

不正常人类研究所



[不正常人类研究所 下载链接1](#)

著者:[日]冈田尊司

出版者:天津社会科学院出版社

出版时间:2015-11-15

装帧:平装

isbn:9787556301881

★日本出版10年，加印30次。长年占据日本亚马逊心理学图书榜单第1名。

★精准扫描你身边的每一个“不正常人类”：自恋型、表演型、分裂型、偏执型、依赖型、强迫型等十种人类。每一个“不正常人类”的行为特征背后，都隐藏着深层次的心理根源。

★《不正常人类研究所》是一本理论与方法相结合的有趣的知识读物。书中大量引用了全球各领域名人（如香奈儿、卓别林、萨瓦尔多等）的亲身经历，将每一种“不正常”的成因、表现、应对方法生动地介绍给大家。

★“不正常人类”虽然在生活中面临着种种痛苦与困难，但也能爆发出巨大的力量。本书将为每一个“不正常人类”选择最适合自己的“活法”。从人格的角度，为大家提供发现自我，重新认识周围人的机遇。

★“快读·正能量生活馆”丛书005号。

你身边绝大多数貌似正常的人，实际上都潜伏着怪异、病态的“不正常”一面，心理学上称之为人格障碍。

本书拒绝杀人狂、性变态这类重口味的猎奇对象，而是隐身于表面上再普通、再正常不过的“不正常人类”中间，对心理学最诡异、最微妙的领域作了一次冷静而彻底的探索。作者在几十年的研究生涯里，与上万名“不正常人类”直接接触、交流，并将他们逐一归结为边缘型、自恋型、偏执型、分裂型等10种典型人格障碍，其中，每个人都可能具有一种到多种人格障碍，每一种人格障碍，从细小的行为特征到深层次的心理根源，都在书中被一一精准扫描，并给出全方位的应对方案。

翻开本书，从这一刻起，生活中原本习以为常、见怪不怪的上司、同事、朋友、情人……都将在你的全新眼光中，彻底暴露他们的冰冷真相。

作者介绍：

冈田尊司

日本著名心理学家、精神科医生、医学博士。

他就读于东京大学哲学系和京都大学医学部，毕业后曾长期在京都大学研究生院从事脑科学、精神医学方面的研究工作，现任职于京都医疗少年院，担任人格障碍治疗的第一线工作。此外，为了对自己进行“心理锤炼”，他还从事小说创作，作品曾荣获第20届横沟正史奖。

他在几十年的研究生涯里，接触了上万名形形色色的人格障碍患者，出版过多部心理学畅销著作，被誉为日本心理学界的“大神”。本书作为一部人格障碍研究的集大成之作，一经出版便在日本引发了广泛的讨论和热烈的追捧浪潮，长期占据日本亚马逊心理学图书榜单第1名。

目录：序章 “不正常人类”其实都有人格障碍

如果你有痛苦，那就意味着“不正常”

只要有一个“不正常人类”，其他人也会为之痛苦

重要的是，要有办法对付“不正常”

第一部分 一眼认出“不正常人类”的科学方法

第一章 “不正常人类”喜欢干的事

有过激思维和过度行为的人，要小心了

虽然不能一概而论，但他们都是有共性的

有没有听说过自恋其实是一种病

你以为“有童心”是好事么

“不正常”其实也是有好处的

第二章 “不正常人类”不是自愿的——人格障碍的根源
父母应该为你的“不正常”负责——遗传和环境
好妈妈坏妈妈——个体化时期的障碍
自恋真的是一种病
那些年所受的伤
人生不顺怪环境，也有道理
“不正常人类”研究史

第二部分 “不正常人类”的症状和对策

第三章 贪恋爱情也是病——边缘型“不正常人类”

其实你没那么怪，只是个边缘人而已

患上想死病的女大学生

徒有其表的温柔也举双手欢迎

怪人都喜欢在高潮与低谷之间游走

自杀症患者

别老玩自杀了一一畏惧抛弃与自我否定感

其实，还是怪父母

《移魂女郎》与薇诺娜·赖德

还是只能怪父母

☆如果你真的喜欢怪人——如何跟这种人交往

1、以不变应万变

2、不要与他同归于尽

3、同情会招来“背背怪”

4、别再跟着团团转了

☆万一你是怪人——自救的方法

1、两个极端之间的其他选项

2、感情和日子一样，细水长流才是真

3、自助者才能得到天助

第四章 求求你赞美我——自恋型“不正常人类”

我是最特别的

你们这么刁难我，我要回家

优雅的冷酷

宇宙我最美

两位萨尔瓦多·达利

失爱经历与名为傲慢的铠甲

香奈儿式的孤独

你们的世界装不下我的梦想

☆如果不小心遇到“我是最特别的那个”——如何跟这种人交往

1、世界上的上司或同事都很自恋

2、特别的你遇到特别的他

3、罗丹与卡蜜儿的悲剧

☆如果你意识到自己不是“最特别的”——自救的方法

1、睁开眼睛，多向他人学习

2、找一位杰出的管理者当人生伴侣

3、齐心协力

第五章 世界不为我倾倒，人生还有什么意义——表演型“不正常人类”

与生俱来的诱惑者，与生俱来的骗子

马龙·白兰度与“抑郁”

卓别林的童年

可可·香奈儿与谎言

在影像媒体时代大放异彩

还是怪父母—为什么爱表演

☆有个演员在身边也挺好的——如何跟这种人交往

1、不要强行扯下他们的面具

2、有时候，这种人类真的是生病了

☆假如哪天你不想表演了——自救的方法

1、与自己对话

2、除了大事业，也干点小事情

3、找个有内涵、靠得住的人生伴侣

第六章 一个人活着也是不错的选择——反社会型“不正常人类”

除我之外，其他人都是工具

规则是为弱者制定的

不断被否定的人生——《复仇在我》

☆遇到谁也别遇到这种人——对付这种人的方法

1、其实他们没有表现的那么强

2、让他体验一下“生命无常”，也许有治愈功能

☆假如有一天你内心有了一丝善意——自救的方法

1、既然好斗，就找个能战斗的合法职业——武藏的活法

2、找到人生挚爱也许是个不错的选择

第七章 全世界都是坏人——偏执型“不正常人类”

“你们人类根本不值得信任”

你到底有什么目的

我不独裁，是你们不听话

每个人心里都住着一个俄狄浦斯

☆你身边总会有那么一两个怀疑主义者——如何跟这种人交往

1、没有感情就没有伤害

2、退避吧，你跟他们冲突不起

3、千万不要跟他们斗

☆信任的滋味也不错——自救的方法

1、偶尔听听别人的想法也没什么

2、地球人都很弱，就体贴一下他们吧

3、大度一点，心态比胜负更重要

第八章 有些人没生活在地球上——分裂型“不正常人类”

我们是超然物外的，你们地球人不理解

我有我的世界，跟你无关

荣格的灵异爱好

☆如果你身边有个完全不活在地球上的人——如何跟这种人交往

1、完全抛弃自己吧，万事按他的步调来

2、既然他不是地球人，那你就替他跟地球人打交道吧

☆假如那一天你从宇宙回到了地球——自救的方法

1、放过身边的那些琐碎杂事吧

2、偶尔也问问身边人的感觉

3、万一觉得自己不行了，就换个活法吧

第九章 喜欢社交的人，内心都是贫乏的——类分裂型“不正常人类”

人生总要独自前行

他们的世界每一天都是一样的

其实，他们的内心世界也很丰富

☆拆了他们世界的堡垒——如何跟这种人交往

1、耐心一点，再耐心一点，慢慢地拆

2、真是爱无能啊，还是保持一点距离吧

☆普通人们对你们是没办法的——自救的方法
把自己变成全宇宙的中心，就让其他人自己玩吧

第十章 为什么受伤的人总是我——回避型“不正常人类”
你这么胆小，还谈什么生活
这样的人生跟豪猪有什么两样
可怜的你，从小没得到过表扬
江湖上总会有些刀光剑影
你们到底有没有想过我要什么

《怕飞》

☆如果你的他那么胆小——如何搞定这种人

- 1、算了，就尊重他们的玻璃心吧
- 2、压力自己抗，自由给他们
- 3、给他们点时间，他们会醒悟的
- 4、他们的痛苦够多了，别再否定他们
- 5、放手让他们去做自己想做的事

☆如果哪天你想出来走走——自救的方法

- 1、失败有什么好怕的
- 2、只防守的缩头乌龟会被人嘲笑

第十一章 我能把人生交给你么——依赖型“不正常人类”

上帝最合适你，既是保姆，也是人生导师 205

人类就是无法独活的

明明做不到的事，说个“不”会死吗

《不一样的天空》——被无力的母亲困住的孩子

☆如果你不幸被这种人缠上——如何搞定这种人

- 1、别搭理他们，下次他就会自己判断了
 - 2、急死他，就是不告诉他答案
- ☆假如有一天你意识到人生要靠自己——自救的方法
- 1、试试那个一直没说出口的“不”
 - 2、你说，别人怎会懂—说出自己的感受吧
 - 3、这辈子干脆就奉献到底吧

第十二章 对自己要求严格的人才是完美——强迫型“不正常人类”

我们都是讲规矩、有责任感的好人

“努力总有回报”才是人生唯一的信条

“断舍离”什么的不适合我

☆战胜一个有强迫症的人很难——赢得友谊的方法

- 1、他有他的规则，我有我的底线
- 2、虽然很累，但还是得告诉他们解决问题的方法有很多

☆要是哪天你实在累了——自救的方法

- 1、人不是机器，该休养的时候就休养吧
- 2、你不是救世主，不需要对所有人负责
- 3、用你的标准去要求人，会害死人

结语 化人格障碍为动力

曾几何时，陶冶人格才是学习的目的

磨掉性格的棱角

摸索全新的社会形态

附录一 人格倾向自我诊断表

附录二 参考文献

· · · · · (收起)

标签

心理学

人格

日本

心理

不正常

性格

人格障碍

知识

评论

本来以为是本很欢乐的书，居然是这么一本正经的精神科科普读物，我居然还在飞机上给读完了…看完我觉得周围人都有精神病了，尤其是我自己

边缘型，自恋型，表演型，反社会型，偏执型，分裂型，类分裂型，回避型，依赖型，强迫型，都是一张张标签，在所有人身上的时闪时现，在一个人的不同阶段也在变幻着，之所以写出来，就是为了让我们知道，每个人都有病，所以要改善自己，理解他人，最终内心平静，外物圆融，这是这本书最大的意义

日本人民写非虚构作品能力有点弱呢>

感觉给这书打五星的，都是边读边代入然后愉快认定自己不正常
有人格障碍而引以为有趣

有谈资有逼格而沾沾自喜的正常人们。以心理学图书而言写的不算太水，但跟《天才在左疯子在右》都差着两三条街。且太！啰！嗦！特想对作者说，你想表达的，其实真没辣么难懂。。

自救方法 “感情和日子一样，细水长流才是真” ？？？ 这是病啊，不是一时想不通啊。
自救方法 “找一位杰出的管理者当人生伴侣” ？？？ 槽点不要太多…

读起来易懂且有趣，没有大段的道理，分类的几类也很清晰，可惜对障碍人格的解释还是太过简单了些。总之，继续和自己好好相处吧。

对人格障碍有了一定认识，是现代社会产生的过剩副产品，通过书里的分类，能进一步了解自己可能存在的人格障碍倾向并加以改善，也能理解他人的一些原来不能理解的行为~

看到分裂型、类分裂型人格障碍就如同看到了我自己。那么我想问：到底正常人是什么样的？

太太太太太浅显了，几乎可以当作是一本工具书，有孩子的家长可以瞎几把读着玩，毕竟很多人格障碍都是因为父母和家庭原因

写的比较简单，但一针见血。经过测试和自我对应，发现俺是边缘性、自恋型、强迫型等多重人格障碍结合体。有病得及时接受治疗。

被标题吸引了，顺手加到京东购物车里，某天突然搞特价9.9元买下。非常通俗、活泼的语言介绍了十种人格障碍，可读性很强，挺有意思的。

<http://book.douban.com/review/7688266/>

按照书尾的自测有偏执型和边缘型问题 但是看书的时候觉得哪个都是我 真麻烦
难为他啦

2星，被广告封皮骗了，没啥参考价值

我和依赖型人格的解释有百分之八十五的吻合

说的太简单太笼统了 只能当作是了解个大概吧。。

简单科普向，适合半吊子如我

知道了自己有什么病，为什么有病之后，接下来就要去自救了。

原来我是类分裂型人格

20160111—》 20160206 挺有意思的，轻轻松松了解一些心理学

[不正常人类研究所 下载链接1](#)

书评

无论是自恋还是偏执，是回避还是强迫，这些人格似乎离我们的生活非常遥远，其实许多人格就在我们身边，而我们自己或许也存在着这样的人格。

《不正常人类研究所》带你认识各种不同类型的人格，通过具体的知名人物或者具体事例来为我们讲解各种人格的特点。让我们更好的认识自...

根据人的性情分类，大抵每个人都存在各种心理疾病隐患。所以，在看这本书的时候我不禁在身边人中一一对号。

先拿自己说，分别有书中的自恋型、偏执型、依赖型、强迫型“不正常人类”特性。因为偏向于此，并不是重患，并没有书中一些代表人物典型。作者也告诉我们，所有的特

...

“人格，是一个人的品性与气质。”作者在书中写道，“曾几何时，学习，学的是为人之道。”

有人读虚构类书籍，看的是情节；读非虚构类书籍，看的是知识。每本书给每个人带来的影响都是不同的。

我喜欢读书，因为我是懒惰的，还有一点笨，很多生存在世上不读书也可以发现的秘...

亮黄色书脊，《不正常人类研究所》这么“不正常”书名，这本32开的小书在一米以外就抓住了我的视线。不正常的尺度有多大？是猎奇还是实用的呢？这本作者、译者和出版社并不算知名的书，据说长期占据日本亚马逊心理学图书榜单第1名？好奇心促我翻开了这本书，接下来4个小时便一...

每个人或多或少都会有点人格障碍，这我并不否认，并且极其赞同。

《不正常人类研究所》阐述的便是这个观点。作者向我们介绍了一些相当典型的人格障碍，而且分析其形成原因并提供一些解决方法，对每个人都是极其有帮助的。

看这本书的时候，发现每个人格障...

砖家说：你活这么多年，你是个正常人吗？

《不正常人类研究所》：每一个正常人，都潜伏着“不正常”的一面。

砖家说：你活这么多年，你是个正常人吗？

小编经常会有神游的状态，至今奔三多年，身上仍不时有“中二病”的症状，一度怀疑自己不是地球人，而是外星人派来统治地球...

“人们都无比孤独，都很容易受伤，心中都无比空虚。有些人只能埋头于某件事中，分散自己的注意力，可他们也十分畏惧自己抽身而出之后，空虚会卷土重来。人与人之间的关系也不如过去那般稳定了。不少人为孤独与空虚发愁，却也时常因人际关系受伤。有些人明明很想与他人亲近，却...

不正常人类研究所记录

当初看这本书的时候，实在是有一种愧疚感在里面的。因为今年就要面临四级考试了，语法结构没练熟，四级单词没背完，听力也有很少的时间去练习，虽然这本书跟我的专业课有一点点的联系，但毕竟还要分个轻重缓急。可是当我翻开书，只看到目录的时候，就已经...

太过重视自己、容易受伤、无法信赖他人、不会爱……这些人格障碍的特征，其实都源自“自爱的障碍”。

何为“自爱”？说白了就是“爱自己的能力”。这是人的基本生存能力之一。碰到不顺心的事时，正常人不会随随便便绝望，或是去寻短见，这正是因为我们有这种能力。

不幸的是，...

[不正常人类研究所 下载链接1](#)