

停不下來的人



[停不下來的人_下载链接1](#)

著者:大衛．亞當

出版者:究竟

出版时间:2015-3-25

装帧:平装

isbn:9789861372013

＊關於心理疾病，最值得一讀的精采作品！

＊《紐約時報》《週日泰晤士報》《衛報》《獨立報》《華盛頓郵報》《科克斯書評》《自然雜誌》等英美媒體熱烈好評！

＊根據WHO公布，強迫症已是最常見的精神疾病第四名、第十大失能病症，其發生率

是思覺失調症和自閉症的兩倍，對生活品質的衝擊大於糖尿病！

是什麼原因，讓一名女學生吃掉家裡的一整面牆？

是什麼原因，讓一對兄弟不斷囤積垃圾，最後竟然死於垃圾山底？

是什麼原因，讓偶然掠過腦海的念頭，成為一場永無止境的腦內風暴？

強迫症不只是反覆洗手、檢查門窗和一絲不苟地排列物品，

而是活生生被自己的大腦綁架！

本書揭開強迫症的秘密，帶你窺看人心底難以描述的幽微！

提到「強迫症」，你會想到什麼？

一絲不苟的室內擺設？不停洗手消毒？老是檢查門窗和瓦斯？

事實上，強迫症患者未必有這些外顯的行為，最令他們困擾的，反而是不請自來的執念。

這些執念在腦中盤旋不去，霸占所有的思考空間，甚至一輩子都擺脫不掉。但強迫症患者往往要隱忍十年以上才願意尋求協助，更有七成左右的患者從未諮詢過專業人員。

身為罹患強迫症超過二十年的病患，作者結合科學研究、歷史實例和個人經驗，從各個面向剖析強迫症的成因與治療方法，讓讀者了解夏日晴空翩然而降的雪花，如何演變成不合時宜的暴風雪，並探討這些奇思怪想如何使數千萬人踏上強迫症的不歸路。

光是叫強迫症患者理智一點，是絕對沒有效果的，

就像大叫根本無法讓失速的車子減速一樣——除非修好煞車。

媒體評論

強迫症就像一場神祕的惡夢，人人都有機會碰上，對它的了解卻少得可憐。本書以少見的誠實、開放和幽默，帶領我們探索有關強迫症的一切，不但改變你的認知，甚至可能改變你的生活和工作。——作家 麥特·海格

作者個人風格明顯、內容引人入勝、寫作水準超群，並誠實地告訴我們該如何面對與正視這種疾病，而非嘲笑、汙名和醜化。——《華盛頓郵報》

作者是位絕佳嚮導，帶領讀者走進唯有強迫症患者才得以了解的世界。對患者來說，本書不但提供了安慰，也帶來了希望。——《紐約時報》書評

本書除了講述神經與精神醫學的相關發展、心理層面那些令人傷感卻無能為力的部分，也描述這種疾病如何一再遭到誤解和錯待。全書高潮迭起，不但有幽暗、有光明、有心碎，也有希望，是難得一見的科普書籍。——作家 布麗姬·舒特

作者在幽默與嚴肅的事實之間取得了絕妙的平衡，偶爾的會心一笑反而更能凸顯本書的意義所在。——《出版人週刊》

本書不但吸睛，從某方面來說，更是令人驚豔；而即使強迫症對日常的傷害如此重大，作者仍為我們指出希望的所在。——《今日美國》

讀者好評

我們常不覺得一種「想太多」的病到底有什麼好嚴重的。作者讓我們看到，出於本能的「打或逃反應」，竟會讓自己成為大腦的人質，整個人生因此天翻地覆！本書不但長知識，也豐富見識；重點是，很好看！——英國讀者 書蟲

許多人認為強迫症不過是「想太多」或「走火入魔」，但作者告訴我們身為強迫症患者的許多無奈和無助，至少讓我們可以不再以自以為是的態度對待強迫症患者。——美國讀者 史溫森

之所以買這本書，因為我有位朋友是強迫症患者。我對他的情況了解非常有限，而且他看起來……很正常。這本書讓我有機會更了解強迫症，內容豐富、詳實、幽默，還有一點淡淡的哀傷。——英國讀者 崔維

作者介绍:

作者簡介

大衛．亞當（David Adam）

目前是全球頂尖科學期刊《自然》的作家暨編輯；曾於《衛報》擔任特派記者，報導主題涵蓋科學、醫藥和環境，亦曾獲得「英國科學作家協會」年度作家的殊榮，足跡遍布南北極、中國和亞馬遜叢林深處。

譯者簡介

林步昇

喜歡文字和綠豆湯，白天從事新聞編譯工作。目前尚未出現強迫症狀，不過翻譯本書的過程中，常妄想自己可能罹患「一定要趕上死線的強迫症」（誤）。

崔宏立

以陪小孩玩耍為業、翻譯為樂，讀書為了休息，費力只求放鬆，日日逐貓暖腳，夜夜揉麵練拳。譯作有《物理才是最好的人生指南》《為什麼我們經常誤解人心？》等書。

目录: 第1章 坐困心中愁城

第2章 壞念頭

第3章 小姐與鼠人

第4章 浮上檯面的心病

第5章 強迫症一族

第6章 殘忍的溫柔

第7章 上帝也瘋狂

第8章 動物與其他近親

第9章 遺傳乎？環境乎？

第10章 失控的大腦

第11章 爹地的小幫手

第12章 直升機觀點

第13章 開腦萬歲

第14章 誤解與偏見

第15章 新視野

第16章 夏天仍會飄下雪花

• • • • • ([收起](#))

[停不下來的人_下载链接1](#)

标签

心理学

强迫症

心理學

大卫·亚当

非小说

每天听本书

好奇

评论

别对抑郁症病人说“你要振作一点”，也不要对强迫症患者说“停下来，别想了” | 虽然没有灵丹妙药，但是，主动寻求改变，改变也近在眼前

根本停不下来。得到，每天听本书

感同身受

[停不下來的人_下载链接1](#)

书评

[停不下來的人_下载链接1](#)