

<<心灵杀毒2.0>>

图书基本信息

书名：<<心灵杀毒2.0>>

13位ISBN编号：9787302221265

10位ISBN编号：730222126X

出版时间：2010-5

出版时间：清华大学出版社

作者：于洛生

页数：212

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：<http://www.tushu007.com>

## <<心灵杀毒2.0>>

### 前言

抑郁症就像一架轰炸机，它不停地给社会新闻投下重磅炸弹：德国足球门将恩克自杀、歌手陈琳自杀、浙江大学海归博士自杀，而世界流行音乐天王迈克尔·杰克逊，去世前也服用了大量的抗焦虑、抗抑郁药物。

抑郁症可能是最痛苦最折磨人的疾病，一直以来，都是名人们的头号狙击手，一长串的名人自杀事件，为抑郁症空袭人类社会拉响了警报，世界卫生组织也一再警告人们，抑郁症将成为威胁人类的第二大杀手。

在生活节奏快、心理压力大的今天，特别是在高智商人群中间，心理疾病已呈泛滥之势，据北京市团市委和北京市学联共同推出的《首都大学生发展报告》显示，2006年北京地区大学生患病率已达到23.66%，而在西方发达国家抑郁症的发病率更高，人类已经进入了与心理疾病相抗衡的世纪性战争。

种种惨烈景象令我想起100年前另一种世纪性疾病——肺结核，这白色的幽灵曾经游荡全世界，带来死神的威吓和恐怖，曾夺走百万人的生命，为世间留下无尽的心酸和痛苦。

我们怀念罗伯特·科赫，这位曾经的东普鲁士乡村医生。

他在极其简陋的条件下，开始了对病原微生物的研究，第一个证明了每种特定疾病源于不同的病原体，先后发现了炭疽热、结核、霍乱的病原菌，为人类最终战胜这些疾病作出了伟大的贡献。

## <<心灵杀毒2.0>>

### 内容概要

《心灵杀毒2.0：弗洛伊德的拼图》是一本心灵游记，作者游历了那座黑暗世界，并全身而返。他和盘托出自己不平凡人生中的秘密，如何逃离心理灾难的旋涡，以及姐姐如何结合计算机杀毒原理和“话疗”的技巧为他治好重度抑郁症，不仅为被困扰的人们留下安全归航的路标，也让我们一窥心灵计算机运行的程序密码。

作者还记录了自己久病成医之后，为很多慕名而来的强迫症、焦虑症、抑郁症患者进行“话疗”的细节，演示疗法、分享经验。

最后，作者还介绍了在他返航过程中，担任护航天使的科学理想和文学追求。

《心灵杀毒2.0：弗洛伊德的拼图》文字兼具一个理科高材生的清晰逻辑与一个诗人的绚烂文采，令人读后心悸不已，受益匪浅！

据世界卫生组织和美国哈佛大学公共卫生学预测，到2020年、抑郁症将在为继心脏病之后导致人类死亡和残疾的第二大疾病。

心理精神健康是全民族高素质的标志之一。

<<心灵杀毒2.0>>

作者简介

于洛生，一个数学竞赛从来都是第一名的才子，一个诗歌被广为传播的诗人，一个从“心灵地狱”回归阳光之地的强者。

## &lt;&lt;心灵杀毒2.0&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 心灵杀毒主程序序幕：没有星光的极夜我将为您开启记忆的封印，拆除重重血泪的包装，在魔镜的放大之下，给您看一个有史以来伴随人类的“心灵病毒”的模样，它们此刻已经失去了破坏的力量。

第一颗水晶球（鱼肚白色）创世纪故事我的姐姐决定拿我的抑郁症“开刀”，她是一位计算机教师，要在我的身上做“心灵杀毒”实验。“导致人患病（抑郁症）的，很可能是心灵病毒，”她说，“当然这个心灵病毒不是微生物那种，不像细菌可以传染，而是类似于计算机病毒。

”闪回之一：那一天是我人生的分界线闪回之二：寻访蓬莱仙山般的缥缈求医路闪回之三：黑夜里骑着瞎马的“鹰眼”闪回之四：食人蛛、井底蛙和跑过百年的人第二颗水晶球（深蓝色）火中的城市一位哈科大计算机系毕业，教了数年计算机课程的老师，对于计算机编程内行，对于心理医疗外行，她的心理医疗操作会是正确的吗？

她会不会把我的大脑当作一台出了故障的计算机？

我很担心。

杀毒之一：我们开始第一次“记忆检测”杀毒之二：度过难以读取的“坏扇区”杀毒之三：接近心灵谷底的“原始之梦”杀毒之四：最后一场大雪过后就是春天第三颗水晶球（浅绿色）水的新生“可是弗洛伊德会怎样想呢？

”灵感的小翅膀萦绕飞翔在我的脑海里，如果他的在天之灵知道他那催眠术般神秘的精神分析、他那无比骄傲的智慧和洞察力，竟然可以被录音机代替，并且解决了大问题，会不会愤怒呢？

杀毒2.0：心灵也要“眨眼睛”杀毒2.0：心灵也要“眨眼睛”第二章 久病成医——心理谜案诊析一个女孩子急切的呼救声音：“来人啊！

救命！

”你披衣起身，寻声而去，要一探究竟，神秘之夜啊，掩藏着怎样的诡异？

你来到一片废墟前，这里是一处心理大地震遗留下的现场，原本华美的心灵世界坍塌，被神经症的灾难无情地颠覆。

心理谜案侦察之一：我总是听到亲人们的呼唤心理谜案侦察之二：那个摇头唱歌的神秘女人心理谜案侦察之三：天上地下无所不在的魔眼心理谜案侦察之四：被性梦缠绕的纯洁女白领心理谜案侦察之五：那棵在台北枯萎的仙人掌心理谜案侦察之六：迷失在梦魇中的童话诗人心理谜案侦察之七：在愤怒中奔跑的绝望少妇心理谜案侦察之八：为被迫偷窃而烦恼的博士心理谜案侦察之九：透过赵承熙的眼镜看世界心理谜案侦察之十：少年哈奇和“9·11”英雄心理谜案侦察之十一：风雨中护好你的玻璃花房网络交流：恋上自助调节的鱼群第三章 护航天使——我的科学理想和文学追求回忆我能从抑郁症的废墟中站起来，除了正确的心理医疗，心理动力也非常重要！在那重度烧伤般最艰难的时期，科学理想和文学追求为我提供了活下去，并且要好好活下去的动力，使得我没有放弃心理治疗和自我调节，没有放弃为了康复的执著努力。

抑郁症、抒情诗和宇宙学一、科学理想之星河遗梦（来自外星的3篇宇宙狂想曲）序曲：串门的苏轼狂想曲1：吸引or排斥？

一窥宇宙学远景狂想曲2：万有引力是电磁力的剩余效应吗狂想曲3：脉动or超弦？

细看基本粒子世界二、文学追求之蓝色倾城（缪斯遗落的14颗水晶球）序曲：春日的山林第一颗水晶球：命运第二颗水晶球：苹花第三颗水晶球：菊花神第四颗水晶球：三生石第五颗水晶球：春天之窗第六颗水晶球：情缘第七颗水晶球：风中沙砾第八颗水晶球：飘雪第九颗水晶球：情人节（之一）第十颗水晶球：情人节（之二）第十一颗水晶球：蓝色倾城第十二颗水晶球：水晶玫瑰第十三颗水晶球：花瓣雨第十四颗水晶球：最后的歌

## &lt;&lt;心灵杀毒2.0&gt;&gt;

## 章节摘录

不要说这只是一个神经质女孩的幻想，奉劝她将之丢弃一边安心养伤。

如果我们在治疗中不关心她焦虑什么，为什么焦虑，帮助她打开心结，那么还应该关心什么呢？

这就像在她的心灵上长了一个肿瘤，难道我们只能弃之不管，听天由命任其自行吸收？

在少年三毛自闭症世界里的珍妮是谁？

这个逃命的小女孩究竟要寻找什么？

不要说这些是无意义的，既然她为此如此焦虑，注意力都在珍妮的身上，那么在珍妮身上一定有走出自闭症世界的那把钥匙。

“一段被封闭的记忆，在另一个世界里，它们渗透全身，我被一种说不出的感觉强烈地笼罩着”，三毛的感觉是正确的，她隐约意识到问题所在，那是一段被封闭的记忆，一个原始之梦的焦虑情结，“珍妮”是其中的主角：“失落的狂乱，被消失的痛苦，一种刻骨铭心的快乐，一种极端矛盾的伤感”

或许这是被封闭记忆中的情绪，焦虑情结中的对话是轻松甚至快乐的，患者却承受着被碾压以致消失般痛苦的体感；“我张开手臂向着天空乱抓，我向前奔着。

四周一片黑暗，我要找寻，我找寻一样不会失落的东西，我找寻”。

她尝试自己打开这段封闭的记忆，然而以她自己的力量对此却无能为力，这时她多么需要一个懂得心理疗法的人，帮助她彻底回忆，打开这个封闭的世界，宣泄痛苦的情绪，解开焦虑的情结，释放其中所有不适的体觉，那样的焦虑将被解除，她的自闭症会很快好起来。

“不要问我从哪里来，我的故乡在远方”，台北是三毛的伤心之地，这里有她童年的心灵伤口，多年后想起仍战栗不已。

<<心灵杀毒2.0>>

媒体关注与评论

为了远离伤心地，先后出走撒哈拉、新疆，还是未能逃出抑郁症的旋涡。

张国荣忧郁了20年，亿万身家没能帮他摆脱折磨，在愚人节一跃求得解脱。

——三毛整容整得面目全非，传说是源于心魔的纠缠，2009年因为镇静齐！  
用药过度而去世。

——迈克·杰克逊说：抑郁症是病，不是灾难，你看，我又能主持了；抑郁症可以治愈，你看，我被评为先进个人了；抑郁症是可以反复的，你看，我又炮轰×××了。

——崔永元诗人于洛生说：抑郁和焦虑不过是心灵的哮喘，你看我的重度抑郁症已经好了15年了，我甚至久病成医。

缓解忧郁，避免复发，我有绝招。

——于洛生

<<心灵杀毒2.0>>

编辑推荐

《心灵杀毒2.0:弗洛伊德的拼图》编辑推荐：我能把自己治好，再一次想起应该怎么笑!一位诗人的心理灾难自救传奇，心理健康之求医不如求己，一个罕见的重度焦虑、抑郁患者康复15年后完整的“话疗”记录。

同胞姐弟感人至深的亲情故事，天才诗人凤凰涅的心灵之旅。

兼具文科尖子生绚烂的文采和理科尖子生缜密的逻辑，海内外知识界人士感动推荐。

br 奥地利的犹太人学者弗洛伊德研究心灵的魔方，致力于破解人类的神经症之谜。

100年后，一位中国的年轻诗人与他相逢在精神分析的山路，追随他的足迹，寻找最重要的一块拼图。

br 每个人都希望自己或者孩子成为聪明人，但是越来越多的高智商人群逃不出抑郁、躁郁的尽数旋涡。



<<心灵杀毒2.0>>

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:<http://www.tushu007.com>