

<<二重洗脑>>

图书基本信息

书名：<<二重洗脑>>

13位ISBN编号：9787532759132

10位ISBN编号：753275913X

出版时间：2013-1

出版时间：上海译文出版社

作者：矶村毅

译者：李颖

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>

<<二重洗脑>>

内容概要

《二重洗脑》内容简介：香烟、美酒、滥交、毒品、赌博、电子游戏……戒不掉？

到底是什么样的力量让上瘾者如此难以自拔呢？

据说意志薄弱、忍耐力差是克服依赖症的最大问题——正如那句“我想戒，可是戒不了啊。

”可是他们“意志坚强”地面对家人的失望、医生的警告、身体疾病信号，冒着失去光明前途的风险，越过一切障碍，宛如革命义士般不屈不挠地回到让他们神魂颠倒的成瘾对象身边。

不过，我们还有一条路，那就是——揭开上瘾症的真相。

风靡全日本的戒瘾斗士、专业医师矶村毅博士为我们解密上瘾的原理，从大脑医学角度，给我们展示不靠毅力、只靠“揭露真相”就扫荡一切上瘾症、依赖症的轻松方法！

<<二重洗脑>>

作者简介

作者简介：

矶村毅，名古屋大学医学部博士毕业，德克萨斯大学研究员，后来回日本从事戒烟研究，现在是丰田纪念病院的医师，同时是重启大脑戒烟研究所的法人代表，研究呼吸器内科，上瘾症心理学，药学指导，还担任藤田保健卫生大学精神科的客座讲师。

著述有《重启大脑！

——不用戒烟的天堂》、《重启大脑戒烟的推荐》、《考试是青春时代的经营项目》、戒烟推广言情手机小说《重启大脑——多希望回到从前》。

<<二重洗脑>>

书籍目录

第一步 容易上瘾的大脑	19	
人的“元认知”力量	20	
人是因为嘴馋才吸烟吗？	21	
对于酒精依赖者的建议	23	
对于酒精的误解	24	
药物和香烟对神经的强制性刺激	26	
“失乐园假说”	28	
第一支香烟不香的理由	31	
没有香烟的早晨，瘾君子们还神清气爽吗？	33	
饭后和酒桌上香烟	34	
整个社会都陷入了心智陷阱	37	
散布艾滋病毒的人们	40	
性爱依赖者的大脑构造	43	
心地纯洁的人	45	
人为什么会迷恋上赌博游戏呢？	47	
扰乱“基础认知”的“变性意识状态”	50	
第二步 二重洗脑的构造	57	
光有“身体依赖”不算中毒	58	
减压和依赖症	60	
问题	63	
“神偷”与吸烟的关系	65	
用“失乐园假说”来解读“因为看孩子太累了...”之说	67	
双重洗脑——“奖励”和“恐怖”	68	
家庭暴力里的“奖励”和“恐怖”的双重构造	70	
“坏人”的手段	72	
邪教团里的“奖励”	74	
在独占“奖赏”的构造上，邪教团和依赖症是相同的	76	
“社长叫你呢”——由依赖症所产生的恐惧是什么？	79	
想到“还可以吸”就放心，想到“再也不能吸了”就痛苦	81	
带有残忍的“恐惧”	83	
不存在“幸福的中毒者”	87	
身体疾病里的“恐惧”和“奖赏”的双重构造	89	
过度饮食的构造	91	
伸向鱼缸里的金鱼的魔掌	93	
大麻（吗啡）的原理	95	
大麻不可能“比香烟更安全”	98	
即使断禁症状很轻，它的依赖性也很强	100	
反复自残的少女	102	
名为“空虚”的监狱	105	
第三步 解读失败的理由！		
为什么摆脱不了依赖症？		

<<二重洗脑>>

111		
失败的人常说的2句台词——“我知道”、“我做不到”		112
“因为意志薄弱才戒不掉”的谎言	114	
“坚强”和“盲干”是两回事	116	
因为无知所以懦弱	118	
罪恶感和自我憎恶	121	
即使你现在是“最差的状态”	123	
“抗药性”和“耐药性”	127	
关于老小孩的“觉察”	129	
没有必要特别讨厌自己	131	
“极限”和“觉察学习”	133	
“焦虑”和“焦虑神经症”	135	
谁也无法逃脱的不安	137	
“能力不足”的恐怖	140	
隐藏在成功体验里的心智陷阱	142	
“无明”的苦恼	144	
第四步 将沉迷的大脑复位的方法	151	
“觉察”和“乐观”的差别	152	
从现象学角度来看感情和欲望的形成构造		155
发生在酒桌上的事情	158	
突然感到空虚的时候	161	
现象学的一般应用	163	
“应该”这种想法的陷阱	165	
抑郁症里的不合逻辑的信条	167	
向前迈出一步的勇气——对于安定和变化的欲望		168
好了伤疤忘了疼	170	
越战士兵的悲剧与创伤回忆的关联		171
日常生活里的关联性	174	
超越语言的把握力	176	
揭伤疤的功与过	178	
特定的刺激和感情	180	
在某自我启发研讨会上的体验		181
有创伤回忆的老鼠	184	
创伤回忆的处理顺序	187	
摆脱心智陷阱	195	
改善迷恋于婚外恋的大脑	196	
“我不再焦虑了”、“里面竟然有牛蒡！”	199	
温和开朗的上司、温柔的母亲又重新回来了		201
某个药物依赖患者的变化	203	
大脑的康复需要多长时间呢？	205	
“错误的期待”和“错误的恐惧”		207
“揭露真相”的效果	209	
世事难料	212	
请千万不要掉以轻心！	215	

<<二重洗脑>>

洗脑是心智陷阱吗？

216

谜语

217

<<二重洗脑>>

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>