

<<一颗找回自我的心>>

图书基本信息

## <<一颗找回自我的心>>

### 前言

自1908年出版以来,《一颗找回自我的心》已再版51回。

为什么这本书能够在这么多年后依然如此吸引人的眼球呢?

原因很多,读过本书之后,一切将一目了然。

这是一部令人着迷而又扣人心弦的著作。

作者曾患精神疾病,复原后便投身于精神病治疗的改革中,为改善美国乃至全世界对精神病患者的治疗和看护工作而奋斗。

如今,《一颗找回自我的心》依然引人入胜,就像它七十多年前震惊了所有专业和非专业群体一样,震撼犹存。

我们能感受到作者笔下的人性和非人性,就仿佛自己也亲身体验过克利福德·比尔斯的那些经历,它们让人感受到深切的沮丧,但同时也鼓舞了人们。

从他产生开展全美心理卫生普及运动的想法的那一刻起,我们就已经站在了他的一边。

这就是比尔斯对美国人民乃至世界人民作出的巨大贡献。

克利福德·比尔斯应被列为20世纪最伟大的改革家之一。

他的这本书、他对为改善医护条件而发展的社区支持事业的毕生投入,以及他对精神病预防工作的热忱,无一不改变了美国的历史进程。

比尔斯发起了心理卫生运动,并带领我们加入这场伟大的战争。

虽然我们已经进行了实质性的改革,并取得了很大的进步,但胜利的时刻还没有最终到来。

我们必须加倍努力,来实现比尔斯在发起这项运动之初所设想的宏伟目标。

威廉·T·比蒂二世

## <<一颗找回自我的心>>

### 内容概要

《一颗找回自我的心》是美国人克利福德·比尔斯写的书。

克利福德·

比尔斯曾经是一个精神病患者。

他患病的直接原因是恐惧，因为目睹他哥哥忽然癫痫病发作，他担心自己也会如此。

果然“心想事成”，他没有癫痫，但精神崩溃了。

《一颗找回自我的心》写了内心戏，比如当时是如何恐惧的，如何计划自杀的，如何陷入非理性的境地不能自拔的……

## <<一颗找回自我的心>>

### 作者简介

作者克利福德·比尔斯(Clifford Beers  
1876.03.30—1943.07.09)，美国心理卫生运动发起人。

比尔斯从小就是一个聪明而敏感的孩子，18岁就读于耶鲁大学，毕业后在华尔街找到一份让人羡慕的工作，一切都是那么自然完美，但哥哥的病患以及自己对癫痫的恐惧一直纠缠着比尔斯的内心，他后来终于承受不住，精神失常被送往精神病医院治疗。

在三年住院期间，比尔斯经历了种种非人的待遇，目睹了病友们遭受的不可言状的痛苦……病愈后，他本可以将过去的心理历程彻底隐藏起来，但他写下了这本书，把它作为一份公开的证明、一名受害者的证词，并将自己重获的生命全部投入到开展心理卫生相关的社会和教育运动中。这本书的出版标志着现代心理卫生运动的开始。

<<一颗找回自我的心>>

书籍目录

- 前言
- 第一章 我过早地陷入各种忧虑中
- 第二章 我用排除法确定了一种自杀方法
- 第三章 幻听出现了
- 第四章 所有感官都反常起来
- 第五章 对妄想症者来说，回忆是双倍简单的事
- 第六章 逻辑并发症
- 第七章 疗养院的惊人内幕
- 第八章 没有“顽固的”精神病患者
- 第九章 我开始公开阅读
- 第十章 你们愿意别人怎样待你们，你们也要怎样待人
- 第十一章 我依然在等待机会结束自己的生命
- 第十二章 我的心终于找回了它自己
- 第十三章 进入欣快症阶段
- 第十四章 被送进暴力病区
- 第十五章 兴奋期被延长了
- 第十六章 一天中的三次战斗
- 第十七章 被约束衣虐待了小时
- 第十八章 为了调查，我再次蓄意进入暴力病区
- 第十九章 寒冷带来比饥饿更难忍受的痛苦
- 第二十章 我被粗鲁地殴打了
- 第二十一章 “我已经能在殴打病人的过程中找到乐趣”
- 第二十二章 虐待狂欢节
- 第二十三章 精神病人如何成为一名绅士
- 第二十四章 我的房间变成了病人们的朝圣之地
- 第二十五章 夸大妄想是最有趣的游戏
- 第二十六章 我的信终于惊动了州长
- 第二十七章 自由是甜美的
- 第二十八章 重新走进商界
- 第二十九章 我如此镇定地重回医院
- 第三十章 很多所谓的疯子部是人为造就的
- 第三十一章 写书的过程
- 第三十二章 他们最需要的是朋友

## &lt;&lt;一颗找回自我的心&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：在很多方面，我的童年生活和其他美国孩子相比没有什么不同，除了更容易忧虑。虽然，现在就连我自己也无法相信这一事实，但那时的我的确害羞到令人伤脑筋的地步。第一次穿上短裤的我觉得整个世界的人都在盯着我看，为了逃避他们的视线，在屋子里的时候我总会找个方便的位置隐藏在家具背后。

据别人告诉我，走在街上时，我甚至都快要贴到街边的栅栏上了。这种羞怯伴随着一定程度的自觉，让我在一切家族聚会和社交过程中感到不自在。那时的我很少说话，就连别人跟我讲话时我都会感到局促不安。与其他敏感或有些内向的孩子一样，我也经历了一段短暂的病态正义期。小时候玩过一种叫做“一只老猫”的游戏，我所在的一边输了。比赛场地就设在一块空地上，我在场地上的小木牌上草草地写上了分数。然后，我突然意识到，我的笔迹可能会误导别人以为我们这边是赢家，于是我又走了回去，把分数重新写清楚。

还有一次，我在家里的一个旧工具箱里找到一枚硬币或奖章之类的东西，上面有一行字：“脱去暗昧的行为，带上光明的兵器。”我觉得自己的宗教信仰受到了侵犯，如此有境界的一句话刻在那里简直是对基督的亵渎，于是我把那东西毁了。那样的我过早地陷入各种各样的忧虑和担心中，至少从心理上是这样。就这点而言，我知道有些年轻人很早就对整个世界产生了责任感，虽然有点荒唐，但也有几分可怜；但如果问那时的我与他们有何不同，我也不知道。我最典型的例子发生在经济大萧条时期。那时家族的财力面临着枯竭的危险，我开始担心父亲会因此而自杀（其实，恐怕再也没有人比父亲更对生活充满希望了）。即使现在，我还是不太确定一点：那个自然、健康而孩子气的我和胆怯而病态的我是否得到了同样的生长机会，后者显然是极不应该出现在童年生活中的。但可以肯定的是，前一个我更溢于言表。在那些我感兴趣的游戏中，我和其他玩伴一样玩得不亦乐乎。只要有机会，我还会去钓鱼。我的伙伴们从来不觉得我内向或孤僻。但这一切都缘于我隐藏了自己的烦恼，确切地说，是我在不知不觉中将烦恼掩藏在讽刺和时不时蹦出的妙语（至少在我的那些未成年的伙伴看来是妙语）之下。在成人面前，我有时显得很无礼。无礼的程度取决于我当时有多么的局促不安和有多想表现得淡定一些。由于长期需要表现得比真实的自己快乐，我找到了一种让自己的表达有趣甚至有时还带些讽刺意味的诀窍。举个例子，我生长在一个大家庭中，家里有五个孩子，财产有限，但孩子的胃口无限。因此，我们一般都只买营养差不多但价格比较便宜的肉。有一次，牛排嚼起来有点费劲，于是我说了一句：“少养些孩子才能吃上好牛肉啊！”现在看来，这句话简直就是对英国经济学家马尔萨斯理论的浓缩，但当时的我根本就没听说过马尔萨斯其人，更对他那关于出生率和食物供给的理论一无所知。我想，另一件发生在童年的事情应该可以帮助读者更好地了解我。十几岁的时候，我在唱诗班待过一年。不论嗓音如何，我确实是个好成员。和其他表现好的男孩一样，我最大的优点就是听话，温顺得像天使一样。尽管如此，一旦唱完圣歌或排练结束，我还是会立刻表现出某些叛逆行为。例如，有一次，我向唱诗班的另一个男孩挥起了拳头。

## <<一颗找回自我的心>>

虽然我已记不起自己有多久不再热衷于打嘴仗了，但拳脚相向也绝非我所愿。

那场战争不是我挑起的，确实是形势所逼。

即使不是什么光荣的事，至少我应该表现得问心无愧，因为一位看热闹的过路人走过时说了一句话，这句话令我终身难忘。

他说：“那小子活跃起来后表现得不错。

”12年后，我的确活跃了起来，如果那位路人在那段时间的某个时刻见过我，他一定会为自己有一双预言家的眼睛而满心欢喜。

到了上学的年龄，我先是进入康涅狄格州纽黑文市一所公立的文法学校，并于1891年毕业。

同年秋天，我进入纽黑文市高中，并最终优异的成绩毕业。

我总是能顺理成章地取得好成绩，但那并不是因为老师们肯定我的实际能力，而是因为他们总能发现我身上的某些潜质。

显然，他们认为我的这些潜质一定会在将来的某一天发光发热，绝对不会辱没了他们的名声。

刚进入高中时，我和其他所有男生一样，盼望着自己能够被某一个秘密社团选中，然后再努力成为那个社团的月刊业务经理。

后来，我的理想果然都一一实现了。

在一段时间里，出于对商业的非同一般的热爱，我甚至有预谋地学了吉他，然后加入了五弦琴俱乐部；而这当然不仅仅是为了提高美学修养，更多的是为了增加获选业务经理的筹码。

不久以后，我果然如愿当选了。

在体育方面，我唯一感兴趣的就只有网球，迅速的你来我往的节奏与我的性格十分相符。

我那时对这项运动十分热衷，仅在一个夏天的时间里就打了不下四千轮比赛。

由于我在网球运动方面有一定的天赋，加之投入的时间精力又多，高三那年，我竟拿下校锦标赛的冠军。

其实，这次成功并不应该仅仅归功于我的天赋和努力，还应该部分归功于我对不公平待遇等因素作了预先准备。

事实证明，我身上的某些性格特质还是能够不时地派上大用场的。

事情是这样的，观看决赛的观众中有几个女孩，她们是同校的学生，也是住在我隔壁的邻居。

这些同学错把男孩的羞怯当做了势利，于是她们中很少有人理睬我。

我和她们几乎每天都会见面，每次迎面走过时，大家就会有共识地将视线移向与彼此相反的方向。

相反，我的对手倒是很讨她们喜欢，自然也就赢得了她们的支持。

每当对手打出好球时，女孩们就会鼓掌喝彩，这没什么不公平。

她们从未为我的精彩表现鼓掌喝彩，这也没什么不公平。

不公平的是，她们不该为我的失误喝倒彩，这样做的结果只会让我的血液沸腾。

最终，感谢那些希望我输掉比赛的人们，我赢了。

1894年6月，我拿到了高中文凭。

之后不久，我参加了耶鲁大学的入学考试。

同年9月，我进入谢菲尔德科学学院，开始学习一门非技术专业。

1894年6月的最后一个星期是我一生中的一个重要时刻。

那时发生了一件事情，毫无疑问，这件事彻底改变了我的人生。

这件事直接导致了我六年后精神崩溃，也直接造就了那段痛苦、却与某种程度的陌生和愉快并存的经历，但同时也让我积累了创作本书的素材。

事件起因于我的一位兄长，他被诊断出患上了癫痫。

患病之前，兄长的身体一直非常健康，我们的家族中也没有任何人显示出患有癫痫或类似疾病的迹象。

苦难突然而至，宛如晴天霹雳。

整个家庭被扰乱了，每个人都陷入悲痛中。

为了治病，我们作了各种尝试，却徒劳无获。

1900年7月4日，兄长还是去世了。

<<一颗找回自我的心>>

在患病的六年期间，他有两年的时间待在家里，用了一年的时间驾驶帆船环游世界，其余的时间就都待在哈特福特附近的农场里。

医生们最终判定，是脑底的肿瘤导致了他的疾病和死亡。



## <<一颗找回自我的心>>

### 媒体关注与评论

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。

——蔡焯基（中国心理卫生协会理事长）《一颗找回自我的心》给了我莫大的启示，不仅是作者风趣的语言让我产生了奇特的共鸣，他的勇敢和奉献精神更是激励着我永不放弃！

——中国读者本书堪称心理卫生运动的开山之作。

——《美国心理健康杂志》这是一部令人着迷而又扣人心弦的著作。

——威廉·T·比蒂二世（美国心理卫生基金会秘书长）作者这样做不仅成功地救赎了自己，同时也教育了我们，甚至让我们中的很多人能够更好地度过这反复无常的人生。

——罗伯特·科尔斯（哈佛大学权威心理学者）

## <<一颗找回自我的心>>

### 编辑推荐

《一颗找回自我的心》是心理卫生运动创始人克利富德·比尔斯所著，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。

都市身心灵经典读本美国再版50多次，30岁之前为理想努力，30岁之后为现实奔波，最终还是要回归自己的内心.....

<<一颗找回自我的心>>

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>