第一图书网, tushu007.com

<<神经质人格>>

图书基本信息

书名：<<神经质人格>>

13位ISBN编号：9787303107674

10位ISBN编号：7303107673

出版时间：2010-6

出版时间：北京师大

作者：刘翔平

页数：256

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

前言

神经质人格所代表的人类的自我保护、谨慎小心、不犯错误、超过他人、追求名利、保证成功等认知、情感和行为方式，几乎对于每一个人都具有极大的诱惑力。
有保障的、万无一失式的追求成功是生命意志和冲动的某种古老表达。
但是它又是某种以缺少安全感的、防御性的和不自信的方式所进行的利益维护，是对负面事件和情绪具有优先和放大反映的某种歪曲的表达方式。
它所代表的人类进取和自我实现的要求是以抑制的、焦虑的和患得患失的方式来表达，所以在自我实现的过程中痛苦的体验远远多于幸福的体验。
人生满足需要的过程成为一场苦旅，欲望成为心灵的折磨与纠结，使人好像在充满炭火的跑道上跳舞，停不下来。
在维护名利的过程申，人们成为一个被迫者，即失去了自主性和方向性。
正如霍妮指出，这一主题在歌德的《浮士德》一书中有绝妙的比喻。
年迈的浮士德一事无咸，穷困潦倒，绝望之下想要结束自己的生命。
这时，刚好遇到了魔鬼撒旦，撒旦问浮士德为什么痛苦绝望，浮士德回答说，自己没名没利，一生中全是失败。
撒旦说，这好办，我许诺给你这一切，但条件是你把灵魂出卖给我。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

你相信吗?生活中杂多没有联系的痛苦竟然都与一个自我推动、自我满足的不健康的人格有关。
它潜伏在你的心灵深处，贪婪地吸取着能量，让你整日与痛苦纠缠，失去感受生活快乐的能力。
它就像女妖——塞壬，用美妙的歌声诱惑你，让你追求荣誉与成功，结果却把你引向礁石。
　　了解了这个人格，你就会破解人类情绪痛苦的心灵密码，就像奥德赛船长发现了抵御塞壬的奥秘，拥有了化解难题的智慧。
本书将教你如何做一个聪明的奥德赛船长，掌握识别和破解女妖的神力。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

刘翔平
　博士，现任北京师范大学心理学院教授，博士生导师，心理咨询与临床心理研究所所长，北京翔平中小学生心理教育培训学校校长。

　刘翔平教授长期从事心理健康教育研究和心理咨询实践工作，尤其对情绪障碍和青少年学习障碍有深入研究，为清华大学、中山大学

第一图书网, tushu007.com

<<神经质人格>>

书籍目录

第一章　神经质人格：人类心灵痛苦的密码　一、对危险、损失和错误具有优先反应的人　二、什么是神经质人格　三、神经质人格与神经症　四、人格可以决定痛苦，也可以决定幸福第二章　安全的我与自主性　一、安全与信任　　二、约束与自主　三、爱与主动　四、作为“安全我”的结果的欲望确定化和自我肯定　五、作为“安全我”的结果的本真感受第三章　神经质人格的基础：焦虑与压抑　一、焦虑是对生存威胁的情绪感受　二、神经质人格的生物学基础：焦虑易感　三、父母的神经质人格与家庭教养　四、焦虑易感与家庭基本邪恶的相互作用：压抑　五、焦虑—压抑的循环　六、焦虑—压抑与需求的系统性偏移　七、压抑失败与冲动第四章　　自己反对自己’　一、需求的满足与冲突　二、冲突与自我疏离　三、神经质式的冲突不是一般意义上的决策困难，而是人格缺陷的表现　四、自我疏远的动力学　五、神经质不等于精神病第五章　需求是如何变成强求的　　一、走向歪曲之路　二、失去真实自我　三、需求的变形　四、安全感是自由意志的基础第六章　手段不能目的化　一、手段可以成为目的　二、神经质人格如何使人失去了松弛的能力　　三、神经质人格的时间感　四、幸福地追求成功　　五、工作的意义化和目的化 第七章　神经质人格者如何面对失败　一、心情取决于最近一次事件的结果　二、差劲感是一种情感　三、病态自责的临床分析……第八章　病态屈从第九章　神经质人格者对人的敌意第十章　病态的竞争和嫉妒第十一章　神经质人格的优点及其双刃剑的性质第十二章　拯救之路第十三章　神经质人格个案分析

章节摘录

是异于自我的，它们惊吓到了自我，代表着非自我自主的选择。
但它们又的确是自我产生的，是自我的产品，不是非我产生的，不是环境或他人强加给你的。
因为外界强加给你的想法或情绪，你不可能信，更不可能带有感情的相信。
它们是意识的态度，是人生观的一部分，却又经常令个体无法意识到，是潜意识的。
它们是自我的一部分，却又不被自我承认，是自我异化了一部分的冲突，而不是自我与异己的本能和良心的冲突，这才是它的动力学的水平。
因此，我们把冲突放在人格之中来考查。
现在，你正经历一个完整的经验，具有某一明确含义的经验（相对于常人的意识态度），但神经质人格使你同时分裂成为两个过程。
一个是真实的感觉，你的本真感受。
正如前面我们所列举的小刚，他摔下楼梯的痛是如此明显，如此真实，不用任何怀疑就能确认。
“任何人摔下来都会疼痛的，你是人，所以你摔下来也会疼痛”，这是一个常识，重复多次的经验直觉。
但稍后会自动化地出现另一个是“貌似真实”的感觉，即你认为或你相信的事实，甚至你也认为这是更加真实的。
即你是一个大英雄，一个神，英雄或神是有尊严的，丢面子是头等大事，万万不能哭出来，不能让人看出来自己的疼痛。
“自己是坚强的大英雄，是神，英雄怎么会疼痛呢？
英雄是不会疼痛的，是不应当有痛感的。
”问题在于“不应当疼痛”这个假设和推论如此真实，如此强大，占据了你的意识，使你觉得疼痛的感觉反而是不真实的。

编辑推荐

《神经质人格:人类心灵痛苦的密码》：你为什么经常自责?你为什么觉得生活没有热情和方向感?你为什么在一些小事情上优柔寡断、患得患失?你为什么如此需要别人的赞美和爱?你为什么遇事不自觉地往坏的方面想?……

第一图书网, tushu007.com

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