

<<人人有怪癖>>

图书基本信息

书名：<<人人有怪癖>>

13位ISBN编号：9789573269397

10位ISBN编号：9573269392

出版时间：遠流出版事業股份有限公司

作者：John J.Ratey , Catherine Johnson

页数：448

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>

<<人人有怪癖>>

前言

兩年多前的一次旅行途中，我在舊金山機場的書店裏閒晃，等候回台灣的班機。一進門就被這本書的書名迷住了。

什麼是Shadow Syndrome？

而作者一位是哈佛大學的精神病醫師Ratey，另一位卻是自閉症國家聯盟的主要研究者Johnson。

難道這兩種病症有什麼共通點嗎？

我立刻買了一本，津津有味的讀著書裏所舉的各種行為怪癖的案例，以及仔細思考兩位作者想從腦神經病變的觀點來重新界定「行為異常」的想法。

書看完了，桃園機場也到了；回到台北的路上，我對自己說：基因的世紀終於來到！

長久以來，不論是學界或一般人，總是認為個人行為的怪異習性，一定是在後天的社會學習中逐漸養成的。

但近幾十年來的研究，卻是很明顯的指出來，這些不同型態的行為「怪癖」，是很可以被穩定的區分成各式各類層級不同的症狀。

因此，在精神病醫師以及臨床心理師所奉為經典的最新一版《心理疾病診斷統計手冊》（DSM-IV, 1994）中，明列了四百一十種心理病症，而且認定這些症狀都可能有其生理的原因。

許多人對這樣的看法不能贊同，他們認為以生理的病因要去說明這四百一十種病症的形成是太不可思議了，而且以傳統的生理結構的知識，再怎麼努力都很難拼湊出這麼多症狀來！

對這些嚴厲的批評，Ratey和Johnson的說明是很直接的：行為異常，其實是人類基因的排列組合使然！

但這是什麼意思？

人類的基因組合怎麼會和行為異常扯上關係呢？

先讓我們從基因說起！

提到基因，大家都知道它是決定遺傳特徵的單位，它是由DNA構成，其內含的密碼是建構生物個體的遺傳訊息。

一九五三年，華生和克瑞克二人揭示了DNA的雙螺旋結構，解開基因的化學結構，也帶動了進一步的研究，使我們對基因如何精確的把所攜帶的遺傳訊息，一代傳至一代的過程有了更多的了解。

遺傳資訊也就是人類的「基因組」，包含了大約三十萬個遺傳密碼。

這些密碼大約可以組成十萬個基因，而每一個基因決定了一個蛋白質的結構與功能。

換句話說，這十萬個基因，決定了我們身體的基本構造與特徵。

更令人興奮的是，近年來越來越多的證據也迫使我們不得不承認，基因的密碼中可能也規範了人類「心理」發展的走向！

這樣的想法一下子就衝破了笛卡爾的「心物二元論」的藩籬。

也難怪有許多衛道之士，為了捍衛「心靈」的「淨土」，對現代生物科技的進展不但憂心忡忡，且不遺餘力、千方百計要去打壓它的研究發展了。

Ratey和Johnson的這本書以「基因決定行為」的觀點來說明人類行為的乖張現象，引起的爭論是可想而知。

一九九八年元月二十六日的Newsweek週刊以影星Robin Williams為封面，介紹這一門「新的腦科學」，它的文字說明是：「我們是不是都有些瘋狂呢？

」如果我們思索的是無數基因密碼的組合與強度（例如某一段的十個基因負責某一項行為，十個都健全，則行為發展良好，缺少一、兩個會略顯毛躁，缺四、五個就是毛病，缺少七、八個則是神經兮兮的，十個都沒了，就是「病」態！

），則答案絕對是：「是的！

我們的毛病一籬筐，都是基因惹的禍！

」

<<人人有怪癖>>

内容概要

難相處的孤僻可以治療，悲觀的本性也不致難移！

我們這些「在日常生活中有點困擾的正常人」，多少也受到陰影徵候群的影響~~ 暢銷書《運動改造大腦》作者教你增強對心理疾病的抵抗力 一般人或多或少都會有些怪癖，像是： * 不時上網檢查最新訊息，不停洗手擔心病菌入侵或是重複確認瓦斯門窗是否關妥，整天疑神疑鬼。

* 一坐下就開始抖腳、塗鴉，容易分心，任何事都無法好好完成。

* 說話時從不跟人眼神接觸，也不會看場合，常常引起誤會。

* 對人對己都吹毛求疵，總是心情低落、煩躁不安。

* 喜歡高談闊論，說話誇張，不顧危險追求刺激。

* 一點小事就暴跳如雷、大發脾氣，讓身邊的人受到傷害。

這些難以控制的行為，其實都有大腦結構上的原因，而且並非不能改變。

瑞提醫師與強生博士把它們稱為「陰影徵候群」，並且分享許許多多遭受到類似非典型問題的真實故事，讓我們了解相關的知識及因應的方法。

就像健康的人多少會有些小病痛，提醒我們要注意自己的身體狀況，這些怪癖也可以讓我們檢視自己的心理健康。

只要多多保養鍛鍊我們的大腦，養成良好的生活習慣，就能避免讓小困擾演變成嚴重疾病。

我們不該再用難相處、不用心、遲鈍、悲觀或是壞脾氣的負面標籤，來看待這些怪癖，而是要將這些徵狀當成預防疾病的線索。

現在我們已經知道更多可以改變大腦運作的方法，包括調整睡眠、飲食、運動、社交活動、投入有意義的工作，每個人都能選擇過得更聰明、健康又幸福。

<<人人有怪癖>>

作者简介

約翰·瑞提醫師 (John J. Ratey, M.D.) 哈佛醫學院精神科助理教授，研究專長為精神醫學及精神藥物學。

著有《運動改造大腦》(野人)、《分心也有好成績》、《分心不是我的錯》(遠流)、A User's Guide to the Brain等書，目前在麻州劍橋開設私人診所。

凱塞琳·強生博士 (Catherine Johnson, Ph.D.) 曾擔任美國自閉症研究全國聯盟 (National Alliance for Autism Research) 的董事及《新女性》(New Woman) 雜誌編輯顧問。

著有《傾聽動物心語》(木馬) When to Say Goodbye to Your Therapist 和 Lucky in Love 等書。

译者简介吳壽齡台南市人。

台南女中、台大醫學系畢業。

美國放射線診斷專科醫師，在加州執業。

林睦烏台南市人。

台南女中、台大藥學系畢業，美國明尼蘇達大學藥學碩士，並考取新澤西州、加州及俄亥俄州藥師執照。

林春枝台南市人。

台南女中、台大藥學系畢業，美國維吉尼亞州立大學藥學碩士，擁有加州藥師執照。

<<人人有怪癖>>

書籍目錄

專文推薦 / 毛病一籬筐 - - 都是基因惹的禍 曾志朗審訂者的話 / 走出灰色地帶 洪蘭作者序一 / 凱塞琳的故事作者序二 / 約翰的故事譯者序導論 日常生活的生物科學生物精神病學的彼時和此時正常的人和他們的問題陰影徵候群：有輕微型嚴重失常症的人生物科學年代中個人的責任逐漸認識大腦

第1章 嘈雜的腦內心的創傷噪音的後果噪音造成的性格：環境關聯的徵候群當社交體制是嘈雜的應付噪音的其他防禦方式噪音及工作第2章 「找麻煩」的生物科學【隱藏的憂鬱症】女強人壓力和隱藏的憂鬱症滑溜的斜坡憂鬱症的社交無能一個女兒的故事縮小的地平線第3章 興奮的病理學【輕狂躁的個性】輕狂躁和美國夢一位好女人的愛興奮的生物學不斷改變的腦環境的精神病學再次忙亂的家庭主婦輕狂躁的個性：快樂的戰士第4章 脾氣暴躁的成年人【間歇性狂怒症】憤怒攻擊憤怒的丈夫誰是主宰？

假自我狂怒的生物學憤怒癮者其他憤怒第5章 現在的囚犯【輕微的注意力缺失症】輕微型一個治療師的故事把注意放在注意上女人到底要什麼瘋狂的家庭主婦行動緩慢的腦男人、愛情及A D D有高貴心腸的摩托車騎士華爾街的牛仔第6章 社交場合中的怪人【自閉症的回聲】自閉症的回聲小腦與自閉症的關係有個祕密的男人教堂祝福的婚姻心盲愛情與婚姻再談小腦的關聯害羞的大猩猩羞怯的大猩猩與「中樞連貫」學說第7章 潛在的流行病【注意力過剩：強迫症、上癮及焦慮症的陰影型】典型強迫症接觸到強迫症的人掃描者社會掃描者：文明生活以及它造成的不滿焦慮症及陰影強迫症腦鎖小孩與P A N D A S強迫症及上癮：基因上的關聯報酬缺失徵候群多巴胺的濃度和報酬缺失購物狂用「心」來改變「腦」好公民第8章 腦的保健和培育複雜性和臨界點好消息腦的保健和培育聰明的機器太極與健康的藝術靈魂的保健與培育

<<人人有怪癖>>

章节摘录

在現代化的工業社會中，分工精細，生活繁忙，人與人的互動範圍縮小，人際關係冷漠，工作的壓力增加，家庭的溫暖減少，加上物質慾望橫流，人們減少了探索自己心靈的機會。

所以現代精神病的病患大幅增加。

這本書所談到的就是那些行為有點怪異，但還不到精神病人的程度的所謂處在灰色地帶的人，這些人在你我的周遭隨處可見。

比如說我在美國工作的時候，曾經有一位同事，他是公認的「怪人」，每天的生活流程一成不變，事實上，他不能忍受絲毫的改變。

如果某件事不是依照他既有的固定方式做的話，他一定要倒回去，重新來一遍，不然他會整天坐立不安，非得重做一次才可以。

他從公車站走到實驗室的大門是四十二步，每一天都是走四十二步到實驗室，多一步、少一步都不行。

如果半途有人與他打招呼，亂了他的步法，他必須退回站牌處，重新來過才行。

我們都學會了走路時不跟他打招呼，不然他一輩子都到不了辦公室。

他的抽屜井然有序，鉛筆都削得很尖，筆頭朝向同一個方向。

他衣櫃中的衣架也全部朝同一個方向。

最受不了的是與他出去吃午飯，他必須要把找回的零錢全部整理清楚才肯離開櫃檯，他皮夾子中的鈔票是人頭朝上，一張張整整齊齊的疊好，五元、十元的分門別類，各用迴紋針別好。

我第一次看到他時，真的以為他是神經病，後來才發現他除了這個怪癖，其他都很正常。

他是這個領域的著名研究者，著作等身，論文多的不得了，很受人尊敬。

他有結婚，也有小孩，這點很令我驚奇——不能想像跟這種怪人如何廝守一輩子。

我們實驗室的地下層是電腦工作站，裡面也有一位程式設計師足以跟二樓的怪人比美。

他常把自己反鎖在房間寫程式，怕別人打擾他，中斷他的思緒，他只吃能從門縫下塞得進來的食物，所以多半是吃披薩或墨西哥餅這類扁平型的食物。

他從不參加實驗室的活動，走路永遠是看著地板或看天花板，不理人的。

因為他是電腦的天才，寫程式的高手，大家都容忍他的怪癖。

大約有三、四十人在這個實驗室工作，細想起來，大約有一半是有各式各樣怪癖的人。

以前只覺得佛洛伊德說「天下沒有完全正常的人」這句話很對（佛洛伊德說每個正常人都有一點不正常的地方，每個不正常的人也有正常之處），看了《人人有怪癖》這本書之後才深深體會到所謂正常與不正常其實不是一個絕對的向度，而是一個連續的向度，兩者重疊的地方很多，很多人是介於正常和不正常的灰色地帶。

像上面所說的同事其實就是在這灰色地帶掙扎的人。

他們的情況沒有嚴重到符合精神病標籤的地步，但是他們也不是正常（每個人都認為他們怪，他們自己也知道他們的行為「怪」，但是他們沒有辦法不「怪」下去），他們是在正常人的陰影之下，病情未嚴重到住院的地步，是尚未「聚影成形」的初期精神病者或輕微型精神病人。

這種人在我們社會上其實很多，只是未被大家所注意罷了。

他們是躲在影子後面的人，所以這本書的英文名字叫做Shadow Syndromes。

這是為什麼這本書用灰色作為封面，它意指在灰色地帶掙扎的人。

這些人包括輕狂躁症者、憂鬱症者、注意力缺失者、注意力過剩者、高功能自閉症者、強迫症者、上癮者、間歇性狂怒者等等我們在日常生活中隨處可見的人，因為他們的病情是輕微的，所以他們可以工作，結婚生子，養家活口，但是他們是不那麼正常的。

這本書最重要的一點並不是指出他們是不正常的，而是告訴我們這些不正常的外顯行為其實是有生理上的原因，而且是有藥物可以減輕行為的症狀。

我想這是這本書迫切需要翻譯出來給大家看，改變大家觀念的地方。

假如我們意識到精神官能症有生理上的原因，是一種病，我們就不應該為它覺得羞愧，或覺得有罪惡感。

<<人人有怪癖>>

應該大大方方的去求醫，去服藥。

我們不曾看到得了流行性感冒的人偷偷摸摸的去醫院掛號，生怕別人知道，為什麼得了精神官能症的人就要遮遮掩掩，戴墨鏡，用假名去醫院求診呢？

為什麼老闆聽說他去看精神科就要把他開除呢？

為什麼我們不敢讓上司知道我們在服抗憂鬱症的藥呢？

這本書挑戰許多過去對精神病的錯誤觀念，並且舉出許多科學上的證據來佐證。

目前科技的發達已經讓我們可以看到我們大腦在說話，在思考，在回憶時的工作情形，這種功能性腦造影的技術讓我們以史無前例的方式來了解我們自己，不但了解我們的生理，也同時了解我們的心理。

功能性核磁共振的造影讓我們看到了強迫症病人的尾狀核與一般人不一樣，尾狀核在思想的過程就像汽車的自動排檔一樣，自動排檔出了問題，檔就換不上去，就會一直在原地兜圈子。

他無法過濾掉來自大腦內部告訴他要洗手，要檢查爐火關了沒有，要檢查汽車有沒有壓死人的衝動，所以他就一而再，再而三的重複做這個動作。

相對的，注意力缺失者不能過濾掉外來的刺激，所以他也是被圍困著，因為生理原因而不得不過度反應。

自閉症中所謂「害羞的大猩猩」（這個名字取自黛安·佛西觀察大猩猩的故事，這些病人有他們自己的天地，遠離其他的人類，你無法與他們有直接的接觸）也是有生理上的問題。

他們的小腦不正常，他們從來跟不上音樂的節拍，跟不上舞伴的舞步，他們閉上眼睛，平衡就有問題。

本書指出這些行為異常上的生理因素，並且告訴我們不應該鼓勵病人去搜尋他童年時的創傷，不應該浪費時間去回憶過去是否曾被虐待，是否曾遭性侵害，應該用認知治療法針對行為去克服這偏差，並且舉出核磁共振的實驗結果來說明這種治療法是有效的。

行為的改變會改變腦部位的活化，這一點對許多生活在灰色地帶的人，應該是一個很大的鼓勵，應該會帶給他們希望。

事實上，從動物行為的研究，我們知道所有動物早上出去覓食，晚上都不一定可以安全返航，自然界中充滿了危險，爾虞我詐，到處都是掠食者等著你作他的晚餐，使他的生命可以延續下去；生命無時無刻不是挑戰，只有打贏生活挑戰的動物才有資格繼續活下去，才能夠在第二天早上繼續出門覓食。

假如這是自然的定律，為什麼我們人類應該認為萬事都要順著我們的意，稍有不如意便要怨天尤人呢？

為什麼早上上班停車位被佔去了就要悶悶不樂，做事稍受挫折便呼天搶地，認為世界對我不公，世人皆對不起我呢？

自怨自艾是憂鬱症的主要原因，也是人類所獨有的認知行為，我們不曾見哪一隻狗坐在那裡哀聲嘆氣，抱怨好景不長，昔日繁華皆成過眼煙雲，那麼，為什麼人類認為一生就應該平平順順，無憂無慮呢？

事實上，一個健康、正確的人生觀是非常重要的，我們應該及早告訴孩子：「生命就是奮鬥，挫折是本份，不是意外。」

當一天的工作結束，我們平安的回到溫暖的家中，等待著第二天日出，繼續著外出工作時，我們應該很慶幸自己打贏了今天的生活之仗，戰勝了大自然的挑戰。

人類文明的進步是要減輕大自然給我們的負擔，使我們的生活更容易些，但是文明的進步不應該改變我們對生命的態度。

這是為什麼所有的宗教都教人對生命要存著感恩之心。

的確，平安的躺在溫暖的被窩之中，應該有著感恩之心，感謝所有的人和事成全了我們這一天。

年輕人有了這個「世界不欠我」的觀念或許不會動不動就鬧自殺，老年人有了這觀念或許憂鬱症、空巢症候群不會這麼厲害。

我認為這本書最重要的地方在於告訴我們，許多我們認為是壞小孩、壞學生、壞丈夫、壞母親的人，其實是罹患著一些被我們忽視，甚至歧視的症病，而這些病如果及早發現，加以診治，通常有相當好

<<人人有怪癖>>

的治療結果。

國內這方面的資訊非常的不足，所以有必要將這方面的知識介紹給老師、家長及社會大眾。在書中，作者有三次振臂高呼「知識就是力量」，我深切體會到「無知」對一個社會的傷害（台灣省道兩旁六十年樹齡的芒果樹已經砍伐殆盡，「綠色隧道」已成為歷史名詞，這就是「無知」的後果）

。「偏見」，「抵制與自己不一樣的人」似乎是人類的本性，我們在任何一個社會中都可以看得見，像這種偏見只有靠了解來消除它，當人們發現自己與各種輕微的失常症者之間也不過是五十步笑百步時，那種抵制之心會轉化成同理心，所以我覺得知識的傳播是心靈改造的基石，只有靠了解才能消除偏見與歧視。

但是關於腦這一方面的書很少，誠如本書作者所說的，走進書店，各式各樣心臟保健的書映入眼簾，但是人們對自己的大腦了解非常的少。

對大腦病變所引發的外顯行為的失功能，如失語症、失憶症、失讀症、失辨認症更是一無所知。

最近幾年來，因為核磁共振造影技術（MRI）的發明使我們不必等到死後解剖，在活人身上便能即時即刻的看到了大腦的結構與功能。

這項技術的突破，使我們了解到以前不知其病因的自閉症、狂怒症、焦慮症、精神分裂症、兩極症、憂鬱症、強迫症等等精神官能失常，其實都有大腦生物體上的原因，也有一些很有效的藥可以減輕症狀。

我很仔細的將這本書校閱了二次，希望那些飽受身心煎熬、陷在不可自拔的痛苦中的憂鬱症、焦慮症等等的人，能夠鼓起勇氣去尋求援助。

生病並不是羞恥之事，也無須覺得罪惡感。

作為一個享用地球上大部分資源的人類的一份子，你有義務使你自己快樂起來，你也有責任給你的妻兒一個無陰霾的家庭生活。

能活著是一件值得感恩的事，請善用這個privilege。

"/>

<<人人有怪癖>>

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>