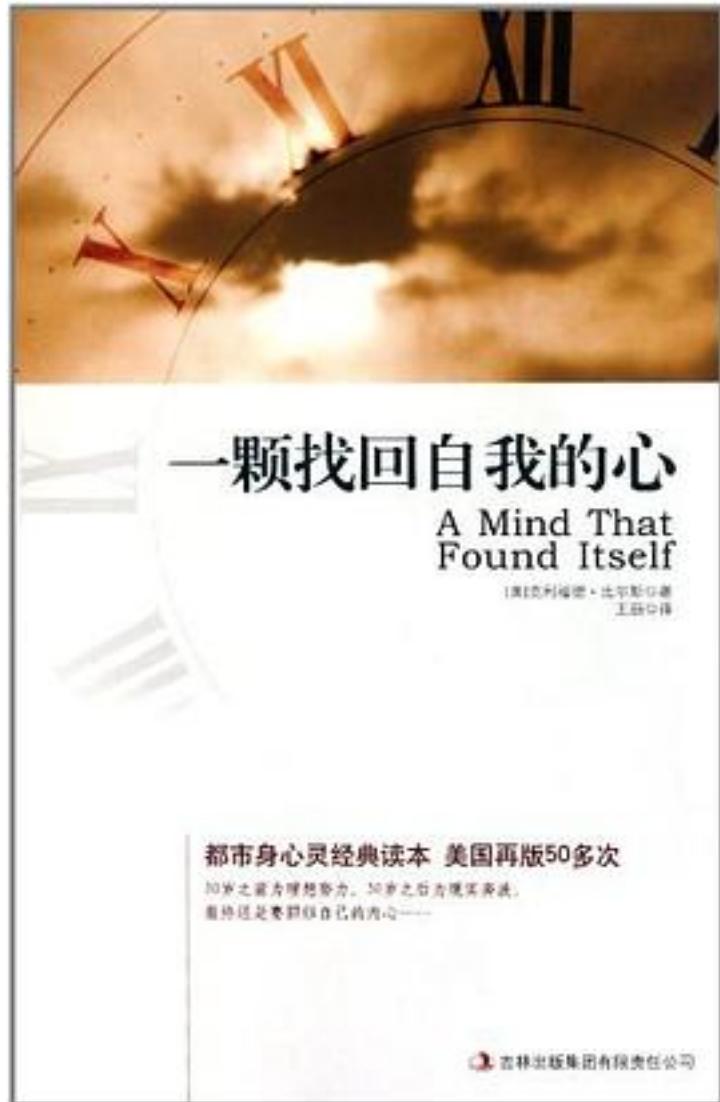


# 一颗找回自我的心



[一颗找回自我的心 下载链接1](#)

著者:[德] 约阿希姆·弗里德里希

出版者:中国社会科学出版社

出版时间:2001-09

装帧:平装

isbn:9787500425755

本书是心理卫生运动创始人比尔斯·克利福德所著，记录了他患精神疾病住精神病院前后的种种遭遇以及内心的思考和体验。此书首版于1908年此后连年再版，迄今已经再版50余次，被称为全世界心理卫生运动的开山之作，是一本具有世界影响的书。要想了解心理卫生问题的来龙去脉，此书不可不读。

作者介绍：

克利福德·威廷汉姆·比尔斯 [Clifford Whittingham Beers 1876.03.30—1943.07.09]，美国精神卫生专家，一般被认为是现代心理卫生运动的发起人。出生于美国康涅狄格州的纽黑文，逝于罗得岛州的普洛威顿斯。

18岁就读于耶鲁大学商科。毕业后，到纽约一家保险公司工作。比尔斯的哥哥患有癫痫，他目睹其兄病情发作时昏倒在地、四肢抽搐、口吐泡沫的可怕情景，担心这种病会遗传到自己身上，于是终日惶恐不安。24岁时，比尔斯因精神失常从四楼跳下，经人救起被送往精神病医院治疗。在3年的住院期间，他经历了当时精神病院中种种非人的待遇，目睹了病友们遭受的不可言状的痛苦，立志将自己的余生贡献给精神病人，并终生从事预防精神病工作。

病愈后，1908年，他将自己在病中的所见所闻写成了一本自传著作：《一颗找回自我的心》 (A Mind That Found Itself)，标志着近代心理健康运动的开始。在这本书中，他用生动的笔墨，历数了当时精神病院的冷酷和落后，详细记述了自己的病情、治疗和康复经过，并且向世人发出改善精神病者待遇的强烈呼声。

目录：

[一颗找回自我的心 下载链接1](#)

标签

心理学

心理

精神病学

成长

自传

传记

自我

精神疾病

评论

迫害妄想。。

-----  
人有时应该跳出自己，作为局外人看自己

-----  
很好。精神病人的待遇为什么好了？因为一部分聪明优秀的人也得精神病了。这部分人功不可没。

-----  
题目很吸引，书写得不怎么样，翻译更是很糟糕；但作为开山之作的经典，仍值得一读。  
。

-----  
精神病患者的自传，让做医生的我换个视角看问题

-----  
“精神病人最需要的是朋友”。

-----  
翻译真烂，对不起先人

-----  
现在看到这本书，还是会为曾经和现在，那些饱受心理痛苦折磨却无法得到合理治疗和

关爱，甚至被人嘲笑虐待取乐的病人而感到沉重。让我想起那部经典电影《飞越疯人院》。

现代心理学发展到今日，人们过去口中所描述的"正常"和"疯子"界限已经十分模糊了，几乎每个人都在人生中经历过焦虑，狂躁，抑郁的阶段，现代的心理治疗无论从物理干预还是精神治疗比书中所描述的情况都有了很大的发展，更加人道，也更加注重心理和精神上的分析和治疗。在这个发展进步的过程中，作者的这本书无疑也是其中的一股促进的力量。

---

用精神病人的眼睛，看世界和命运对这一群体的残酷。指出问题才能加以改善。

---

[一颗找回自我的心](#) [下载链接1](#)

## 书评

美国心理卫生运动的开创者——比尔斯的自传回忆录。8年前就应该看的一本书。

幸而，迟看总比不看好。虽然翻译得不完美，

但是毫不影响旁观着一颗心慢慢找回自我。

这本书可以和《献给阿尔吉侬的花束》归为一类失而复得比...

---

[一颗找回自我的心](#) [下载链接1](#)