



德国最权威的图书排行榜——《明镜周刊》非文学类排名第一

疯狂

【德】曼弗雷德·吕茨 著 曾文婷 喻之晓 译 赵雅晶

——你活得越正常，越有病！

最胡说八道的方式
解说各种心理疾病和
我们生病的社会

广西科学技术出版社

MANFRED LUTZ

Eine heitere Seelenkunde

Unser Problem sind die Normalen

Wir behandeln die Falschen

疯狂

【德】曼弗雷德·吕茨 著

曾文婷
喻之晓
赵雅晶 译

——你活得越正常,越有病!

最胡说八道的方式
解说各种心理疾病和我们生病的社会

广西科学技术出版社

著作权合同登记号：桂图登字：70-2010-047号

Irre! Wir behandeln die Falschen, unser Problem sind die Normalen© by Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München
Chinese Language edition arranged through HERCULES Business & Culture GmbH, Germany

图书在版编目(CIP)数据

疯狂/ (德) 吕茨 著; 曾文婷译. —2版. —南宁: 广西科学技术出版社, 2013.5
ISBN 978-7-80763-929-9

I. ①疯… II. ①吕…②曾… III. ①精神分析—通俗读物②精神疗法—通俗读物 IV. ①B841-49 ②R749.055-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第045774号

FENG KUANG

疯狂

作 者: [德]曼弗雷德·吕茨
责任编辑: 陈恒达 袁靖亚
责任审读: 张桂宜
责任校对: 曾高兴 田 芳
版权编辑: 卢 洁

翻 译: 曾文婷 喻之晓 赵雅晶
封面设计: 视觉共振
版式设计: 于 是
责任印制: 陆 弟

出 版 人: 韦鸿学
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010-53202557 (北京)
传 真: 010-53202554 (北京)
网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 北京华联印刷有限公司
地 址: 北京市经济技术开发区东环北路3号
开 本: 880mm × 1240mm 1/32
字 数: 117千字
版 次: 2013年5月第1版
印 次: 2013年5月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-80763-929-9
定 价: 38.00元

邮政编码: 100176

印 张: 7.5

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。
服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557

前 言	精神科大夫也是纯爷们 ...	9
序 曲	走进精神病学——你还在当“麻瓜”吗？ ...	13
引 论	精神病人思维广，非正常人欢乐多 ...	16

第一章 真疯子在画圈圈，假疯子在使劲装 ——社会中的疯狂 ... 20

一道精神病院的院墙，成了这个世界华丽丽的分割线。
院墙里的人在画圈圈，院墙外的人在使劲装。
院墙里的人拼命证明自己没疯，想融入正常人的生活。
院墙外的人拼命说自己疯了，为自己胡作非为找幌子。
这个世界到底是谁疯了？谁才是精神病？

第一节 装疯 22

1. 本·拉登、萨达姆的脑子到底想过什么？ ——完全正常的疯狂 ... 22
2. 天若有情天亦老，人太“正常”死得早 ——你是个正常狂吗？ ... 27

第二节 卖傻 ... 36

1. 高帅富、小仙女和怪咖们——完全正常的卖傻 ... 38
2. 洗刷刷小姐和“困茫”——卖傻的正常人 ... 45

第二章 为什么要进行治疗？如果要，需要多少？

——关于精神病学、心理治疗的意义和胡扯 ... 54

你是否有这样的经历，无论你有没有毛病，反正去检查都能查出点儿什么毛病来……咳咳，各位精神科大夫，别让节操掉了一地……

得了精神疾病也是好事儿？大夫的诊断不是圣旨，难道是手纸吗？今天，你抑郁了么？干活儿能治抑郁？额，难道是“水至清则无鱼，人至贱则无敌”么……

你有病啊！你有药啊！……话说，精神病药，到底有毒没有？

第一节 为什么要治精神疾病？ ... 57

1. 放过那些没挂号看病的人——怎么证明你不是“精神病”
... 57
2. 大智若“疯”——如何区分天才和“精神病”？ ... 61
3. 精神病学是如何“破土而出”的？ ... 65
4. 诊断不是圣旨，难道是手纸吗？——关于专业诊断 ... 69

第二节 治疗哪些精神疾病? ... 74

1. 精神病学的小世界——我的大脑和我 ... 74
 - a. 塞翁“发疯”，焉知非福 ... 74
 - b. 人，人的大脑，生活是如何运转的? ... 76
2. 伟大的自由王国——我和我的大脑 ... 81
 - a. 精神病院里的“小白鼠”——精神病人的自由 ... 82
 - b. 病人和大夫，谁才是主子? ——精神病人的尊严 ... 85

第三节 如何治疗精神疾病? ... 89

1. 心理疗法——一种又费银子又费时间的医患关系 ... 89
 - a. 往事，是否并不如烟? ——精神分析 ... 90
 - b. 为什么越“肤浅”，反而越有效? ——“行为治疗”
... 95
 - c. 您究竟为啥这么郁闷呢? ——系统化革命 ... 97
 - d. 豁牙女人告诉我的秘密——如何与精神病打交道?
... 101
2. 身体疗法——为了治愈灵魂，去治疗身体? ... 109
 - a. 药到用时方恨少——精神疾病药物 ... 109
 - b. 天将治疗精神疾病，必先劳其筋骨——劳动疗法
... 117

第三章 所有的诊断和所有的疗法 ... 122

弱弱地问一句，你死过么……临床上啥叫“濒死体验”？和泡菜国电视剧里的苦情戏一样吗？

精神病人和德国公务员比，谁的智商更傻一点？

“把人弄成精神分裂”，这从原理上讲，可能吗？

哎呀，你说我是去当美国总统，还是去接班大明王朝总书记，还是去梵蒂冈做教皇更合适？纠结死我了……唉，都怪朕这些年来一直优柔寡断无法决定，让尔等平头百姓苦等这么久，实在过意不去啊！

第一节 大脑生病——拍拍后脑勺，治不了精神疾病 ... 125

1. 大脑里住了一条变色龙——侦查工作 ... 125
2. 你玩过“濒死体验”吗？——急性损伤 ... 130
3. 谁都有变傻的一天——老年性痴呆症 ... 134
4. 难得糊涂才是福——如何与痴呆症打交道？ ... 138

第二节 上瘾——除了诱惑，我什么都能抵挡 ... 146

1. 公司、老婆和驾照，到底哪个更重要？——酒瘾
... 146
2. 小心被自己的眼睛骗了——戒断 ... 152
3. 除了诱惑，我什么都能抵挡——瘾症的治疗 ... 158

- 4.拿什么拯救你，我的瘾症患者——如何与成瘾者打交道？
... 162

第三节 精神分裂——闪闪发光的精神疾病 ... 173

- 1.精神病人和公务员，谁更聪明？——探究精神分裂
... 173
- 2.你是变态还是精神分裂？——精神分裂的治疗 ... 179
- 3.能不能真正“把人逼疯”？——心理学上的“反应停”
灾难 ... 184
- 4.和“精神病”聊人生——如何与精神分裂者打交道？ ... 188

第四节 抑郁、狂躁——自从得了精神疾病，明显精神好多了

... 191

- 1.今天，你抑郁了吗？——抑郁症 ... 191
- 2.你想过自杀吗？——自毁念头 ... 197
- 3.联邦国防军简直弱爆了——关于躁狂症 ... 200
- 4.自从得了精神疾病，明显精神多了——如何与躁狂症者打
交道？ ... 206

第五节 精神障碍——“精神病”主治一生 ... 208

- 1.创伤+恐惧+强迫 = 没人疼的精神疾病 ... 208
- 2.吃饭、喝水、性生活——与基本需求相关的精神疾患 ... 212

- 3.装模作样和装疯卖傻——戏剧性的精神疾病 ... 214
- 4.从什么时候起，“精神病”变成了一句骂人利器 ... 217

终 曲 正是因为您的存在，这个地球才不会面临太大麻烦
... 222

后 记 重口味不是问题，重口味得没有方向才是问题 ... 228

名词索引 ... 233

疯狂

【德】曼弗雷德·吕茨 著

曾文婷
喻之晓
赵雅晶 译

——你活得越正常,越有病!

最胡说八道的方式
解说各种心理疾病和我们生病的社会

广西科学技术出版社

著作权合同登记号：桂图登字：70-2010-047号

Irre! Wir behandeln die Falschen, unser Problem sind die Normalen© by Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München
Chinese Language edition arranged through HERCULES Business & Culture GmbH, Germany

图书在版编目(CIP)数据

疯狂/(德)吕茨 著;曾文婷译.—2版.—南宁:广西科学技术出版社,2013.5
ISBN 978-7-80763-929-9

I. ①疯… II. ①吕…②曾… III. ①精神分析—通俗读物②精神疗法—通俗读物 IV. ①B841-49 ②R749.055-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第045774号

FENG KUANG

疯狂

作 者:[德]曼弗雷德·吕茨
责任编辑:陈恒达 袁靖亚
责任审读:张桂宜
责任校对:曾高兴 田 芳
版权编辑:卢 洁

翻 译:曾文婷 喻之晓 赵雅晶
封面设计:视觉共振
版式设计:于 是
责任印制:陆 弟

出 版 人:韦鸿学
社 址:广西南宁市东葛路66号
电 话:010-53202557(北京)
传 真:010-53202554(北京)
网 址:<http://www.ygxm.cn>

出版发行:广西科学技术出版社
邮政编码:530022
0771-5845660(南宁)
0771-5878485(南宁)
在线阅读:<http://www.ygxm.cn>

经 销:全国各地新华书店
印 刷:北京华联印刷有限公司
地 址:北京市经济技术开发区东环北路3号
开 本:880mm×1240mm 1/32
字 数:117千字
版 次:2013年5月第1版
印 次:2013年5月第1次印刷
书 号:ISBN 978-7-80763-929-9
定 价:38.00元

邮政编码:100176

印 张:7.5

版权所有 侵权必究

质量服务承诺:如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题,可直接向本社调换。
服务电话:010-53202557 团购电话:010-53202557

前 言	精神科大夫也是纯爷们 ...	9
序 曲	走进精神病学——你还在当“麻瓜”吗？ ...	13
引 论	精神病人思维广，非正常人欢乐多 ...	16

第一章 真疯子在画圈圈，假疯子在使劲装

——社会中的疯狂 ... 20

一道精神病院的院墙，成了这个世界华丽丽的分割线。
院墙里的人在画圈圈，院墙外的人在使劲装。
院墙里的人拼命证明自己没疯，想融入正常人的生活。
院墙外的人拼命说自己疯了，为自己胡作非为找幌子。
这个世界到底是谁疯了？谁才是精神病？

第一节 装疯 22

1. 本·拉登、萨达姆的脑子到底想过什么？ ——完全正常的疯狂 ... 22
2. 天若有情天亦老，人太“正常”死得早 ——你是个正常狂吗？ ... 27

第二节 卖傻 ... 36

1. 高帅富、小仙女和怪咖们——完全正常的卖傻 ... 38
2. 洗刷刷小姐和“困茫”——卖傻的正常人 ... 45

第二章 为什么要进行治疗？如果要，需要多少？

——关于精神病学、心理治疗的意义和胡扯 ... 54

你是否有这样的经历，无论你有没有毛病，反正去检查都能查出点儿什么毛病来……咳咳，各位精神科大夫，别让节操掉了一地……

得了精神疾病也是好事儿？大夫的诊断不是圣旨，难道是手纸吗？今天，你抑郁了么？干活儿能治抑郁？额，难道是“水至清则无鱼，人至贱则无敌”么……

你有病啊！你有药啊！……话说，精神病药，到底有毒没有？

第一节 为什么要治精神疾病？ ... 57

1. 放过那些没挂号看病的人——怎么证明你不是“精神病”
... 57
2. 大智若“疯”——如何区分天才和“精神病”？ ... 61
3. 精神病学是如何“破土而出”的？ ... 65
4. 诊断不是圣旨，难道是手纸吗？——关于专业诊断 ... 69

第二节 治疗哪些精神疾病? ... 74

1. 精神病学的小世界——我的大脑和我 ... 74
 - a. 塞翁“发疯”，焉知非福 ... 74
 - b. 人，人的大脑，生活是如何运转的? ... 76
2. 伟大的自由王国——我和我的大脑 ... 81
 - a. 精神病院里的“小白鼠”——精神病人的自由 ... 82
 - b. 病人和大夫，谁才是主子? ——精神病人的尊严 ... 85

第三节 如何治疗精神疾病? ... 89

1. 心理疗法——一种又费银子又费时间的医患关系 ... 89
 - a. 往事，是否并不如烟? ——精神分析 ... 90
 - b. 为什么越“肤浅”，反而越有效? ——“行为治疗”
... 95
 - c. 您究竟为啥这么郁闷呢? ——系统化革命 ... 97
 - d. 豁牙女人告诉我的秘密——如何与精神病打交道?
... 101
2. 身体疗法——为了治愈灵魂，去治疗身体? ... 109
 - a. 药到用时方恨少——精神疾病药物 ... 109
 - b. 天将治疗精神疾病，必先劳其筋骨——劳动疗法
... 117

第三章 所有的诊断和所有的疗法 ... 122

弱弱地问一句，你死过么……临床上啥叫“濒死体验”？和泡菜国电视剧里的苦情戏一样吗？

精神病人和德国公务员比，谁的智商更傻一点？

“把人弄成精神分裂”，这从原理上讲，可能吗？

哎呀，你说我是去当美国总统，还是去接班大明王朝总书记，还是去梵蒂冈做教皇更合适？纠结死我了……唉，都怪朕这些年来一直优柔寡断无法决定，让尔等平头百姓苦等这么久，实在过意不去啊！

第一节 大脑生病——拍拍后脑勺，治不了精神疾病 ... 125

1. 大脑里住了一条变色龙——侦查工作 ... 125
2. 你玩过“濒死体验”吗？——急性损伤 ... 130
3. 谁都有变傻的一天——老年性痴呆症 ... 134
4. 难得糊涂才是福——如何与痴呆症打交道？ ... 138

第二节 上瘾——除了诱惑，我什么都能抵挡 ... 146

1. 公司、老婆和驾照，到底哪个更重要？——酒瘾
... 146
2. 小心被自己的眼睛骗了——戒断 ... 152
3. 除了诱惑，我什么都能抵挡——瘾症的治疗 ... 158

- 4.拿什么拯救你，我的瘾症患者——如何与成瘾者打交道？
... 162

第三节 精神分裂——闪闪发光的精神疾病 ... 173

- 1.精神病人和公务员，谁更聪明？——探究精神分裂
... 173
- 2.你是变态还是精神分裂？——精神分裂的治疗 ... 179
- 3.能不能真正“把人逼疯”？——心理学上的“反应停”
灾难 ... 184
- 4.和“精神病”聊人生——如何与精神分裂者打交道？ ... 188

第四节 抑郁、狂躁——自从得了精神疾病，明显精神好多了

... 191

- 1.今天，你抑郁了吗？——抑郁症 ... 191
- 2.你想过自杀吗？——自毁念头 ... 197
- 3.联邦国防军简直弱爆了——关于躁狂症 ... 200
- 4.自从得了精神疾病，明显精神多了——如何与躁狂症者打
交道？ ... 206

第五节 精神障碍——“精神病”主治一生 ... 208

- 1.创伤+恐惧+强迫 = 没人疼的精神疾病 ... 208
- 2.吃饭、喝水、性生活——与基本需求相关的精神疾患 ... 212

- 3.装模作样和装疯卖傻——戏剧性的精神疾病 ... 214
- 4.从什么时候起，“精神病”变成了一句骂人利器 ... 217

终 曲 正是因为您的存在，这个地球才不会面临太大麻烦
... 222

后 记 重口味不是问题，重口味得没有方向才是问题 ... 228

名词索引 ... 233