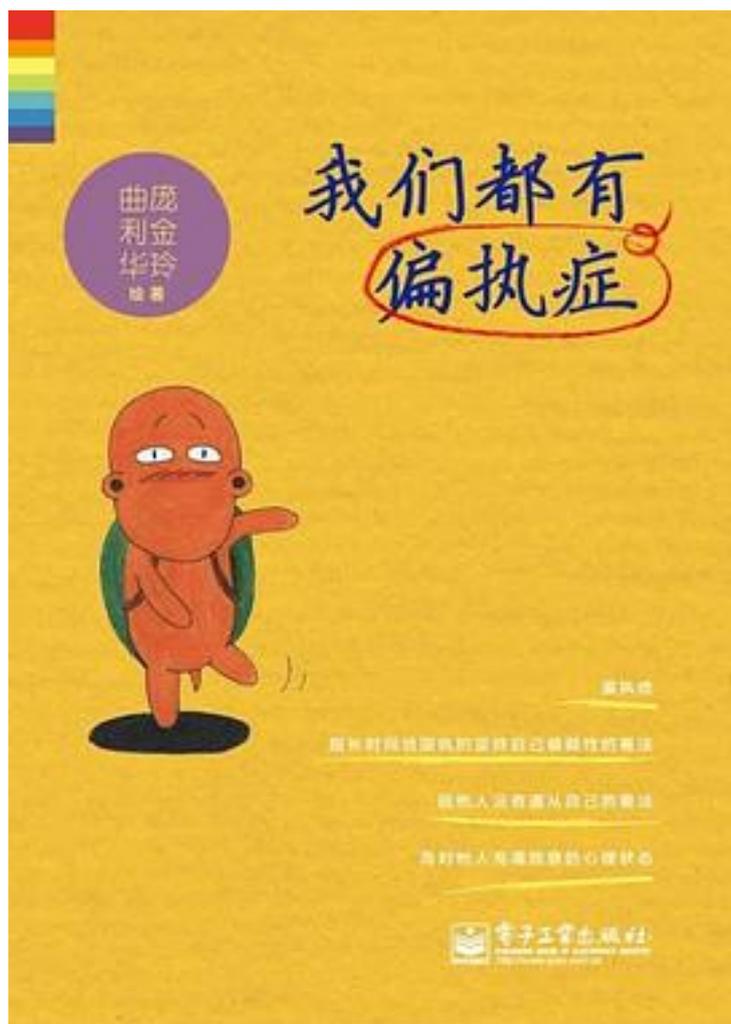


我们都有偏执症



[我们都有偏执症_下载链接1](#)

著者:庞金玲

出版者:电子工业出版社

出版时间:2014-4

装帧:平装

isbn:9787121224386

本书详细讲解偏执型病态人格的成因、行为模式以及如何调整。文中列举了大量真实的

患者案例，使读者易理解并能够在事例中找到自身困惑所在，从而抓住矛盾和恐惧的根本，以最为有效的间接手段解决生活中辗转反侧也难以通明的各种学习、工作、婚姻、社交等方面的问题。通过了解人格心理理论，使我们更加理解社会问题，通达人情冷暖，学会回避社交风险，解决人际矛盾，成为高明的问题终结者和自己的心理医生。

作者介绍:

80后作家中不起眼的一员，曾在深圳500强企业做秘书，闲暇时写写小说和一些书籍，乐此不疲。后来辞职做起了自由撰稿人，命中注定要与文字打一辈子交道，所以很努力，写过《时间管理》、《人际交往心理学》、《排解压力》、《伊丽莎白王朝》等书。自嘲是一个出淤泥而不染的女孩，喜欢做别人不想做的事，喜欢思考一些无聊的问题，喜欢一个人行走，相信追求也相信宿命，最大的梦想是成为像三毛一样的作家。

目录: 第一部分偏执病，就这样

- 第一章 我们到底怎么了? ——认识偏执
 - 第一节 你身边到底有多少偏执者 / 3
 - 第二节 偏执究竟是什么样的 / 8
 - 第三节 偏执与固执有什么不同 / 12
 - 第四节 为什么偏执是弱者的专利 / 16
 - 测试: 快速检测你是否偏执 / 20
- 第二章 什么是偏执型人格?
 - 第一节 偏执型人格的特征 / 23
 - 第二节 偏执型人格, 你知道是怎么回事吗 / 28
 - 第三节 是什么造就了偏执型人格 / 32
 - 第四节 偏执型人格容易与哪些人格混淆 / 37
 - 测试: 你是偏执型人格吗 / 42
- 第三章 偏执型人格的心理特征
 - 第一节 猜疑, 偏执型人格的杀手 / 45
 - 第二节 嫉妒心理不能有 / 50
 - 第三节 固执心理是什么造成的 / 55
 - 第四节 你的自尊心有多强 / 59
 - 测试: 你有偏执人格者的心理吗 / 64
- 第四章 偏执型人格的行为特征
 - 第一节 偏执型人格有哪些主要表现 / 69
 - 第二节 你到底有多紧张 / 73
 - 第三节 你的不安全感从何而来 / 78
 - 第四节 孤独感是如何产生的 / 83
- 第五章 别让偏执型人格伤害你——人际交往中的偏执表现
 - 第一节 人生究竟该不该执著 / 89
 - 第二节 报复行为 / 93
 - 第三节 你敢指责别人吗 / 97
 - 第四节 偏执人格者为何仇视对自己好的人 / 101
- 第六章 我的偏执你不懂——婚恋中的偏执人格表现
 - 第一节 爱情中的嫉妒来自何处 / 106
 - 第二节 女人困惑: 男人猜疑为哪般 / 110
 - 第三节 剩女, 不要总去指责别人 / 114
 - 第四节 今天, 你“吃醋”了吗 / 119
- 第二部分 偏执症, 赶快走
 - 第七章 如何消除猜疑: “为什么我总怀疑别人对我有阴谋”
 - 第一节 去除猜疑: 相信别人, 不要作茧自缚 / 125
 - 第二节 因多疑人际关系紧张怎么办 / 130
 - 第三节 要质疑不要猜疑 / 134

第四节疑神疑鬼，你忍受得了吗 / 138
第八章如何不再嫉妒：“有人比我出色，我就不舒服！”
第一节放下嫉妒，使自己心情愉快 / 143
第二节正视嫉妒，切勿妒火中烧 / 148
第三节为什么说嫉妒会让你自断前程 / 153
第四节克服嫉妒的四种方法 / 157
第九章如何走出固执：“我一定要得到它”
第一节了解自己的固执 / 163
第二节上司固执怎么办 / 169
第三节对自己宽心，才不会受累 / 173
第四节音乐是化了妆的药 / 178
第十章如何排解孤独：“我总是很寂寞”
第一节谁愿意在孤独中度过人生呢 / 184
第二节空虚之毒：你的心灵感冒了吗 / 189
第三节人非草木，孰能无情，但是别滥情 / 194
第四节莫让内心失去对幸福的敏感 / 199
第十一章如何排解不良情绪：“我总是很紧张”
第一节别让不良情绪要了你的命 / 203
第二节保持情绪有哪些原则 / 208
第三节怎样让“紧张”慢慢“放松” / 213
第四节怎样在生活中排除不良的心态 / 217
第十二章如何信任他人：“我从来不相信任何人”
第一节认识自我——你能为自己画张像吗 / 222
第二节接纳自我——勇敢地接纳自己吧 / 226
第三节展现自我——怎样展现一个优秀的自己 / 230
第四节创造自我——你超越了吗 / 234
后序走出偏执的泥潭
• • • • • ([收起](#))

[我们都有偏执症_下载链接1](#)

标签

心理学

焦虑症

偏执心理

评论

心灵鸡汤的赶脚

一本散文随笔，没有系统地分析问题，笼统地描述表象情况，标榜心理学的书名，实质是鸡汤流水般的内容。特别是缓解偏执的那些建议，这么粗浅便能解决问题，要心理医生干什么……

我与疯子最大的不同就是我没疯

伪心理学。以及作者你怎么舍得拿那么多贬义词去形容你的偏执型人格读者？

偏执症及个人一些舒缓的办法

[我们都有偏执症_下载链接1](#)

书评

[我们都有偏执症_下载链接1](#)