

# 知心书·第一辑



[知心书·第一辑\\_下载链接1](#)

著者:弗朗索瓦·勒洛尔 (François Lelord)

出版者:生活·读书·新知三联书店,生活书店出版有限公司

出版时间:2015-11-1

装帧:精装

isbn:9787807681304

《恰如其分的自尊》

相信自己、喜爱自己、信赖自己, 这些方面统一构成了我们人格中基础的维度之一: 自尊感。当一个人没有自尊心, 幸福无从谈起。当一个人总是怀疑自己, 很难做出好决定

。相反，自尊心太强，又会经常感到受伤。好在，这一切都是可以调整的。

《恰如其分的自尊》教读者科学地为自己的自尊心做专业全面的自我体检，告诉读者从童年到青少年自尊心如何形成，以及情感生活，伴侣生活，职业生活如何给自尊心带来重大影响。除此之外，《恰如其分的自尊》还就如何建立自尊？如何完善自尊？自尊调适过程中会存在哪些主要问题？如何评估自尊……提供具体的解决方法，丰富真实的案例，科学到位的分析、大量名著名片精彩桥段的援引，为这本专业的心理自助书增色不少。

### 《我们与生俱来的七情》

愤怒、嫉妒、悲伤、羞耻、恐惧……这些我们与生俱来的情绪，是人类个体表情达意的源动力，是我们生命初的能量。有多少错误是因为“一时情绪冲动”犯下的？如果我们知道怎样控制情绪的话，这其中又有多少可以避免发生？怎样才能一直做情绪的主人？如何才能在保护自身情感的基础上更好地理解他人的情绪？

《我们与生俱来的七情》从专业的心理学角度为大众读者生动阐释了各种重要情绪的起因、表现形式、作用、管理方法，并针对日常生活中常遇到的情绪问题提供合理建议，帮助读者更好地理解 and 解读人类情绪，从而学会将情绪转化成积极的力量，更加智慧地面对人生。

### 《无处不在的人格》

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》作者弗朗索瓦·勒洛尔和克里斯托夫·安德烈是两位精神病医生兼大众心理畅销书作者，二人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。

### 《太聪明所以不幸福？》

天赋的洞察力，超群的高智商，原本是一种财富，但在现实生活中，这些天赋也可能让当事人产生与周围人格格不入的感觉——无法找到自己在社会中合适的位置，无法与“其他人”轻而易举地沟通，无法顺畅地表达自己和理解他人……

《太聪明所以不幸福？》的作者让娜从日常接触到的案例入手，结合自己常年对“资优者”研究累积的丰富经验，细致而生动地为现实生活中的高智商者、优秀的女性及某些方面优于常人的聪明人，铺开一帧帧画面，让他们从书中看到自己的影子，再以移情的笔触帮助他们认识到与他人、与世界的相处方式。

作者介绍:

弗朗索瓦·勒洛尔 Francois 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。《艾克托寻找幸福之旅》全球销量达到200万册。

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。

让娜·西奥—法金 Jeanne Siaud-Facchin,

临床心理学家，曾在巴黎及马赛的数家医院担任专职医生。她是高智商研究方面公认的顶端专家，除这本外，还著有《高智商儿童》（L'Enfant surdoué）。她创建的Cogito' Z中心，是法国ZUI早的诊断及援助校园学习障碍的诊疗中心。

目录:《恰如其分的自尊》

第一部分：你尊重自己吗？请自测

第一章 自尊心的三大支柱

自爱

自我观

自信

自尊的平衡

自尊或多重自尊？

自尊的养分

第二章 自尊还是自蔑

跟我说说你自已

你有什么能力？

你是否对失败和批评特别敏感

面对成功，你如何反应？

生活的动力和自尊

调查问卷1——自尊水平自测

第三章 你看不起自己吗？

低自尊的好处

高自尊的弊端

第四章 稳定还是不稳定？

自尊的四大类型

如何判断自己属于哪种自尊类型？

第二部分：理解自尊

第五章 自尊从哪里来？

自尊成长的第一步

课外活动，无情的世界

给父母的建议

来自父母的压力以及朋友的压力

长子和幼子的困扰

学业上取得成功

父母的支持

第六章 自尊对成年人的影响

施展魅力不无风险

伴侣关系中的心理调适

一辈子的朋友

办公室生活

权势人物

第七章 自尊和自我形象

为什么女孩会自信不足？

女性的完美身体

男人的自恋

美貌带来的社会优势和弊端

造型、时尚和自尊

该责怪形象产业吗？

第八章 理论  
学会管理自己的渴望  
冒不冒风险，是个问题……  
镜像自我  
是否应该模仿榜样？  
第三部分：如何维护和修补自尊  
第九章 自尊方面的疾病  
抑郁症  
自尊偏差  
情结  
酗酒  
心理创伤  
痊愈，要找回自尊  
第十章 保护自尊的心理调节方法  
自尊保护机制  
如何保护低自尊？  
如何保护高自尊？  
要提高自尊，是否应给自己设置阻碍？  
日常生活中的自尊  
第十一章 我爱自己故我在  
改变，有可能！  
如何调整自尊？  
改变的策略  
治疗  
调查问卷2——“如何改变”  
结论  
附录一  
“自尊水平自测”结果  
附录二  
“如何改变”自测结果  
《我们与生俱来的七情》  
第一章 情绪啊，情绪  
情绪过度  
情绪麻木  
情绪初定义  
四种理论  
博采众长  
基本情绪  
第二章 愤怒  
愤怒的表情：从爸爸到巴布亚  
愤怒中的人体  
愤怒的两大作用  
愤怒的起因  
愤怒及其社会文化背景下的多种形态  
及时觉察他人的愤怒  
愤怒引发的疾病  
学会管理愤怒情绪  
如何处理过度愤怒：亚里士多德来帮忙！  
如何处理愤怒缺失  
第三章 羡慕  
羡慕与嫉妒：伊阿古与奥赛罗  
羡慕的三种形式  
羡慕的机制  
我的同胞，我的兄弟……

羡慕情绪的处理策略

羡慕情绪与正义感

羡慕的起源

羡慕的作用

如何管理羡慕情绪

第四章 喜悦、快乐、幸福……

喜形于色：辨识真假笑容

喜悦的泪水

快乐

幸福的四种状态

幸福与个性：因人而异

幸福是怎样产生的？

幸福：真想Vs.传统观念

幸福由环境决定还是由个性决定？

走向幸福几大问

第五章 悲伤

悲伤的起因

缺失、悲伤与文学作品

悲伤的表情

悲伤的作用

不同文化中的悲伤情绪

悲伤与哀悼

悲伤与抑郁

悲伤与连带情绪

悲伤与愤怒

为他人悲伤：同情心与同理心

如何管理悲伤情绪

第六章 羞耻

羞耻——深藏不露的情绪

羞耻的起因

羞耻的表情

羞耻的作用

过度羞耻的弊病

羞耻与尴尬

羞耻与羞辱

受害者的羞耻

羞耻、疾病、残疾

是否存在让人羞耻的疾病？

羞耻与负罪感

羞耻、尴尬、负罪感与精神障碍

如何管理羞耻情绪

第七章 嫉妒

嫉妒的形式

您会因何而嫉妒？

回溯式的嫉妒

嫉妒的作用

为何引起他人的嫉妒？

两部电影中挑起嫉妒的场景

女性为何会出轨？

嫉妒与个性

不同文化中的嫉妒情绪

进化论中的谜团

如何管理嫉妒情绪

第八章 恐惧

恐惧、恐慌和恐怖症

自然的恐惧

文化性恐惧

儿童的恐惧

恐惧的科学研究

“恐惧学校”：怎样习得恐惧？

容易恐惧的气质

恐惧的病症

追逐恐惧

如何管理恐惧情绪

第九章 爱？

爱的表情

哭喊与吮吸：依恋

爱与情欲

文学及影视作品中的女性情欲

爱的三角

儿童也会坠入爱河

爱是一种疾病吗？

爱是文化的产物吗？

第十章 如何与情绪共处

表达情绪：“情绪倒空”之谜

情绪与健康

情绪与他人

《无处不在的人格》

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

《太聪明所以不幸福？》

第一章 “资优”意味着什么？

资优者：你是谁？

资优者：目前我们的所知

这些传说中的人过着痛苦的生活！

第二章 为什么需要关注成年资优者？

寻找自我……

一个常见问题：资优儿童会成为什么样的人？

第三章 从儿童到成年：构建自我，困难重重

儿童时期

重要阶段：青少年

当大日子来临时：成为成年人！

第四章 发现自己是资优者

如何发现自己是资优者？

如何知道自己是否为资优者？

得出资优者的诊断

诊断措施：当测试分数无法十分说明问题时

成年阶段的心理检查：勇敢却艰难的行动

诊断：从解脱到新的担忧

第五章 各方面均令人出乎意料的人格

类型学分类的尝试

偶然的成功感

儿童的一面

拥有世界年纪的资优者

时空断层：生活在若干时空中

节奏：总是处于不协调状态

女性面和男性面：让它们各归其位

第六章 成年资优者的困难

惊人的敏锐性

害怕

负罪感

不满足感

无聊感

很难掩盖的急躁情绪

无聊感和感情：从过度投入的感情到爱情不稳定

羡慕

对他人的情感

扰人的过度敏感

无尽的孤独感

朋友只能是朋友

与世界互相不理解

寻找失去的完美世界……

超意识

刻板的思维

停止思考

生活或看自己生活？

第七章 女性资优者

女性资优者很容易让别人害怕

作为资优母亲

资优女性不顾一切寻找男性

“我很聪明？您开玩笑吧！”

细小却重要的个人看法

第八章 夫妻：物以类聚，人以群分？

资优夫妻呢？

知道或不知道自己是资优者：对于夫妻是危险还是有利？

资优者+资优者=幸福的夫妻？或注定要分离？

第九章 一切顺利的资优者？

可能成为幸福成年人的资优儿童的成长过程

尽自己所能让自己生活幸福愉快的成年资优者的生活经历

如果大写的幸福不存在？追求微小幸福的艺术……

生活的平衡、天资聪颖和陪伴：幸福的艺术……

从7岁到77岁……

第十章 如何才能一切顺利？

重新振作的能力与堕落的能力一样重要

资优者的娱乐设施——“过山车”

作为资源的智力

作为才能的过分敏感

作为未来目标的创造性

作为能力的移情

情绪的同步：与他人的节奏保持一致

将你们生活的梦想转化成（或几乎转化成）梦想中的生活的几个小贴士  
当我们放弃这场令人疲惫的战斗时……  
希望  
第十一章 当一切都行不通时  
基础薄弱的自我形象  
是否存在资优者特有的病理？  
危险：诊断错误  
已经得到为数不少的最新研究证明的高智力的优势。为了鼓舞士气！  
结语  
· · · · · (收起)

[知心书·第一辑\\_下载链接1](#)

标签

心理学

心理

个人成长

成长

知心书

教育

很多本

长长的路途

评论

今天读完第一辑的书籍，收获很多，比如：原来太聪明的人，由于对事对人的极其敏感



，过得并不幸福。  
书中讲述每一个知识的时候，推荐了书籍或电影，可以阅读或观看，以深度直观地去感受这些心理。

-----  
从无处不在的人格开始读的，本来看装裱以为买的是小清新小品，感觉有点赚到了。看完觉得，还是偏小清新多点……

-----  
这个系列了太棒了，读起来不吃力又涨姿势～

-----  
在三联公众号评论里看到的

-----  
旅途中我们最应该了解的是自我，三联书店历时两年时间翻译的十本知心书，值得花些时间品读，阅读中好似有人同你对话，帮助你解答生活中的疑惑。

-----  
非常好的心理学实用通俗读本

-----  
目前出的十几本全部读完，我称这些心理学相关的书籍为“反人类读物”。非常值得读的几套丛书，看自己，看他人，看众生。

-----  
[知心书·第一辑\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[知心书·第一辑\\_下载链接1](#)