信息。

### 10、《我穿越疯狂的旅程》的笔记-我穿越疯狂的旅程读后感和笔记

一个精神分裂症患者的自传，我看了一天，看到半夜4点半，一口气把它看完了，作者写的很流畅，我也看的很过瘾，书里大致描写了，艾琳，一边治疗自己的精神疾病，一边上学，在以前的考试中拿到第一名的好成绩，是牛津大学的哲学硕士，耶鲁大学的法学博士，在她攻读学业期间她也犯过几次病，她是靠写论文发表文章获得学位的，攻读完大学的课程，工作后在大学任教，还成功的获取了终身教授，最后通过艾琳的努力，她和威尔恋爱，结婚，用作者的话来说，她获得了终身教授，在他年近40的时候有一个爱她的老公，有几个亲密的朋友，父母和朋友都对她比较关爱和友好，她觉得自己很幸福。

书中对美国的精神治疗和疗养机构也有一些描写，使我读后有了一些了解，艾琳在读大学期间，住过几次院，都是他自愿住院，自愿出院的，一般就是十几天到二十天，她住院期间吃药，后来就没再吃药，自己与疾病抗争，有病耻感，不愿得病吃药，自己调药停了几次药，后来复发了，也被人强制送过医院住了三四个月的院，在医院里被绑起，强迫绑了30个小时之多。不愿意吃药被强迫打针，最后艾琳也妥协了，她一直吃着剂量很少的药物，维持治疗并且也效果很好，工作稳定上升，家人朋友都关爱有加，自己内心也充实饱满，感到开心幸福。

艾琳犯病时高中时是吸食大麻，被送去机构，要求劳动擦拭台阶，并且不能说话，要一直劳动，她治疗了两年，以确保戒断毒品。后来，用火烫自己，烟头，在身上绑着电线做腰带，又自言自语，拿头撞墙，在床底下一边晃动身体，一边呻吟，说他们要杀死他，还要杀人。

美国的医院一般都是小组治疗，心理治疗，以十一二个人为一个小组，在一起说话，心理医生一直为艾琳做谈话治疗，艾琳看过很多心理医生，一直一段时间有时一周看三四次心理医生，一直谈话治疗。主要是心理治疗，药物给的很少。后来她被强迫捆绑治疗，医生诊断上说她做100以内以7为数递减的算法，有轻微困难，还诊断她智力有智障边缘，微弱诊断，但是他的男朋友威尔和她都不认为是真的，而且她出院后也凭借自己的努力获得了名校的硕士学位，和终身教授。这点对我有很大的激励。

艾琳毕业后还到精神医疗机构当过志愿者。只是她隐瞒了她是精神疾病患者的情况。她交往的一个男生还每天打电话督促她吃药。她学习了心理精神方面的课程，在学校还担任精神病人法律的课程。写了发表了很多论文。

引用一些读者的话，我也觉得，我也喜欢像艾琳这样可以在网上搜索所需的资料，并且将他们写作发表的感觉。

其中有一些作者的话，对我有一些激励。比如：

这反应的是我从小到大所受的教育：智力与自律相结合能够战胜任何挑战。

正如我们社会所认同的那样，良好的健康在一定程度上意味着精神重于物质。

她学习了心理健康临床课程，在精神病医疗机构当志愿者，在图书馆发现并阅读了精神疾病诊断与统计手册。即dsm.

这些都对我有所启发。

### 11、《我穿越疯狂的旅程》的笔记-第177页

理想照亮现实，这里看到了美国之所以强大的原因。

### 12、《我穿越疯狂的旅程》的笔记-第74页

## 《我穿越疯狂的旅程》

差不多四个月的时间就这样在医院过去了，而我没有任何好转。事实上，我的病情更糟了。那时我21岁，我深信自己很快就会死掉，我对此深信不疑，以至于我拒绝谈论任何有关我的未来的事情。我大部分时间都是独自一人待在音乐室或卫生间，要么烫我的身体，要么呻吟着晃来晃去，双手抱紧身体，保护自己不遭受有可能会伤害我的那股看不见的力量的袭击。

### 13、《我穿越疯狂的旅程》的笔记-第35页

就在我的内心开始感到茫然的同时，在另外的事情上，它又成了我巨大的快乐源泉……我发现了学问——伟大的思想、崇高的志向，还有人（有老师也有学生），他们的求知欲似乎赋予了他们存在于这个世界的真正意义，特别是当我发现了哲学时。我爱上了哲学。让我更加欣慰的是我发现我也很擅长这个领域。我的成绩非常优秀；我的同学们经常来找我以询问我的看法；教授们请我到他们的办公室谈论我正在学习的内容，或者继续在课程上未竟的那些谈话。

哲学与精神失常之间的共同之处有很多，只是许多人（尤其是哲学家）不愿意承认罢了。这些相似之处和你通常认为的可能不一样，比如有人认为哲学与精神失常都不具有规则，不管你愿意与否，在这个宇宙中你被胡乱地抛来抛去。可在我看来恰恰相反，哲学和精神失常各自都具有严格的规则。问题的关键是去发现这些规则是什么，而且在这两者当中，这种探寻几乎只能在人的头脑中进行。虽然创造性和疯狂之间的界限细如发丝（这真是一个不幸被浪漫化了的现实），但用一种不同的方式审视并体验世界，会给你带来敏锐而丰富的见解。

### 14、《我穿越疯狂的旅程》的笔记-第94页

实际上，有时候我感觉和病人之间存在着一种奇怪的竞争关系，心里总在思量着到底是谁病得更重，是他们还是我。

……每次我离开医院时，我都感觉自己就像是一个大骗子。

……那天晚上我回到自己的房间后，我拿着这张卡片翻过来倒过去，仔细地读着他们的留言，这是他们写给我的，而不是我写给他们的，我对此感到十分惊讶。

### 15、《我穿越疯狂的旅程》的笔记-第65页

我是个坏人。只有好人才能吃东西。我就应该挨饿。我就应该受折磨。挨饿对我来说就是一种合适的折磨。

我喃喃自语的时间越来越多，在牛津的接到上焦躁不安地走来走去，想象着大街上的人们在说我。我一面走，一面对自己进行讲述：现在她在沿着大街向前走。她很丑。人们都在看她。人是不能信任的。一定要小心。要保持警惕。他们会伤害你。那个人的脸刚刚变成了一只怪兽的脸。不要引人注目。不要让他们看到你。

还有一些幻觉。

我躺在床上，憔悴、神志不清，汉密尔顿医生过来看望我。我已经有好几个星期卧床不起了。他让我感到很亲切，并安慰我说他可以帮助我。我想相信他能够帮助我。他帮我下了床，但即使有他的帮助，我也几乎不能走路。我太弱了。我很弱。

### 16、《我穿越疯狂的旅程》的笔记-第48页

我心想：说话是错误的。说话就意味着你有东西要说。我没有东西要说。我是一个无名小卒，什



## 《我穿越疯狂的旅程》

么都不是。说话会占用时间和空间。你不配说话。保持安静吧。……我所说的话几乎全部都是单音节词。

### 17、《我穿越疯狂的旅程》的笔记-第98页

我摇摇头。我抬起头看着他们，用我的身体和眼睛恳求着他们。“我不离开这里，你们不明白吗？我离不开她，我不会离开她。”

……我和琼斯夫人已历经如此之久的交往，她怎么能这样对待我呢？我一定能做些什么或者说些什么让她改变主意并回到我的身边？

……

……虽然我对琼斯夫人的背叛感到极为震惊，但我仍然不能离她而去。

### 18、《我穿越疯狂的旅程》的笔记-第60页

知道那时我才认识到我身上一直存在着那么大的怒火，而这些怒火大都是针对我自己的，就好像我背负着一个巨大的沙袋，现在其中的一些沙子——虽然不多，但还是有一些——已经被取了出来。

### 19、《我穿越疯狂的旅程》的笔记-第75页

能，能，能，都能听懂。我当时频频点头的样子一定像牵线木偶一样。事实上，在那时如果他说，“我建议我每天光着脚在破碎的玻璃渣子上行走一个小时。”我也会高高兴兴地按照他所说的去做。

我在我的心里重复着她的名字，伊丽莎白·琼斯，伊丽莎白·琼斯。我是多么希望这位名叫伊丽莎白·琼斯的人就是帮助我重整余生的那个人啊！

我来牛津时是一个有抱负甚至胸怀远大理想的年轻人。我想要认识新朋友，让大家都喜欢我。我想要学习我所热爱的专业，以优异的成绩获得我的学位，然后有资格跻身于我非常尊敬的学者行列。但现在没有一样实现。我所有的努力换来的只是一个精神病患者的头衔。多年以后，斯托尔医生的报告里的一句话看上去是有先见之明的：“对这样的一位病人来说，只能靠精神分析，其他一切方法都于事无补。”

# 《我穿越疯狂的旅程》

## 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](http://www.tushu111.com)