

# 那么骄傲，那么孤独



[那么骄傲，那么孤独\\_下载链接1](#)

著者:[美] 约瑟夫·布尔戈

出版者:中国友谊出版公司

出版时间:2017-6

装帧:平装

isbn:9787505740273

她是全球仿效的“百变女王”，她说：“我仍怀有儿时的目标——我要统治全世界。”

他是商业帝国的奇才，他说：“活着就是为了改变世界，难道还有其他原因吗？”

他是颇富争议的传奇怪才，他说：“我就是人生大赢家，我告诉别人我赢了，因为我真的赢了。”

他们是万众瞩目的偶像，他们是天资颇高的学霸，他们是一呼百应的政商界领袖。他们自信、自恋、固执、骄傲、孤独。他们同时也是我们。

这是一本“看见”之书。看见我们的做事风格和行为逻辑，看见我们隐秘的真实想法，也看见我们内心的冲突：有多么骄傲，就多么孤独。

够胆量，去“看见”他人；够胆量，来“看见”自己。

作者介绍:

约瑟夫·布尔戈 Joseph Burgo

加州大学心理学博士，作家，经验丰富的临床心理治疗师，国际精神分析协会董事。

他在心理治疗方面有着30多年的实践经验，持有婚姻、家庭治疗师和临床心理学治疗师资格证书。

他经常被邀请参加各种知名心理杂志和电视节目的访谈，也是很多著名广播的常邀嘉宾。

他是《今日心理学》的专栏作家，特别擅长将干涩乏味难懂的心理学专业知识，转变成大众容易接受且可读性很强的通俗文字，并为读者提供心理自助服务。

目录: 引言

第一章 “我有许多不同的面”

人人都是多面体 5

他们就在周围 7

你就是那么骄傲 11

第二章 孤独的种子

羞耻感的力量 20

看看你内心的冲突 27

第三章 “我是胜利者，你是失败者”

“我是胜利者” 33

破碎的“正常发展的蓝图” 35

不惜一切代价要赢 39

你不在我这一队 44

给他面子 46

第四章 “你就是我想要的一切”

“你天赋异禀” 54

他要改变这个世界 57

渴求认可 63

注定孤独 66

第五章 “我让你想要我”

夏娃的诱惑 72

爱情杀手 74

那些物欲世界里的征服者 79

难以抵挡的魅力 85

第六章 “我是世界之王”  
成为耀眼的明星 90  
我什么也不缺 94  
为普通人撑腰 98  
第七章 我的骄傲 “无可救药”  
“我可不像他们” 109  
自我膨胀的预言家 111  
蔑视一切的成功者 115  
从云端回到地面 118  
第八章 “要么支持我，要么走开”  
“你想过我的需要吗？” 125  
成为赢家 126  
孤独的胜利 128  
脆弱的自尊 132  
第九章 不要对我说 “不”  
霸道上司 137  
傲慢的伴侣 141  
意见不同的 “敌人” 144  
走向孤独 150  
第十章 聚光灯照不到的地方  
在那里，我可以成为我想成为的人 155  
戒不掉的瘾 159  
镜中人 163  
自恋会上瘾，怎么破？ 168  
第十一章 胜利是一个人的狂欢  
划清界限 174  
克制冲动 176  
有限的同情 177  
离开 179  
宝贵的骄傲 180  
终将面对 182  
想过改变吗？ 183  
自言自语：你有多骄傲？ 184  
致谢 189  
· · · · · (收起)

[那么骄傲，那么孤独\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

好书，值得一读

我想读这本书

自恋心理

想读，一定很精彩！

社会学

终于等到了，迫不及待想好好阅读~

很喜欢！希望有机会拜读！

## 评论

这分数是刷的。想打6分，看分太高，2分。174人。  
孤独的我在学校里喜欢揣摩别人的心理了。那么孤独，那么骄傲。

-----  
不要自欺欺人。完美的幸福根本不存在，那些说着完美幸福的人很有可能在利用你满足他的自恋需求。有多骄傲，就有多孤独。对于这类心理学方面的书籍还是喜欢不上来，从头看到尾没有吸引我的，后悔买了一本，以后买书还是要先读再买，否则徒然浪费纸张也浪费时间精力。

-----  
水军无耻

-----  
水军太多，这本书不谈骄傲，也不谈孤独，谈的是各种自恋型人格和自恋型人格障碍。英文名直接翻译的话叫做：为人所知的自恋人格。（我英文一般翻译的生涩），但全名称没有骄傲，没有孤独。书中也不围绕骄傲和孤独来写。书名，太有畅销感，事实上是一本心理学人格的读物。适合对人格心理学感兴趣的人阅读，自恋型人格写的很具体。上架建议是经管，管理学。我想说，出版方你们瞎了么？为什么一定要引人误会去阅读呢？豆瓣中的水军写骄傲，孤独，也是够了。

-----  
将自恋划分成几个类型，对其表现及成因都介绍得不错。如果将自恋对应我执，那么羞耻感，会不会就是“嗔”呢。羞耻感大多跟童年的经历有关，可惜没有涉及太多关于如何破除这个羞耻感的论述。明明只是一些不愉快的经历而已啊，却不知不觉中要背负一

辈子。不幸家庭中的孩子，受到的莫名对待，就像咀咒一样，在心灵里面阴魂不散。

-----  
关于社会学跟心理学，很棒的一本书

-----  
社会学

-----  
很有料的一本心理书籍，如何正确看待骄傲与孤独！

-----  
这是一本“看见”之书。

-----  
这是一本“看见”之书。看见我们的做事风格和行为逻辑，看见我们隐秘的真实想法，也看见我们内心的冲突：有多么骄傲，就多么孤独。

-----  
精彩不断的一本书，内容丰富

-----  
很不错的一本书，天才还是努力，或许都有。孤独是一种优雅的状态，非每个人都拥有。愿我努力勇敢追我所追

-----  
看见他人，看见自己，看见骄傲，看见孤独

-----  
那么孤独

-----  
自恋心理终于等到了，迫不及待想好好阅读~ 想读，一定很精彩！ 文学 我想读这本书

很好看的一本书

很喜欢，很不错的书籍 支持

好书推荐一下

读懂自己，读懂他人。

孤独骄傲与孤独并存

[那么骄傲，那么孤独\\_下载链接1](#)

## 书评

这是一本心理学书籍，全书共十一章，运用自恋心理学把有心理问题的人分为极端自恋者、引诱型自恋者、全知型自恋者等共九种，深入浅出地剖析了这些心理问题成因、表现，及普通人应对的策略，也可用于自查潜在的心理问题，有一定的指导性。对我而言，这本书最大的作用是证实了近...

我们或许都有过这样的经历：有时候，面对朋友的倾诉，我们表面在认真聆听，其实一直沉浸在自己的世界里漫游。有时候，我们有时候听不得别人的不同意见，总是想尽办法说服将其归入自己这一队，因为自己是对的，此外都是错的。我们害怕别人失望、蔑视的眼光，努力树立一个成功者...

你身边是否有这样的人？交谈时对别人的事漠不关心，和自己相关的话题却聊起来滔滔不绝；事事凸显自己的优越感，缺乏同理心又拒绝承认；为了虚荣和面子撒谎、歪曲事

实……这样骄傲而难以融入群体的人，被称为自恋型人格。国际精神分析协会董事布尔戈写的《那么骄傲，那么孤独》…

很有意思，我们总会去臆想别人。例如，有人与我们分享了某某人的一些闲话，我们就会展开丰富的想象，这个人或许就被妖魔化了也未可知。我们也经常会遇到一些“疯子”，他们做事不留后路，让我们看得触目惊心，然而他们却不以为然。我就遇到一位值得敬佩的大哥，他没读多少书，…

你周围有没有这样一种人？他（她）明明很普通，却总觉得自己独一无二。不是感叹命运不公，抱怨公司不惜才就是觉得某某普通屌丝一枚，还能攀上高富帅，自己貌美如花，却没人欣赏？告诉你，这就是自恋狂。约瑟夫·布尔戈在《那么骄傲，那么孤独》中指出，我们每一个人都会有自恋的…

自恋的核心是羞耻感。胜利者和失败者思维。一类通过羞耻感转移到别人身上伤害别人的自尊心 对策 离开 给他们面子 关爱与指导（难） 另一类让你的自尊心膨胀让你觉得自己是胜利者 也要你把他们当做胜利者 但他的兴趣和爱慕是伪装的 而你是真心实意的 当你意识…

当年港台巨星席卷大陆，继而韩流风靡，然后是？好吧，一直不太关注娱乐圈的事情，罗列不出来了。记得小时候，新闻里时不时的爆出小姑凉为了追星挥霍尽父母的积蓄；听闻偶像婚讯而不惜用跳楼以阻挠偶像结婚。当时很不能理解这种自残的极端行径到底为何，也有人问过我你的偶像是…

口头禅从一定程度反映一个人的想法、观念。父母的口头禅，也侧面反映了他们的教育观念。我见过两种类型的父母：一种是“别人家孩子”型，无论是和人话家常，还是自家人闲聊，一说到孩子，总是“×××家的那孩子学习好还懂事……”一句话只要有着前半句，都不用户说后半句，足…

我们每天能看到多少张面孔？有多少张面孔我们想看第二次、第三次……？那些在我们眼里充满魅力的人，那些举止怪异的人，那些成功者，那些失败者，那些一举成名的人，那些默默无闻的人，那些伟大的人，那些平凡的人……那些面孔之下，究竟有着一颗怎样的心？是天才般的骄傲？还…

人性有很多特点，自恋便是其中之一。人类从孩提时代，在父母的庇护下认为，自己就是世界的中心，所有的欲望和需求都会得到满足，所有的想法都会被付诸实现，所有的努力都会得到认可，此时的小我的萌芽已经形成。与世间万物同理，月盈则亏，水满则溢。适度的自恋会让自己觉得很...

一个人想要活得骄傲似乎是不容易的，但想要变得孤独并不是很难，如果二者兼得，就会衍生出另外一个词汇，那就是自恋。很多时候自恋在很大程度上都是一个贬义词，自恋就意味着夸夸其谈，自以为是地高人一等和拒人于千里之外的格格不入。本书以名人为例，向我们揭示了自恋者的真...

自恋，一个熟悉得不能再熟悉的词了。我们常常把它挂在嘴边上说xxx真自恋，而且我们还要加上不屑一顾的语气。我们不知道的是我们说别人自恋的时候，我们自己其实也是一个自恋者！我们平常所理解的自恋是指一个人比较爱慕虚荣，什么都觉得自己是最棒的，看不上别人。这当然是“自...

近几年心理学读本很是畅销，这也说明人们对心理学的重视程度提高了。然而这本书并不是畅销大潮下人云亦云的产物，作者是外国人，从事心理学相关工作多年，相较于只读了几本心理学书籍就觉得三观都被颠覆的我们来说，自然要更加权威与专业。同其他心理学著作一样，这本书中也列...

不知道你们有没有看过这样的一本书《认真从随便开始中》，里面有一段话：“自恋与自信是有区别的，所谓自信，它所走的路犹如一条直线，它为了它的一切，不卑不亢，坚持到底。而所谓的自恋，就像在转圈，漫无目的地在转圈，只是为了自己的某种无明不明的过瘾而转圈。所以，所谓...

有一天，和一个朋友走在路上谈论校花外貌时，她说：“我才美，我最美。”通常情况下，我们的反应是：“你真自恋。”对，就是说她自恋。自恋这个标签，在生活中被我们越来越多的使用，但是当个标签用在那么多人身上的时候，它的意义就会变得模糊而笼统。那么，什么才是真正的...

看人容易，看自己难。评论其他人的时候我们仿佛能看到别人隐藏在内心深处最龌蹉的想法，并不惜以最大的恶意来揣度别人，说一个人内心肮脏都快要成为这个时代的流行语了，这并不是一个好现象，甚至很危险。其实我们是应该静下来仔细想想，万千人中大部分都可以说是正常人，并...

-----  
-----  
文/初晓

人与动物有一点很大的区别，那就是人类更会掩饰自己，即使内心是自恋的，也会给自己披上虚伪的衣装，然而懂得其中之道的人还是能够分析一二。尤其是那些在人前很骄傲的人，内心却很孤独，他们用自身的骄傲来对抗所谓的伤害，或许是因为他们对自己的自我感觉良好。可是...

-----  
[那么骄傲，那么孤独 下载链接1](#)