

你瘋了



[你瘋了\\_下载链接1](#)

著者:曼弗烈．呂茨(Manfred Lütz)

出版者:臉譜

出版时间:

装帧:平装

isbn:9789862353134

《明鏡週刊》連續十個月非文學類排名第一

德國最暢銷心理科普書，帶你從瘋狂中洞悉人性！

你曾經認為自己不正常，或覺得別人不正常？

你對於時下的流行品味感到懷疑，卻又覺得眾人的喜好應該「很正常」？

殺人犯的鄰居形容他「平時表現相當正常」，你的反應是…？

接受這項挑戰，你就能更認識這個繽紛世界也更認識你自己！

尼采：「健康是某種程度上，仍然允許我從事絕大部分工作的疾病。」

「瘋狂少見於個人，但對於團體、黨派、人民和時代來說，則是司空見慣。」——尼采

每天都有千奇百怪的精神病例等著曼弗烈·呂茲接招，讓身為心理及精神科權威醫師的他懷疑自己是不是醫錯人了……

人腦喜歡將一切歸檔，但世界並不是如此規矩地運作——我們無法清楚界定健康或生病、好或壞、對或錯。外科醫師花幾年時間學會如何開刀，但卻需要累積數十年經驗才足以判斷何時「不」需要動手術；精神科醫師也是如此。呂茲說，精神治療不是讓每個人變成「正常人」的狀態，而是將精神狀態的選擇權還給病患！

人人都說希特勒瘋了，但他的「作為」需要長達三十多年的高度專注力——瘋子可做不到！

透過許多精闢的見解和舉例，呂茲提出「正常人族群」獨大的危險性，因此，正視或者挖掘出自己的「不正常」吧，讓你的「不正常」也成為思考社會、供社會反思的一部分，讓你的「不正常」去召喚更多被掩蓋的「不正常」，讓每個個體去擁抱更接近他們本質的「不正常」！

本書為「異於常人的正常人」跟所有「以為自己正常的人」所寫，對「正常」重新定義，犀利地剖析社會現象，一邊搞笑一邊帶讀者踏進心理學天地，去發掘自己以及旁人的「不正常」，進而對種種精神「病症」有更顛覆且透徹的理解。而對於精神病症與病患思考邏輯的細膩解讀，除了能讓我們用更寬闊與理解的態度看待每一個人，也能讓每個讀者都更理解自己一點。

作者介绍:

曼弗烈·呂茲 Manfred Lütz

生於一九五四年，曾於柏林和羅馬學習醫學、神學和哲學，是精神科醫師、心理治療師，也是神學家及暢銷書作家。一九九七年起擔任科隆精神科醫院的院長。他的代表作有《被阻礙的巨人：天主教會的精神分析》、《上帝：史上最偉大人物之簡史》、《瘋了！原來我們治療錯人了》等。其著作已翻譯成多國語言，而《上帝：史上最偉大人物之簡史》一書更獲得德國「科林那文學獎」（Corine-Literaturpreis）。

目录:

[你瘋了\\_下载链接1](#)

## 标签

精神醫學

心理学

台版书

生活

阅读级别：非常想

醫療

科普

日常

## 评论

治療目的是改善患者的生活，不是消滅症狀，如果所謂的“症狀”並不減少患者的幸福感，根本不應“治療”。相反，一個人沒有醫學上定義的“症狀”卻對世界造成不斷的破壞，其實更應該接受治療，甚至將其隔絕於社會直至“康復”為止。這道理其實很簡單，但從此書之受歡迎可以看出，其實好多人都沒有循此路徑思考。奇怪世界已經如此瘋狂，在社會上如魚得水的人是瘋子這推論其實相當順理成章，不知為何大家都沒能think outside the box, so sad!

不知道是翻译的缘故还是什么，但是有些句子真的特拗口。如作者所说，此书就是给门外汉看的，所以看起来还算轻松有趣，只是真的很general，比如我最感兴趣的多重人格就是一笔带过。

除开某些部分翻译得略拗口以外，可读性还是很强的，对于各个类别的治疗方法以及精神病学史有挺专业又很通俗易懂的解释，但对于正常和非正常的定义和举例还是有些模

糊，但对于团体那部分的观点又有点过于极端。以及人在社会中是否自由的部分，应该是相对自由还是绝对自由呢。有些部分感觉可以更加深入地研究，对于精神病治疗和心理治疗的目的更多是从患者的角度出发，如果能有治疗师的角度变化就更好了。

-----  
比较入门级的心理学科普读物吧，从“正常人”未必没毛病和“精神病人”未必会制造问题说起，简单介绍了精神分析法和几种常见心理/精神疾病的治疗方法的演变。翻译得有点拗口，让人很想弃书……

-----  
作者很有趣，但总觉得翻译得不太好……做一个正常人没啥好骄傲的，也没啥资本鄙视别人的特别之处。

-----  
失眠时翻了一遍，轻松有趣的科普书。

-----  
[你瘋了\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[你瘋了\\_下载链接1](#)