

无处不在的人格



[无处不在的人格 下载链接1](#)

著者:【法】弗朗索瓦·勒洛尔

出版者:生活·读书·新知三联书店

出版时间:2015-11-1

装帧:精装

isbn:9787807681182

焦虑型人格者总似热锅上的蚂蚁担忧着大大小小的问题；妄想狂会把最简单的评论当作是挑衅；强迫症患者会无限痴迷细节，结果却忘了最重要的关键；自恋狂沉迷自我，对他人的意见充耳不闻；抑郁症的惰性和负能量让你忍无可忍；A型人格会觉得任何事都进展得不够快……这些几乎每个人身上都或多或少存在的人格障碍，给我们日常生活带来诸多困扰。

《无处不在的人格》中，弗朗索瓦·勒洛尔和克里斯托夫·安德烈这两位精神病医生兼大众心理畅销书作者，从专业的角度以亲自诊疗过的病例生动真实地介绍了12余种人格障碍，并结合人格障碍者在现实生活中的特定身份，给出阅读者理解、接受和应对人格障碍的有效方法。

【编辑推荐】：

“知心书”是三联生活书店耗时两年推出的一套集心理学最新理论、心理咨询专业知识、自我治疗方法于一体的通识课级别的心理自助类书。《无处不在的人格》在法国亚马逊同类书稳居前列，深受法国读者喜爱，这本书版权已售韩国、日本、德国、俄罗斯、巴西、西班牙等十个国家，在全球有非常广泛的读者基础。

焦虑者常备受忧心问题的困扰；

表演型人格者总是从理想化的这头跳到失望的那头；

依赖型人格者习惯亦步亦趋跟随在保护者的身后；

强迫症患者总是与细枝末节纠缠不休；

世界在A型人格者眼里就一个字——“慢”；

通常来说，人格障碍者不是因为高兴，而是因为“害怕”才会表现出那些行为：他们害怕被抛弃，害怕不被理解，害怕受到侵犯，害怕让自己或所爱之人陷入险境……

天助自助者，天酬慈悲心。正在或曾经饱尝心理困境之苦的人，愿你能静心阅读这“心的处方”。

作者介绍：

弗朗索瓦·勒洛尔 François Lelord

一位在法国和美国皆屡获成功的精神病医生。创作的多本心理自助类畅销书被翻译成多种文字。著有《艾克托寻找幸福之旅》等。

克里斯托夫·安德烈 Christophe André

法国著名心理学家、精神科医师及畅销书作家。出生于法国南部蒙彼利埃，目前在巴黎圣安娜精神院工作。著有《冥想》《幸福的艺术》《静能量》等。

目录:

第一章 焦虑型人格
第二章 妄想型人格

第三章 表演型人格
第四章 强迫型人格
第五章 自恋型人格
第六章 类精神分裂型人格
第七章 A型人格
第八章 抑郁型人格
第九章 依赖型人格
第十章 被动攻击型人格
第十一章 逃避型人格
第十二章 其他类型人格?
第十三章 人格障碍的形成原因
结论 人格障碍与改变
· · · · · (收起)

[无处不在的人格](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

人格

心理

我想读这本书

成长

疗愈

生活.读书.新知三联书店

好书，值得一读

评论

这本书有两个用处，第一反省自己的人格障碍倾向、跟自己和解；第二知道遇上奇葩的时候怎么能不正面冲突、巧妙解决。

题目是一句正确的废话。内容是标签式的讲述。适合科普，可促进一定程度的人际交流，但对咨询师的帮助不大。标签式讲述的一大缺点就是，让读者误以为这个世界上每个人都是可以归为到某一类别中的，然后可以使用某种沟通技巧去应对他们，却忽视了所谓的标签，不过是相互牵连、共存于每一个人身上的特质。每一个个体，有不同的特质组合，特质组合的程度和关系，造就了不同的人。本书的优点在于，提倡理解共情和接纳，并且灵活地去与不同类型人格的个体交流，其关键就在于，不要落入人际交往的圈套，不要将有限带进无限。

哈哈，我是类精神分裂型人格、焦虑型人格、抑郁型人格、逃避型人格的混合体。

值得经常看经常读的一本心理学通俗图书。豆瓣时间《人性皆有裂隙——理解人格的52堂心理课》应该就是用这本图书大纲做的课程蓝本，简里里小姐姐在这个基础上加入了自己的观点和一些内容，拓展讨论了本书的第十二章其他类型人格。建议简单心理可以推荐这本书作为豆瓣时间配套教材。本书写得非常棒，翻译得也相当顺畅。“不乱贴标签”和“包容、共情和尊重”是这本书带给我的最大感受，不仅仅是有人格障碍的他人，也是对有人格障碍的自己。每个人都一定会被很清晰地划分为某一人格特征，阅读本书后，你会发现自己其实是一个综合体，这一点在豆瓣时间上简里里也非常清楚地提到了。其实把全书的所有自评表的内容打分后(是为1分，否为0分)，建立一个雷达图，就可以看到自己人格特征障碍的偏向。总之，推荐本书，认识他人也是和自己的内心和解。7/96

推荐。难得有本书不是教材、平易近人、案例颇多又能明显区别于伪心理学。主要的几种心理障碍剖析，以一个案例做引，说明如何为这种人格定位，从当事人的立场解读这种心理障碍，剖析障碍的来源，说明其在进化史上的意义，列举电影文学作品中这一人格的典型形象，建议和此类人格相处的yes和no，再加上一个自评表供读者对号入座。看过之后几个心得：1.共情可贵；2.人格障碍的最大受害者是其人本身；3.尊重、共情、坦诚相见是和任何人相处的密友，我猜情商高点就在这里。蛮喜欢最后两章的总结，各类人格障碍形成的原因和全书结论，即使没有专业观点，也是形成新世界观的凭借。

听书。简单讲，就是把你身边的人都当做各种人格有缺陷的傻逼，然后在社交时做出相应反应。但好在，我没有朋友的其实。

A型人格+轻度妄想/自恋/边缘 VS 类精神分裂 我的天。

在书店囫囵大致看了。着重看了我自己的部分。

每个人身上都或多或少存在着人格障碍，了解自己，理解并接受他人。推荐！

看完后更可以正视自己和别人。解决自己和自己以及自己和别人的冲突。

妄想型人格问卷最后一条：这个问卷让我觉得不舒服（有/没有） hhhhhh

书中的如下段落，给《心灵捕手》作出了心理学上的解释：“通常来说，人格障碍者不是因为高兴，而是因为害怕才会做出那样的行为。他们因为害怕而做出反应。对这一首要原因不予重视，不愿看到滋扰行为背后的脆弱，就等于为冲突和误解打开了通途。”

相对而言比较实用？（笑）

国科大图书馆看完的第一本书，惭愧。感觉信息量不是太大，还好没买。收获是记住了些人格障碍专有名词。有些建议还挺搞笑的，比如你的上司是依赖型人格怎么办？让他把你视为左膀右臂并要求加薪2333

通常说来，人格障碍者不是因为高兴，而是因为“害怕”才会做出那些行为。这本书讲述了多种人格障碍性格的表现形式以及在日常生活中与他们相处时应该做的以及不该做的。

没有恰如其分的自尊 写的好读，走的是流水账一样的事例，罗列出来。都是最表象。

自恋、依赖、逃避♀ 实用性一般般

一本人格入门的小书，作者把自己定义为写的是本工具书。true。每章结束后还有简单的人格小测验，测下来本人有中等类精神分裂人格+轻微逃避型人格（可能是青春期脸红龅牙造成的）。总之，更好的了解自己是好事，推门进入一个新世界也是好事，以及新增的100多名粉丝你们好呀！不是精神分裂哦别怕！～

尚可。

很具有指导性和实用性

[无处不在的人格](#) [下载链接1](#)

书评

这本《无处不在的人格》属于极少数我会力荐的书，也是我花时间看了不止一遍的书，因为它不仅让我们了解身边的人，帮助身边的人，更让我们了解我们自己，教育我们的下一代。

书的序部分告诉我们什么是人格障碍：只有在某些性格特点过于明显或过于固化、无法适应不...

这本书有两个用处，第一反省自己的人格障碍倾向、跟自己和解；第二遇上奇葩的时候，能知道怎么不正面冲突、巧妙解决。

常在江湖漂，哪能不遇见那么一两个奇葩。但凡是烦人的奇葩，要是强制拉去精神分析，十个里能有十二个人格障碍——心理平衡的人他干不出来这种事儿：占了...

（节选）每个人都是独一无二的，这话说得一点不错，现实中存在的性格类型要远远多于任何分类系统中的“类别项”

，而这是否会令如此之多的分类尝试成为徒劳之举呢？

我们就以一个完全不同于心理学的领域为例——气象学。每个地方的天空都不一样；每

一天的微风、云朵和阳光都会...

焦虑型、妄想型、表演型、强迫型、自恋型、类精神分裂型、A型、抑郁型、依赖型、被动攻击型、逃避型、其他型。。。看完这本书，感觉自己已收集齐这“十二型人格”，对每种人格，都给出了案例、定义、怎么来的、原因、解药、作用、如何应对的办法、自我检测表。人格障碍其...

(节选) 假设我是一个多疑的人。如果这种多疑保持在一个适度的状态，而我经过一段时间的观察，渐渐对人产生了信任，那么我的多疑就只是一种可以让我避免被人愚弄的人格特质。比如在购买二手汽车时，这个特质就会非常有用。相反，如果我随时随地都满腹怀疑，哪怕对最为宽厚仁...

解释每一种人格类型者如何看待自己和别人。一旦您了解到他看待自己和这个世界的视角，就会更容易理解他的某些行为。

(序言节选) 我们并不会要求您竭尽全力地去被动接受，这样只会增加人格障碍带给您(往往是您本人)的困扰。我们所说的接受，是指接受人格障碍作为一种人的...

心理学是一门围绕着人内心的研究，不同于宗教对人内心的关怀，前者更显客观，不论是基础心理学的基础研究对于人类行为的描述、解释、预测和影响行为，还是应用心理学的终极目标——提高人类生活的质量；这些始终都没有离开人类的内心，因此我们不妨将心理学视之为自身趋...

你是不是在工作或生活中，经常碰到这样的问题：

有些朋友自己焦虑不堪，却总把这种情绪传递给你，害得你不得不经常陪着担惊受怕惴惴不安；

有些同事工作能力不怎么样，却在人前特别能表演会邀功，让人烦不胜烦；有些同事似乎患了妄想症，总妄想别人是心机婊，觉得你在处心积虑...

之前我就特意写了一篇图文消息是克里斯托夫~安德烈的书《冥想》，我很喜欢这个作家，他是法国著名心理学家和精神科医师。最近我又看了他和弗朗索瓦~勒洛尔（精神病医生）合著的《无处不在的人格》。我看书很注重排版，这本书的排版做得很好，让人阅读起来很轻松。书里详细分析...

我以为，性格多由天生，人格多来自后天，特别是婴幼儿时期的环境对人格行程具有至关重要的作用。

知心书的第三本分析了很多种人格特征，不过都是作为存在一定心理障碍的程度提出的。其实，每个人都有自己的人格属性，而且人格是非常复杂的，不管是到需要调整甚至治疗的程度，还...

人格障碍者的行为植根于个人的经历（有时跟天生气质也有关系），所以想要百分之百地“纠正”，只会是徒劳之举。

其实，我们每天都在与各种人格障碍做斗争，与内在的自己，与外界的环境。遇到忧心的问题就会焦虑，只能依靠无限幻想的表演人格、跟随保护者的依懒型、追求完美...

他们常常过度紧张，他们总是对人时而热情时而冷漠，他们喜欢和能保护自己的人黏在一起；他们总是在细节上严格要求，导致总有永远做不完的工作，他们.....
他们就是十二型人格中的焦虑型人格、表演型人格、依赖型人格、强迫型人格，类似的人格障碍类型还有很多，在这里就不一...

在现实生活中，我们面对的最大问题是如何与人打交道的问题，因为我们实在无法摸清

楚每个人的真实心理动态。即便是相处多年的朋友，都可能无法应对他们因各自的人格障碍而带来的问题，更遑论是认识不久却又不得不每天面对的“刺头”同事呢？如果你也因为上述问题而头痛，那么...

[无处不在的人格](#) [下载链接1](#)