

# 《看见红色感觉蓝色》

## 图书基本信息

书名：《看见红色感觉蓝色》

13位ISBN编号：9787108017543

10位ISBN编号：7108017547

出版时间：2002-10

出版社：生活·读书·新知三联书店

作者：[英] 苏珊·阿尔德里奇

页数：340

译者：沈志红

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)

# 《看见红色感觉蓝色》

## 内容概要

这本书以红色与蓝色分别代表两种极端的情绪——当愤怒失去了控制，出现冲突和暴力，意味着我们看到红色；当这种情绪转移到人的性格深处，形成了抑郁，此时我们感受到蓝色。情绪和情感的急剧变化带来了严重的社会心理问题，引起人们普遍的关注。此书是同时探讨愤怒与抑郁问题之联系的首部著作。书中披露了科学研究的最新发现，从心理学、社会学、生物学、遗传学的视角，分析抑郁和愤怒的成因及心理特征，探讨影响人们精神和心理健康的各种因素，为人们了解和减轻精神情绪异常，提供知识读本。

# 《看见红色感觉蓝色》

## 作者简介

苏珊·阿尔德里奇（Susan Aldridge）出生于英国的兰开夏，毕业于剑桥大学，获自然科学文学士学位。1978年，她凭借自己在血色素化学方面的研究工作而获得伦敦大学博士学位。1983年，获得科学教育的研究生证书，随后又于1990年获生物技术专业的理学硕士学位。她在教育和医学研究领域拥有多年经验，并从1989年起从事科学写作。她目前担任《焦点杂志》的全职撰稿人和医学编辑，同时还是皇家医学会会员。

# 《看见红色感觉蓝色》

## 书籍目录

致谢

前言

第一部分 情感的生物学

第一章 红色的愤怒与蓝色的忧郁：共同的联系

第二章 进入大脑的窗口

第三章 计算成本

第二部分 进入情感领域

第四章 空白 被焦虑遮蔽

第五章 忧郁和灰色世界：抑郁症问题

第六章 红色迷雾 深入罪犯的心灵

第三部分 如何愉快起来

第七章 药物疗法

第八章 谈话疗法

第九章 更明快的生活方式

第四部分 未来的颜色

第十章 向前看 脑科学将如何改变

## 《看见红色感觉蓝色》

### 精彩短评

- 1、看了十年,还木有看完.....
- 2、聊天 运动 不抑郁
- 3、生物性挺强,学术性方面看实在不错,物超所值!!!希望这种专业书籍能有更多人欣赏
- 4、：  
R322.85-49/7222
- 5、相当浅显易懂的心理学书籍，也适合完全没有心理学基础的人看
- 6、有用。
- 7、专业化术语有点多
- 8、非常好的一本实用心理学专著 涵盖了对抑郁 愤怒 焦虑 狂躁等多种常见神经症的扫盲性论述 理论完备 意见中肯 翻译也很流畅 推荐对心理治疗和自我分析有兴趣的同学看
- 9、内容有些专业，对于我来说有很多地方不是很明白
- 10、虽然送货慢了些，但对书我还是很满意的。
- 11、看看
- 12、不太适合普及。。比较适合有一定心理学基础的人看：（
- 13、虽然从北京发货，但还是很快就到了。
- 14、抑郁是自我向内的暴力。一本科学的书。
- 15、启蒙书，第一次接触五羟色胺和多巴胺就是在这本书里。
- 16、一本通俗的介绍抑郁与焦虑等情绪关系的心理学书，内容一般，不推荐专业人士选择。
- 17、通俗的好书，关于认知神经科学
- 18、看到红色感觉蓝色，很抑郁
- 19、这应该算是心理学入门级别的书籍吧，开篇花了很多的篇幅向大家讲解，脑部的局部解剖情况，包括影像学方面的知识，当然这个对多数人没有相关知识的人而言是没有任何用处的，这本书的侧重点在于告诉一些思想和行为的根源性，如果想靠这本书去治疗的话，那是不可能的.....
- 20、这本书对我的贡献，不仅仅是让我了解了抑郁症，更是让我从生理心理层面加深了对人的认识，由这个认识而产生了新的理解和宽容。
- 21、是我学心理读的第一本
- 22、好多生化理论干扰了我对这本书的整体理解
- 23、没看完呢。

1、书目前只看了一章半的样子，但感觉已经相当不错。精神不过是身体的产物，它并不能脱离身体而作为灵魂存在，这是我一直坚信的。但是，精神是如何产生，它是如何被身体的状态即其内的化学，物理变化所决定（被某些变化影响，而被所有变化决定），我还几乎是一无所知，这本书或许能给些启发。说起精神被身体内的某些化学及物理变化影响，那么随着人年龄的增长，必然会带来身体内部的一些不同，比如神经递质的水平变化，而这些的变化，肯定会对人的决策，判断，记忆，情绪带来影响，这样的结论，即便不需要理论，大家通过在日常生活中的观察也能得出这个判断。在这里，我想说的是，当这种情况发生时，有可能会带来比较可怕的情况，比如一个决策总是比较正确的人，如果决策随着年龄的增长而变得荒谬，那么他自身也许是不会察觉的，因为过往形成的自己总是正确的强烈意识以及随着年龄增长带来的判断力下降，都会促成这种对荒谬的无法察觉，在比较正常的生活中，发生这样的情形是可以通过环境来进行纠正的，比如别人对其决策的指正，使人明白到自己的决策越来越不准确，而调整认知以适应年龄增长给自己带来的负面效应。不过在某些情况下，个体无法得到这样的指正，那么认知调整不会发生，荒谬只会越演越烈。所以我一贯认为固执不能听取意见是最可怕的人格，这样的人因为自己的正确而形成了这样的人格，也因为这样的人格，最终会错误得一塌糊涂。其实心理学的书对非专业研究者是有着非常之意义的，当你了解情绪的形成以及它的作用时，你能对别人更宽容，同时你能更理智的调整自己在情绪作用下的认知；当你了解感觉的真实与不真实性时，你能更清晰的看这个世界……，诸如此类。甚至对于别的学科的研究者，其意义也是非比寻常的，没理由不认为数理研究者如果了解了人脑的数理思维能力后会对自己的研究更有帮助的。所以，我始终认为，心理学是应该作为基础学科来对待的，起码应该和语言，数学等学科处于同一地位，可惜作为一门前科学，它还不能得到这样的对待。

2、一本通俗的书，告诉你很多发生在大脑中正在进行的化学反应，告诉你如果你感到愤怒是因为什么什么升高，什么什么降低，什么什么不平衡，头一次听说的专有名词出现在眼帘，即便如此作者还是用一种轻松的态度来介绍，文风平易近人，没有故作玄虚。看这本书让我很兴奋，让我觉得仿佛离想要了解的东西近了一大步，开始有些了解、逐渐有些掌握的感觉，虽说到后来我才明白过来对于愤怒抑郁仍旧在远远的门外，要了解有多困难。用科学客观的各种数据告诉你当你情绪一直低落时候各种生理指标的参数，只能告诉你当你不好时候的微观状态，却仍旧不能告诉你为什么会造成这种状态，到底是什么在控制你的不良情绪长久的出现。深刻的让人了解到对于精神方面现阶段只能做到头疼医头、脚疼医脚，我们只能尽力做到情况出现后各种补救的方法，而这种种方法都治标不治本，甚至治标都要很大努力。对于如此主观的病痛，科学客观有时候不过是亡羊补牢的心理安慰。

3、注：不要随便说自己有抑郁症。作为病症，它和普通的情绪低落绝不相同。自测手段——抑郁症的检测主要有两个方面：一个是时间因素：至少在两周里，而且在白天大部分时间内情绪抑郁，或者丧失对生活的兴趣。此外，心理状况干扰了他们的生活，比如无法集中注意力，无法起床，或者无法进行通常的社会活动。第二个方面是身心症状调查表，符合五项或以上：情绪抑郁丧失兴趣和快乐胃口紊乱睡眠和活动发生变化疲倦不应有的负疚感集中精力有困难有自杀的念头或计划

-----心理学的专业书。脉络清晰，大篇幅的生理学（难怪心理学要理科生挖~哈哈），最后讲到解决方法。我看到最受刺激的是：抑郁症导致脑萎缩。脑萎缩的程度完全取决于受试者患抑郁症的时间长短。！！！！患抑郁症的各位，就算是不在乎自己的身体，那也应该关照下自己的智力啊！so赶紧振作起来吧~~~（不过抑郁症和创造力貌似有一点点若有若无的联系...嗯）一小部分笔记（做了许多有生涩专业词汇的笔记，不过打出来也没什么意义貌似）：红色的愤怒与蓝色的忧郁，不论从逻辑上还是从直觉上，这两者似乎都是同一事物的两个方面。在前者，暴力的指向是朝外的，指向社会，通常表现为犯罪行为。而后者，愤怒是向内的，指向自己。抑郁症的主要特征之一便是患者在内心不断的重复长篇独白，其中充满自我责备与否定。职业压力的最根本原因是工作的不稳定性。另一个重要因素是信息超载。人们在被灌输信息，其速度之快远远超出人们所希望接受的或处理的。（啊，对~我觉得信息超载就是造成我最近记忆力难看的主要原因~~哼）在中国，自杀率为十万人中有30.3人，此外，女性的自杀率高于男性——这也是已知目前唯一出现这种情况的国家。在15-44岁的中国女性中，死亡原因中有1/4是由于自杀。（中国的女的特别难过？）儿童期的三种环境因素（成人身高、父亲的社会地位，以及受试者的受教育程度）都与纤维蛋白原的水平有反向联系。纤维蛋白原在血凝中发挥作用，如果它的水平较高，那么也就预示着患心脏病的风险较高。双极情

## 《看见红色感觉蓝色》

感障碍以比较温和的方式出现，称为“循环性情感气质”，表现在普通人身上也许会认为是忧郁或性格变幻无常。忧郁和短暂的兴奋会周期性交替出现，给人以感情不稳定的长久印象。童年的影响会导致抑郁症。儿童时情感纽带的重要性，与母亲的分离会引起焦虑和悲伤。小孩会把对母亲的情感深深铭刻在心中，并影响以后的人际关系。一种安稳的情感纽带会产生自信和自尊，更有可能探索他们周围的环境。季节性情感紊乱和缺少阳光有关，患者在夜幕降临时就会感到压抑。只有在春天和初夏白昼再度变长的时候，才会得到改善。（夏季可能出现一段轻度躁狂）它与典型抑郁症不同在于，它会出现暴饮暴食现象，特别是大吃碳水化合物，体重激增，而且嗜睡。事实上，有点像动物的冬眠。身体上的虐待除了带来明显的心理伤害外，还很可能带来脑部的损伤。比如说，孩子很小的时候，如果你剧烈的摇晃他，都会切断将额前叶片与深层脑结构连接在一起的白质神经纤维。这种损伤恰恰导致无法控制冲动等一系列的问题。（我立刻把这段拿给家长看了~~哈哈）解决方式——1、吃药，百忧解etc2、跟心理医生扯淡~谈话疗法~3、改变生活方式：具体建议有a蔗糖导致情绪波动，要少吃~b咖啡因对情绪有长久稳定效果~c多吃鱼~d多运动~有氧运动（对大脑有好处）、户外运动（晒太阳能让心情好~）、有规律的运动计划e规律的睡眠~f音乐：高兴的时候听拍子快的，缓解压力的时候听舒缓的~g写日记：帮助清理思维~h看电影和戏剧：提供很好的试验场，教会应付焦虑的方式i生活有计划，拒绝打扰~

# 《看见红色感觉蓝色》

## 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)