

<<走出心灵的地狱>>

图书基本信息

书名：<<走出心灵的地狱>>

13位ISBN编号：9787505727397

10位ISBN编号：7505727397

出版时间：2010-7

出版时间：中国友谊

作者：柯云路

页数：232

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>

<<走出心灵的地狱>>

内容概要

《走出心灵的地狱》是一部纪实作品，真实而详尽地记录了作者对一位神经症患者的解析过程。十多年前，当作者认识这一家人时，作为画家的丈夫已失去正常的生活能力，中西医及多种药物治疗均无明显疗效，妻子为照顾丈夫失去工作，女儿也由于环境的影响身心健康受到极大损害。

在一次学术活动中，身心备受折磨的患者妻子向作者请求帮助。

随后，就有了这部作品中所展开的一系列活动。

现在患者早已康复，一家人正常而幸福地生活着。

在整个解析过程中，作者对人为什么会生病，疾病产生于何种个人、家庭、环境及社会原因；人在什么情况下能够康复，战胜疾病需要哪些条件，提出了一系列新的见解。

希望这个案例能够引起更广泛的社会注意，使更多的人关心人自身，关心使人类获得身心健康的家庭、社会和心理环境。

掌握我们的健康权利。

<<走出心灵的地狱>>

作者简介

柯云路，当代著名作家。

他始终关注社会人文问题，其创作既在文学之内，也在文学之外诸多领域展开。

在文学领域，著有政治小说《新星》、《龙年档案》、《黑山堡纲鉴》，以及百科全书式全景描绘中国社会的长篇小说《夜与昼》、《衰与荣》、《芙蓉国》等二十余部，

<<走出心灵的地狱>>

书籍目录

前言第1章 一位焦虑症、抑郁症患者这位中年妇女激动地说：我看过您的书。

我知道，他这病是因为有需要。

他得了病，就把我紧紧地拴在他身边。

这两年几乎把我毁了。

人为什么选择病的方式折磨自己，折磨家人？

要知道原因就要分析他的现在，分析他与家庭其他成员之间的关系，分析他的社会处境、人生处境，还要分析他的童年，分析他与父母的关系。

第2章 神经症是一幅心理图画她的神情打动了我。

我决定帮助这一家人。

人生病，无形中解脱了很多东西，因此，人生病第一是病给自己的；其次也是病给亲人的。

生病了，表面看似似乎什么事都不用干了。

但从功利主义角度讲，这样做也是不合算的，是人生很大的误区。

第3章 潜意识制造焦虑的两种方式应该说，安子林没有如他所答应的那样前来参加讲座，我是有些震惊的。

我尤其没有想到他会将那些我对他女儿与妻子未来的预测告诉吕芬。

体征的出现，会引起情绪的波动。

但在体征之前，是潜意识的工作。

潜意识直接造成恶劣情绪，这是它制造焦虑的第一种方式。

潜意识先造成体征，然后（也是同时）再引发出（或是强化）恶劣情绪，这是它制造焦虑的第二种更狡猾、更有力量的方式。

第4章 对焦虑症、抑郁症的分析与治疗安子林本人有自省能力，在表达痛苦和分析心理机制时配合得非常好。

同时，他的妻子、女儿都扮演着帮助他进行精神分析的角色，对作者有充分的信任和理解。

这一点非常重要。

作为研究者，对事物应避免作出常人的道德判断，包括爱憎判断。

因为道德判断本身是一种“偏见”，对科学研究而言，是一种不良的、甚至有害的倾向。

它往往会使你失去真知灼见，陷于主观和片面的境地。

精神神经症诱发出的是潜意识，而潜意识通常是非理性的，它外化表现出的往往是不美好的、自私的，有时甚至是可悲和丑恶的东西。

第5章 牛鞭象征着男人的能力在中国这样一个对性问题较隐讳的国家中，许多疾病特别是神经症涉及的性问题往往会被掩盖起来。

由于生活、精神的压力而造成性功能衰退，反过来性功能衰退又造成了新的精神压力，这种恶性循环的公式，几乎使得相当大比例的人都患有不同类型的神经症及其他身心疾病。

心理治疗，其中重要的一条就是进行心理分析。

要尽可能把潜在的、未觉察的意识分析清楚，使之显化出来，变成自觉的东西。

心理上的潜在能量得到释放后，体征及人的焦虑情绪会自然而然地弱化和消失。

第6章 疾病往往是“战胜”家人的最有效手段一定要把这奥秘告诉吕芬。

要她好好照顾安子林，她是他的主要支撑。

但实际上，她又是他神经症痊愈的最大障碍。

她既要帮助他，又不能迁就他。

她不能纵容他反复运用自己的神经症。

疾病在很多时候是应需出现的。

需要之一，就是改变家庭内的关系，达到“战胜”家人的目的。

当儿童想要战胜父母的时候，不仅可以大哭，还可以哭到咳嗽、哭到喘不过气来的程度，以致真的发烧、咳嗽起来。

<<走出心灵的地狱>>

哪个父母不会屈服？

哪个家长会想到这是孩子在“巧妙”地战胜自己？

第7章 延缓不止的治疗只会强化患者的“病人”角色一周以来，没有打电话，是等待安子林及其妻、女消化在第一阶段治疗中我对他们的种种分析。

要有坚定的信念。

当潜在的心理都分析得清楚了，当疾病所谓的“好处”都看清了，当疾病的痛苦都领略够了，这时，战胜疾病的信心常常成为病人痊愈的首要因素。

第8章 提供一个对神经症分析的范例与安子林一家第四次通电话。

由此开始实施对安子林第二阶段的治疗。

让我们进入这样的角色，你不再是病人，我也不再是医生，让我们共同去探讨那个可笑的安子林，说说笑笑地议论。

通过这种议论，你会有很多收获，对人、对人的心理、对人生都会有很深入的了解。

“我不病，谁能病我？”

希望下一次谈话能比今天有更大的变化。

那时最好有新的话题。

好吗？

第9章 从客观的角度看自己安子林：柯老师，您好。

这些天，我明显地一天比一天好起来了，特别是下午。

这两年病的时候，觉得自己换了个人格。

有一个潜在的力量控制着我，使我情绪焦虑、急躁。

但是，我的大脑还清醒，还能控制。

但是大脑要控制住自己，老是很用力地控制，所以我感到特别累。

一个人的主体、客体可以变换。

一个人可以从客观的角度看自己，像看另一个人一样。

第10章 面对面调整全家人的角色我立刻笑着打断她：你注意到没有，两年的患病生活，使得安子林有了向你不断诉苦的习惯。

但另一方面，你可能也有了要在家庭以外找人诉苦的习惯。

人类有时是很苦难、很愚昧的，仅仅在疾病问题上，不知有多少难以解脱的因果。

一定要把疾病的真实面貌全面地揭示出来，这是人类认识自己的重要方面。

第11章 听其自然地逐步痊愈对安子林的心理治疗可以告一段落了，往下要听其自然地逐步痊愈，要靠他自己在生活中逐渐醒悟，也要靠生活本身出现的各种机会。

今后对安子林的任何反复不要太在乎，把他的各种表现当做一种坏习惯对待，不要一惊一乍，不要不自觉地鼓励他的神经症表演。

当然，也不要走极端，不理他，或者一味地批评他。

要自然而然，要想办法改变你们的生活。

病也就自然会痊愈了。

尾声他们带来了一件小礼物，那是安琪在一个白色瓷盘上为我作的画像。

画像中的“我”显得更年轻一些。

我很高兴，且有些感动。

比起两年前，他年轻了许多，坚定乐观，判若两人。

吕芬也早已上班，性格开朗。

他们的女儿安琪聪明健康，考上了理想的学校。

附录附录一 潜意识的秘密意识是一种特殊的物质我们的大脑潜意识是仁慈的，又是冷酷的潜意识与神秘力生理与心理是相互联系的体察身心之间的联系生病的需要和好处不要“自造病相”人是什么？

潜意识与疾病爱是一种物理现象“迷信”的潜意识附录二 与潜意识对话学会与潜意识对话与潜意识对话的方法与潜意识对话的目的人类的一多半秘密在潜意识中自我暗示 与潜意识对话的重要方式暗示是人们接受影响的主要手段人为什么会衰老？

<<走出心灵的地狱>>

人的全部言行都是在自我暗示宗教与暗示暗示中的“默念”与“无念”暗示与精神病附录三 语言、表情和相貌物质的形态即语言语言是思维的外化宇宙的一切都是语言语言是宇宙最奇特的事物之一随心所欲地使用语言表情、相貌与疾病修炼自己就是修炼表情美的相貌如何而来后记

<<走出心灵的地狱>>

章节摘录

1994年春天，一位在上海长期从事教育工作的晚期肝癌患者，在历经多种医学治疗无效后来到北京。我们在中国发明家协会副会长曹培生先生及清华大学教授、中国科学院院士赵玉芬女士的介绍下认识了。

见面后，我说：我对你的疾病不想说安慰和同情的话，那些话是没用的。

你如果真想救自己，就要分析自己，认识自己。

他顿时有些醒悟，说自己从小很苦，母亲带大他非常不容易。

所以，从小他就有要耀祖荣宗的强烈愿望，拼命地做事，拼命地提高自己的社会地位。

他说，他经常是带着吊瓶去开会的。

我说：一般的人会把这样带病工作当做美德来赞扬。

是的。

他承认道。

他这样玩命地工作，在他工作的系统内，一直是被当做模范行为看待的。

我说：这里便暴露出两个问题。

一个问题，当你为了耀祖荣宗而不惜残害自己的生命时，你对生命、对人生的态度，本身就是极其错误的。

你的精神受得了吗？

受不了。

受不了怎么办？

就只能用疾病来告诫你。

一般的疾病都不足以告诫你，又怎么办？

只能是癌症这样的不治之症了。

从这个意义上讲，疾病是你自己寻求来的。

另一个问题是，社会文化。

我们为什么要把带病工作当做美德宣扬呢？

这里到底有多少是合理的，有多少是误区呢？

我们为什么不把健康地工作当做美德来宣扬呢？

我说，晚期癌症非常难以治疗，如果现在想作真正有效的争取，首先要认识清楚自己，下决心战胜疾病。

他显然听明白了我的分析。

然而，他激动地讲：我的同学中有不少人都在上海当到了部级干部，而我离他们差好几级，我不能没有压力啊！

我说：你到了今天还这样讲话，你不糊涂吗？

你为了一般意义上的事业，其实说穿了，也就是人生的功利主义，已经如此严重地破坏了自己的生命，为什么还执迷不悟呢？

对你这样执迷不悟的人，疾病不就是上帝唯一惩罚和教育你的手段吗？

他承认，有时看到自己坐的车不如人家，心里就很难平衡。

我说：你现在的身体也许还有一线希望，但这一线希望，此时唯在你手中掌握着。

关键看你还不想活下去。

如果今天还想不清这一点，看不到生命的宝贵性，不愿意自己救自己，那么，任何治疗手段都没有办法挽救你。

他低下头，想了想，说：我想通了，我的生活方式有问题。

我要改变自己。

我该怎么办？

我送给他一句话，是《孙子兵法》中的“置之死地而后生”。

我说：你现在没有别的选择，只有一个出路，就是先解决活下去的问题。

<<走出心灵的地狱>>

从今天起，要放下心头的各种累、各种执著，什么地位了，级别了，房子了，汽车了，都不要在乎，要下决心丢掉一切折磨自己的事情，心澄目洁地生活，去寻找自己被掩埋的生命力。

现在，对于你是生死决战，必须下定决心，使自己心头没有任何破坏生命的污染，要脱胎换骨。希望唯在于此。

他当时十分激动，表示要痛下决心，要找回自己的健康来。

然而，这位朋友的疾病已到晚期，同时，他在自己的环境中，几十年的思维模式并不是很容易变的。他有那么强烈的带有周边环境每日刺激构成的不可遏制的功利欲望，又有那么强烈的生病使自己喘息解脱的需要，这更难于改变。

又过了几个月，我得知这位朋友病逝。

我为他的中年早逝感到惋惜，他只有50岁多一点。

人们为什么不知道自己生命的意义呢？

为什么不知道疾病本来已经是上帝的警告了呢？

为什么不能真正从疾病与死亡的诱惑中挣脱出来呢？

人类应该在自身发展的过程中越来越掌握住自己健康的金钥匙。

一个人从婴儿时就受到疾病的诱惑。

当他在啼哭时，在发烧时，在生病时，就会有加倍的父母之爱投在他的身上。

疾病从来都是有“好处”的。

然而，如果不能摆脱疾病的诱惑，那么，人类终究不可能有真正的健康可言。

英国物理学家霍金，被称为爱因斯坦以来最伟大的理论物理学家。

他的有关黑洞及宇宙的许多理论可以说是天才的思想，然而，几十年来他因病坐在轮椅上，前些年还失去了语言功能。

很多人讲，也许正因为被囚禁在轮椅上，才使得他一生都处在沉思冥想中，有如此之大的发现与贡献。

我相信，霍金先生本人并不赞许这种说法。

即使用瘫痪、残疾的代价换取的是诺贝尔奖级别的科学发现，也是不值得的。

也许有的朋友会批判这个观点。

他们会用大段论述，说明个人为人类作贡献的意义。

然而，倘若这个世界所有的人都有诺贝尔奖级别的科学发现，这个世界被无比多的伟大发现堆满着，同时，这个世界的人们又都是瘫痪和残疾的，那么，这个人类世界是可爱的，还是可悲的？

我曾在一本杂志上读过史铁生的慨叹，这位坐在轮椅上的优秀作家这样说，如果有来世，那么，他所希求的只是刘易斯那两条健步如飞的腿。

生命的意义是至高无上的。

人类必须重新学习生命的真理。

人类在征服宇宙的过程中，别忘了审视一下自己的肩背和脊椎。

更别忘了审视自己生命深处的心灵世界。

人类如果以一堆顶着大脑袋的残废人的面貌出现，那真是无可救药了。

我们对健康的理解曾是何等欠缺。

当人人去奋斗，去争取，去为各种功利拼命前行时，各种疾病早已缠身。

人们常常病了还不知自己有病。

生命是要实现生命原则的。

譬如，生命要生育。

那么，即使人类为了整体生存的需要，采取了必要的节育措施。

然而，每个人的性功能应该是健全的。

从生命的意义上讲，健康的人都该有正常的性功能。

它是生命的活力、生命的张力、生命的健康状态的重要标志。

然而，不幸的是，相当多的人在青年期之后，性功能就出现了不该有的明显衰退，出现了各种各样的性功能缺陷、性功能障碍。

<<走出心灵的地狱>>

因为缺乏正常的、健康的性功能，其他疾病，如神经症也更多地产生了。

当治疗阳痿早泄的招贴同治疗梅毒、性病的招贴共同布满城市街道时，现代人该作何反省？

性生活，性功能，性爱，是人类最基本的生命现象之一。

有没有健康的性能力，委实是衡量一个人是否具有合格的生命能力的重要标志。

人周身的系统，消化、血液循环、呼吸、神经、运动、排泄、泌尿、骨骼等等，如果都健康了，再加上精神、心理健康了，最终要表现为性能力的健康与旺盛。

任何系统出了问题，都可能影响生殖系统。

生殖能力，是周身能力最后的合成。

而生殖能力，在控制生育的情况下，主要表现为性能力。

它从来都是首先表现为性能力。

无论是体力劳动者，还是脑力劳动者，如果失去了正常的、旺盛的性能力，那么，就应该认识到：这已经是病了。

不幸的是，当很多现代人没有如意的性功能时，并不警惕。

他们以为，人可以这样维持萎萎缩缩性功能状态。

殊不知生命之光早已黯淡，生命已被污染，生命已不纯洁。

他们可能觉得，性能力的衰退是可以不受谴责的事情。

其实，这种思维依据的文化有极大问题。

在性生活、性功能问题上，两种文化都是疾病的文化。

一种，就是那些梅毒、性病招贴所反映出的嫖娼、淫秽文化。

那是人类的疾病文化。

无论有多少人、多少所谓现代观念为它开脱，它都是被定性了的。

艾滋病的出现，不过是上帝的惩罚。

上帝宣布这种文化是罪恶的，是无可辩护的。

艾滋病是在一系列性病的警告还不足以教训人类时才出现的一个更强制的措施。

另一种文化，就是在阳痿、早泄这些疾病招贴后面隐藏的文化。

这可以说是制造阳痿的文化。

在人类社会生活中，一切伦理、道德、教育、医学、卫生、生活常识、禁忌、人生哲学、说教、生活方式、起居、饮食、文学艺术、科学，如果与制造阳痿有关，那么，它就是罪恶的文化。

它同淫秽文化同属疾病的文化。

一个人有没有正常的、旺盛的性功能、性能力，确实是身体是否健康的检验。

是心理是否健康的检验，是生活是否健康的检验，还是环境是否健康、文化氛围是否健康的检验。

只要缺乏健康的、正常的性能力，那么，某一方面有问题是肯定的。

看到性能力病态衰退的现象在现代人中竟这样普遍、竟有那么高的比例时，我深深为人类感到不幸。

看到那么多其实已是很不健康的人，生命之光已很黯淡的人，还在执迷不悟地斤斤计较着生活时，我深深为他们惋惜。

希望所有的人都省视一下自己。

你有没有明亮的生命之光？

你有没有充沛的性能力？

如果没有，请一定要检查一下自己的生理与心理，检查一下你的环境与文化氛围。

一定要使自己的生命处于灵动、活泼、松弛的状态中。

.....

<<走出心灵的地狱>>

后记

1995年1月26日下午，春节前夕。

这是一个晴朗明媚的日子，五塔寺一片温馨祥和。

我在宽敞的办公室里接待了安子林一家，我们已经一年多没见面了。

他们带来了一件小礼物，那是安琪在一个白色瓷盘上为我作的画像。

画像中的“我”显得更年轻一些。

我很高兴，且有些感动。

我们谈一年的生活，谈我刚刚拍完的电视片。

一片欢笑。

安子林早已完全康复，现在是一家文化公司的经理。

比起两年前，他年轻了许多，坚定乐观，判若两人。

吕芬也早已上班，性格开朗。

他们的女儿安琪聪明健康，考上了理想的学校。

黄昏时分，刮起了小风，我送他们上路。

高大威严的五塔寺上风铃叮当作响。

他们走得很远很远，不时回过头来频频招手，然后三个人一起骑上车，融入喧闹匆忙的人流中。

我注视着他们。

这是一个幸福的家庭。

愿这个家庭永远健康幸福。

愿千千万万的家庭健康幸福！

<<走出心灵的地狱>>

编辑推荐

我们总是对疾病怀着敬畏又憎恨的心理，希望永远不要生病，永远健康。

但在某些时刻，我们又在“无知”地利用它，获取生病的“好处”。

甚至某些疾病就是我们自己心理长期郁积、长期作祟的结果，当然这并非我们本意。

“病由心生”的学说早已经被科学论证，只是人们还缺乏对这个真相的认知。

柯云路身心灵两部曲：《破译疾病密码》和《走出心灵的地狱》从“病由心生”和“心灵救赎”两个角度，一“破”一“立”。

用实例结合理论，解析心理与疾病。

作者希望读者从新的角度去看待、审视疾病，从而增长不生病的信心，学会不生病的智慧，重拾健康的权利！

相信，读了这两本书，大家一定会有所收获。

禁锢身体不是疾病，而是我们的心灵！

当代著名作家，柯云路身心灵代表作——《走出心灵的地狱》重磅上市！

挣脱心灵桎梏，重塑健康心理！

增长不生病的信心，学会不生病的智慧，重拾健康的权利！

<<走出心灵的地狱>>

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>