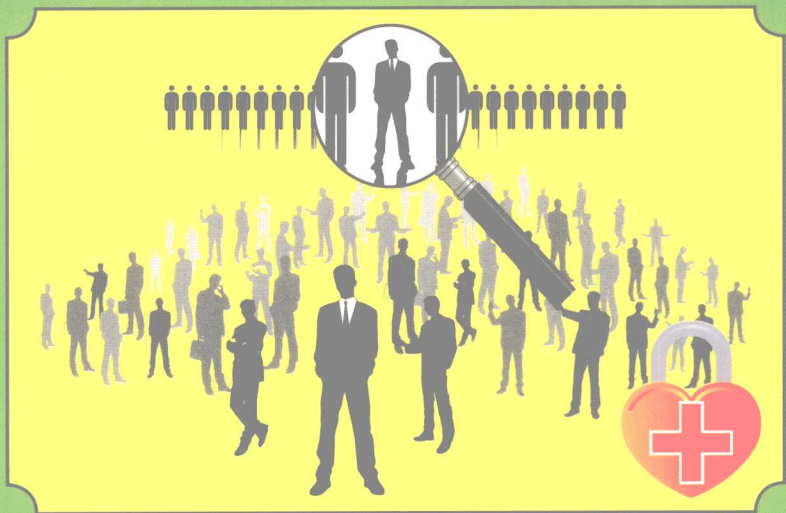




图说心理学



[日] 越野好文 主 编
[日] 志野靖史 文 / 图
[日] 大花向日葵 文 / 图
段 薇 译

“心癖”治疗

本书以图画图解的方式剖析了造成“心癖”的心理障碍，并提出了有效的解决办法。

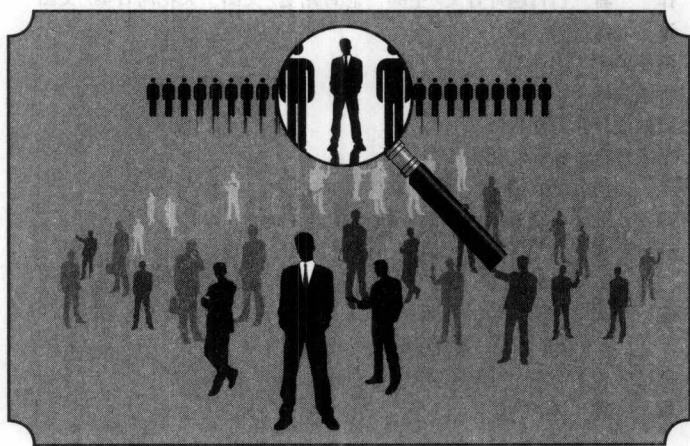
国际文化出版公司

图说心理学

图说“心癖”治疗

TUSHUO XINPI ZHILIAO

[日] 越野好文 主 编
[日] 志野靖史 文/图
[日] 大花向日葵 文/图
段 薇 译



国际文化出版公司

图书在版编目(CIP)数据

图说“心癖”治疗/[日]越野好文主编;段薇译. -北

京:国际文化出版公司, 2008.6

ISBN 978-7-80173-743-4

I.图… II.①越…②段… III.心身病-治疗-图解
IV.R749.92-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第008986号

著作权登记号 图字:01-2008-2991

图说“心癖”治疗

作 者 [日]越野好文/主编 志野靖史/文图 大花向日葵/文图
译 者 段 薇
责任编辑 王逸明
特约编辑 伊 力
装帧设计 灵动视线
出版发行 国际文化出版公司
经 销 北京国文润华图书销售公司
印 刷 北京画中画印刷有限公司
开 本 787×1092 32开
5.5印张 200千字
版 次 2008年9月第1版
2008年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-80173-743-4
定 价 16.00元

国际文化出版公司

北京市朝阳区东土城路乙9号 邮编:100013

总编室:(010)64270995 传真:(010)64271499

销售热线:(010)64271187 64279032

传真:(010)84257656

E-mail: icpc@95777.sina.net

http://www.sinoread.com

前言

这是一本什么样的书？ 看看目录

- “依据模糊”？
- “一次就贴标签”？
- “消极论调”？

尽是一些好像念咒般的文字。

难道念了这些就能让灰暗的心情变得晴朗吗？

——不！这是“心癖”，是一些在我们心中出现的奇特思维方式的别称。

小A



小B



失落、痛苦，我们每个人都会有悲观、消极的情感存在。的确，世界上有很多苦和难，我们很有可能因为一些事情就陷入那样的情绪。

但是也许你不曾想过其后果，如果消极的情绪不断膨胀，我们的心灵就会变得那么的不自由。

脱离最初的原因，总是往坏处想。就好像平时无意间操控的心灵的方向盘，只是朝着一个方向。

这就是我们所说的在不经意中形成的奇特的思维方式——心癖。



”
”

方向盘也有不好操控的时候



这本书讲的是，认真的小A（认真得每天都会有一些紧张的事）和好朋友、乐天的小B，在回乡路上的对话，从对话中，她们察觉了小A的心癖。

之后，在旅途的终点，两个人通过观察、交流和思考，发现了造成心癖的原因。

其实这些都是我们经历过却常被忽视掉的东西。

最后，认识了这种情感与意识的关联过程，我们可以对照自己的心理，记住一些对我们整个一生都很有用的东西。

金泽大学医学部 教授
越野好文



目 录

前言 1

1 小A的“好辛苦” 1

认真的小A 1

小B

同行的旅伴小A

记忆中的小A

悲观的小A

小跑的小A

很多“辛苦”

真的有那么“辛苦”吗？

小A很典型

2 小A，好久不见！ 17

小B，好久不见！ 17



3 小A还是没变 21

谁在加码? 21

还是那么悲观

你的暑假, 我的暑假

想想小A

好像有“心癖”

4 小A, 依据不足不要妄下结论 39

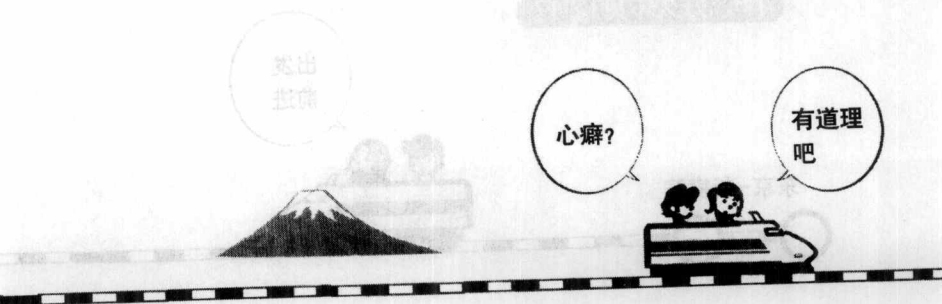
心癖① 依据模糊 39

很辛苦之一

小A, 你的依据何在

第一次研讨会成功

●解说 依据模糊 (从缺乏或没有依据的推测得出否定性的结论) 66



5 小A“明白了”？ 69

心癖② 一次就贴标签 69

只管说吧

“明白了”的事① “打工很辛苦！”

“明白了”的事② “搬家很辛苦！”

吃饭时明白的事

不管什么，体验了就明白

●解说 一次就贴标签（以偏概全，仅从很少的经验得出一般化结论）88

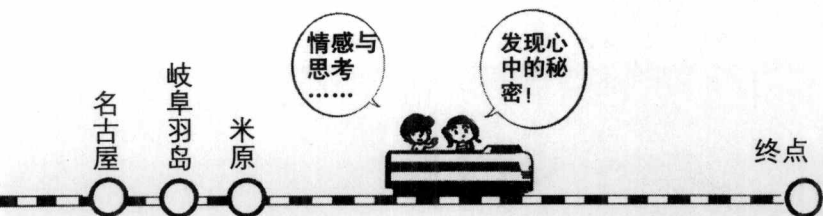
6 小A不爱听好事吗？ 91

心癖③ 消极论调 91

辛苦之社会问题篇

小A的奇特想法

●解说 消极论调（杞人忧天，夸大负面、缩小正面的悲观判断）110



7 小A在理性地感觉吗? 113

心中的秘密 感性思考 113

换车前后的小A

换车后,想想小A的想法

●解说 感性思考 (从情感开始的思考) 132

8 小A恍然大悟 137

心中的秘密 感性思考 137

旅行结束时的整理

小A恍然大悟!

在终点

小B再回首

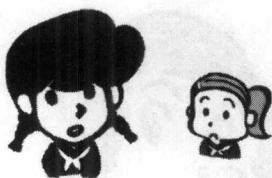
后记 157

1

小A的“好辛苦”

认真的小A

好辛苦
啊！



认真的小A总是说“好辛苦”……

我觉得有那么多“辛苦”事的人才是好辛苦啊……

小B

大家好，我叫小B。我正在东京站的列车里。
我上大一，准备乘新干线回老家呢。

同行的旅伴小A

这次和我同行的是小A。

小A和我是同乡，又是小学、中学的同学。高中我们分别上了不同的学校，偶尔写写email。之后我们都上了东京的大学，我们的交往又可以复活了。

我是小B，
请多关照



这次小A正好也有时间，我们就决定一起回趟家乡。

仔细想想，也有3年没这样在一起了，也算是很久以来的再会了。

说起小A，感觉她是个很认真的人。不能说很合拍，总之整体感觉很认真，做事很慎重。

这样粗心大意、甚至有点“不靠谱”的我，觉得小A这点挺了不起呢。



记忆中的小A

回想起来，小学时的小A就很认真。很听老师话，很少丢三落四，作业也完成得很好。

粗心的我总是向小A借忘带的东西，借作业看，经常得到小A的帮助。

仅此就可以说明小A是一个认真仔细的好孩子，感觉“做得非常好”……



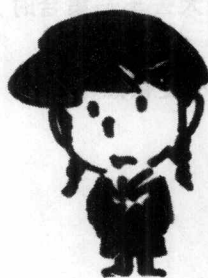
新学期开始，小A把多带来的抹布给了忘带抹布的小B。

悲观的小A

但是小A有个弱点（不知道这样表达合不合适），就是有些悲观。

也许就是因为认真，没有玩乐和宽松的心情，总是感觉很多事都很难，没有那么难的事情也被想得很悲观。

本来可以放轻松的小A，也因此感觉不能把所有力量都发挥出来，她本人也会苦恼吧。



认真小A



乐天小A

这是两个人的小外号

小跑的小A

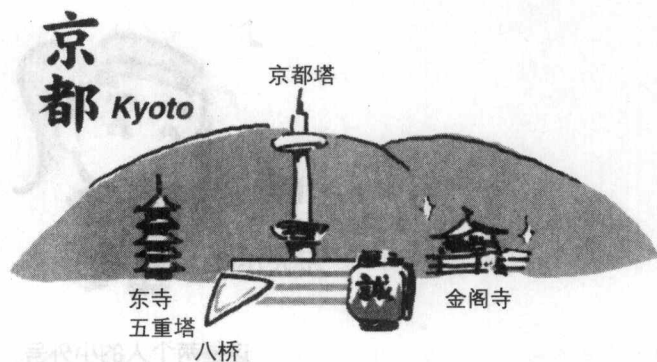
关于小A，印象最深的是一次社会实践旅行。

我和小A在自由行动时分到了一个班，于是我们有好几天的时间都一起行动。

小A在自由行动时总是很小心，很注意尽早地行动。

最后一天去车站集合时，还有不少时间呢……

小A：还是快点吧。



小B：不用吧，还早呢。我们再看看卖特产的吧。

小A：但是晚了怎么办。

说着，小A竟然担心地小跑了起来。

小B：到车站就5分钟，不用跑。

总是把状况想得很悲观，总是往不好的方面想，
小A就这样跑着走了。

