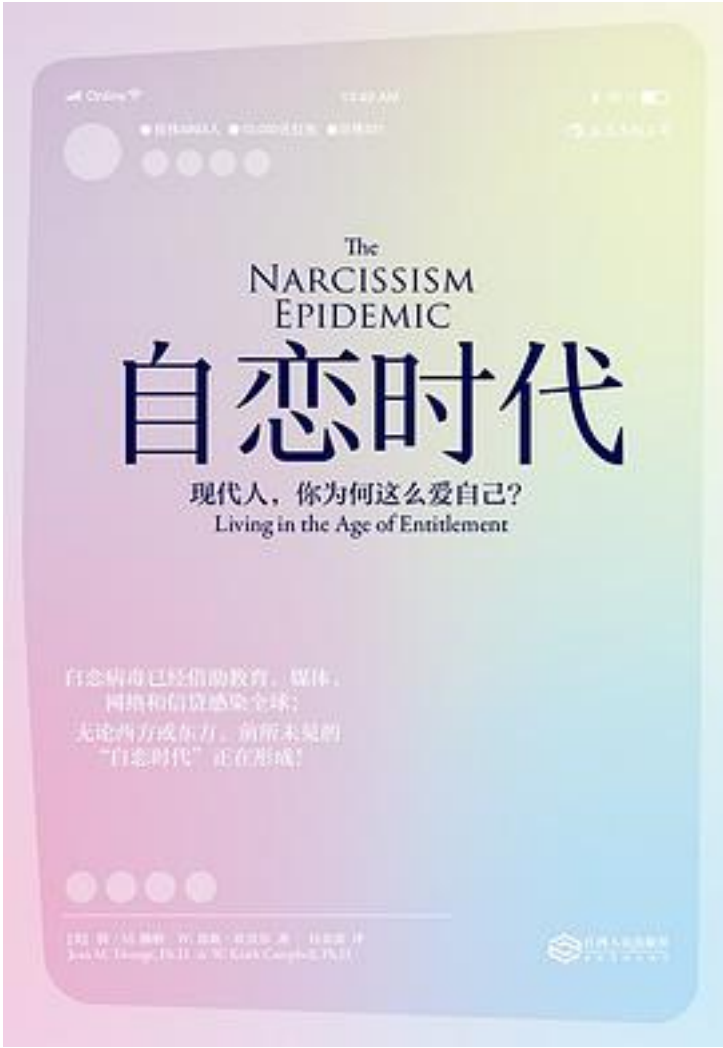


自恋时代



[自恋时代_下载链接1](#)

著者:[美] 简·M.腾格

出版者:江西人民出版社

出版时间:2017-9

装帧:平装

isbn:9787210095187

自恋病毒已经借助教育、媒体、网络和信贷感染全球，
无论西方或东方，前所未见的“自恋时代”正在形成！

.....

※编辑推荐※

☆
自恋文化由来已久，早在希腊神话中就有那耳喀索斯的故事，但是近半个世纪，自恋文化已借助现代化的生活方式飞速传播至全球，最终造就了今天的“自恋时代”。本书以现代西方文化的发展历程为脉络，全方位阐释‘自恋’的前身、自恋所带来的后果以及整个进化过程。

☆
整容潮流、金融危机、网络色情、感情出轨、校园霸凌、反社会事件、信仰缺失……这一切的幕后根源都是现代人心中膨胀的自我意识？看两位心理学家如何从专业视角对社会乱象进行另类解答。

☆
集合大量现实案例，以媒体报道和名人轶事为引，循序渐进道出应对自恋流行趋势的解决方案。笔触幽默之余又深刻入骨，意在唤起人们对于恶性自恋文化传播趋势的防范意识。

.....

※内容简介※

“爱自己，做自己，相信自己是最棒的，值得拥有最好的。”

在竞争如此激烈的当今社会，这样做难道不对吗？今天，大众认为自恋是正确的，是提高自尊，保持自信，驱使个人走向成功的关键所在。但是，自恋狂潮会导致整个社会偏离现实，而现实总会战胜幻想，膨胀的欲望也终将坍塌。

在本书中，心理学家腾格博士与坎贝尔博士聚焦一般人的自恋人格特质，回溯自恋病毒在文化中的恶性传播，点明其给人类社会和全球经济所带来的灾难性影响。

本书借助于各种啼笑皆非却又发人深省的实例，深刻切入孩子教育、媒体网络、物质消费、人际关系、宗教信仰等社会层面，列举出详细例证及数据，为人们了解、分析、对抗自恋提供了绝佳入口。

作者介绍:

简·M.腾格（Jean M. Twenge），美国圣地亚哥大学心理系教授，著有畅销书《我一代》等，文章常刊登于《时代周刊》《今日美国》《纽约时报》和《华盛顿邮报》等报刊，《NBC日界线》等节目也对其进行过专题报道。

W.基斯·坎贝尔（W. Keith Campbell），美国乔治亚大学心理系教授，《当你爱上一个只爱自己的人》一书作者。其有关自恋的研究成果曾在国际上引起广泛关注，包括《纽约时报》《洛杉矶时报》《华盛顿邮报》和福布斯新闻频道在内的多家媒体都对其研究进行过报道。

目录: 序	
引言: 美国文化中日益滋长的自恋现象	
第一部分 诊断	
第一章 自我欣赏的诸多奇观	
第二章 过度自我欣赏的顽疾及自恋的五大讹传	
第三章 在竞争激烈的当今, 自恋难道不是有益的吗? ——挑战另一讹传	
第四章 我们是如何走到这一步的? ——自恋现象的起源	
第二部分 根源	
第五章 养育子女——培养子女的皇权感	
第六章 超级传播者——明星和媒体对于自恋的传播	
第七章 去MySpace上看看我——网络 2.0 时代与追求关注	
第八章 我应该得到 18% 的最优年利率——宽松的信贷及对现实原则的否定	
第三部分 自恋的症状	
第九章 废话, 我当然很火辣! ——爱慕虚荣	
第十章 消费大爆炸及其给环境带来的影响——物质主义	
第十一章 七十亿种特别——独特性	
第十二章 追求恶名及不文明行为的滋长——反社会行为	
第十三章 巧克力蛋糕陷阱——人际关系的烦恼	
第十四章 尽情玩乐, 拒绝工作——特权感	
第十五章 上帝创造你不是为了让你做个平庸之人——宗教和志愿服务	
第四部分 预后和治疗	
第十六章 预后——自恋流行病将传播多远、多久?	
第十七章 治疗自恋流行病	
附录: 个体如何影响文化, 文化又如何影响个体	
致谢	
图表资料来源	
参考书目	
.	(收起)

[自恋时代_下载链接1](#)

标签

心理学

社会心理

社会学

自恋

心理

社会观察

文化现象

文化

评论

所谓自信，它所走的路犹如一条直线，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。

虽然不习惯作者把一揽子社会问题归因为自恋，但的确拓宽了我对自恋的认识。自恋不仅是某类人的心理病态问题，更是一个好大喜功的社会套在每个人内心上的枷锁。书的设计与内容相得益彰：对一个珠光宝气的话题进行严谨持重地剖析，开的“药方”也有操作性。对我是一个有预见性的话题。

自恋的表现：积极又膨胀的自我形象；认为社会地位，外貌，智力水平和创造力方面都比其他人优秀；情感方面，与人相处冷漠、不重视人际关系，缺乏与他人的深层联系。简而言之，过度自我欣赏乃至以自我为中心成瘾。本书的一大价值：分清人格特质上的自恋与文化环境上的自恋。

每个人或多或少都存有一些幻想：自己如果是万众瞩目的焦点，生活会有怎样的变化。但要是把“如果”变成了“理应”，现实生活中的自己可能就变成昂着高傲的头颅怀抱着看似“高贵”自尊的可怜鬼，《自恋时代》就是给我们提了这个醒。熊孩子、劈腿成瘾、买东西到想剁手的人……都可以从这里寻到根源。

“爱自己”和“自恋症”是完全两个不一样的概念，但也是相互转化的关系：适当的自信 and 健康的自恋是对自己的一个有用认知，若是超出了“适当”的程度，对他人和社会产生不良影响，转化为“恶性自恋文化”，相信，定是百害无一利。

关于自恋文化的社会心理学研究专著，将大量媒体报道、名人轶事和抽样调查、实验成

果交织，从社会生态、文化倾向、经济动力等多重视角入手，探究自恋文化的表现状况及其盛行原因。尽管作者的分析主要基于美国的经验材料展开，但考虑到全球化很大程度上就是美国化这一事实，本书对其他国家也很值得参考。

丰富的例证，经验十足且可对接中国当下。宽松信贷提供自恋的物质基础，互联网和媒体则成了强大的催化剂，宽容与自尊心的教育让自恋更合理，以上所给的解释很直接，但却缺少一种更为学理性的、结构性的解释，如60年代以来历史性与社会性的断裂、个体主义的问题、认同与身份的问题等等~

我觉得美国人一向是非常自我甚至自大、自恋的，这一方面是因为他们非常发达，另一方面也是因为文化使然吧！但本书的作者，两位美国的心理学教授却并不认可这种行为，于是做了许多调查和研究和反对自恋，因为他们认为自恋不但很难帮助到人，反而总会让情况变得糟糕，甚至可能引起社会的重大危机……

如果你没按自恋者意思来，他还会可能勃然大怒。

自恋是一种流行病，而制造这个病的则是社会的全体，在集体无意识中犯病，然后一切都变得顺理成章令人感到惊诧——我只是在爱自己，可是为什么会这样？作为一本优良的社会学和心理学作品，这本书帮助读者在一个更加新颖的角度理解这个社会的运行机理，帮助有心人更加合理地利用这个社会心理。

这是个“自信的时代”，但不应该是“自恋的时代”。这本书中文出版的时间不太讨喜，毕竟会有种“泼时代冷水”的感觉，但事实是，活在当下的每个人应该怎么看待和对待“自恋”这个话题，值得探究。

千万不要爱上自恋者！因为自恋者的恋爱对象，其主要作用是让自恋者看上去和感觉起来更加强大、特别、受人尊敬、迷人以及重要。爱、关心、承诺、忠诚和其他那些在健康恋爱关系中占据着核心位置的特质，对于自恋者来说都是次要的。当他们得不到所需的自我满足时，就会冷酷地离开。

正在阅读的一部心理学作品，论证严谨，实例丰富生动，并不枯燥的好书。通过美国当代自恋文化的观察也可以反思中国自恋文化的发展。

显然，就这本书来说，它有着自己的一脉相承，拉什已经在《自恋主义文化》中将自恋问题上升到社会学的群体文化高度，最具反讽意味的是，将“自爱、自我、个性、独立”等作为图腾崇拜的自恋主义文化最终却导向了自己的“月之暗面”，即自恋主义者其个体的独立性最终沦为事实上的“他导型”。

还记得当年的那句“过度自我关注是万恶之源”，到近年的“致贱人、致LOW逼”，好像很少人会把这些代入的自己。“自私、狭隘”这样的词好像越来越多出现在周围人身上，但是从来没想过自己也是“周围人”。看看能不能从这本书里找到自己吧。

作者基本把什么帽子都往自恋头上扣搞得我现在花一分钱享乐都是罪恶。在作者笔下自恋大多的表现是花钱或者义工、捐款包装自己伟大或富有、性感的形象，但是有一点却基本都没提到，就是自恋的人大多自我，自私自利，做事不考虑他人不为他人留便利的余地。还有《冷暴力》里提到的自恋的人更容易控制他人。

“自我欣赏”和“过度自信”确实很容易被混淆。美国现任总统唐纳德·特朗普就说了，要想成功——“找一个没有自我的人来，我敢保证那个人绝对是个失败者。”这句话是书里的，不是我说的。

本来是觉得问题很严重才看，但这书是换了皮的一代不如一代的陈词滥调的唠叨吗？擅自默认老式价值观，集体主义为标准，道德绑架，甚至推父权价值来否认新教育，我也是服，需要体现样本量的时候，竟然出现了“我听说过的”这么业余的词，全书几个破概念反反复复来回说，2017最烂书就是你吧

自恋是一种心理文化上的问题，而不是生理上的疾病，但是两者的模式却极为类似。…
...

还没读完，但是从已读的一部分来看，属于常见的心理学著作体裁。想了解自恋人格的变表象，其根源机理是什么的，可以参考一读。

[自恋时代_下载链接1](#)

书评

在外挤地铁的时候，我经常用余光扫到，自拍党们的发布仪式：先是打开手机相册，从十几张乃至几十张看似相同的照片中，筛出一张可用的。接着打开美图秀秀，用祛痘美白修脸拉腿柔光滤镜等种种功能，进行一番鬼斧神工的美化操作。然后打开微信朋友圈，编辑几句“跟朋友聚会超开心...”

年龄越大，越消受不起流行的女性聚会方式。吃饭一刻钟自拍一小时，席间围绕“美瘦白”和“对方男友老公”进行毫不走心的相互吹捧，吃饱喝足面对一桌狼藉，纷纷拿出手机死命修图，从数十张构图表情几乎一模一样的照片中选几张，发到朋友圈，配几句台词，齐活。不知道从什么时...

生活在网络科技发达的今天，我们每个人都似乎有了更多自我表达的渠道，我们前所未有的拥有储存自己海量照片的智能手机，我们可以每天不间断的发微博、刷朋友圈和说说来展现自己的生活状态。一切似乎都很美好，我们渴望个性化的名字、服装、饮食和服务，喜欢定制的工艺品，在看...

文/灵林玖玖 01

最近闲下来的功夫，我都在阅读两位美国学者[W.基斯·坎贝尔]和简.M.腾格对社会自恋现象引发的消极现象的观察和思考的著作《自恋时代——现代人，你为什么这么爱自己》。

从心理学上来说，自恋让人类从远古社会活到社会主义社会，但是过度的自恋则是一种病态。《...

在如今人人都可以做“明星”的网红时代，人们过度炫耀自己，通过非正常手段炫耀自我，以引起世人的关注。前几年最有代表的人是芙蓉姐姐和凤姐，而近年便是各种由整容或做主播，以新兴的方式来快速成名，这类代表有刘梓晨和韩熙雅等。（这俩人的名字可以直接连打出来，就问你他...

你，自恋吗？你觉得“自恋”可怕吗？

自我欣赏，是自信的表现，但当极力推崇自尊、自信战胜一切，追捧名人时尚，物质主义，过了界线，“自恋”就可能变成了扭曲的价值观。

[《自恋时代》]虽是两位美国心理学学者合力研究的严肃著作，但包括大量生活实例、媒体事件、网络现象，...

英文中的“自恋”（Narcissism）一词源于希腊神话中的纳喀索斯（Narcissus）。希腊神话里的美少年纳喀索斯，是河神和仙女的儿子。他拒绝爱情，却对自己水中影子爱得发疯，直到溺水而死变成了水仙花。纳喀索斯症后来也就成了自恋症的专用名称。

《自恋时代》这本书，副标题是“...

如果你总对你的宝贝女儿说她就是公主……这就危险了，尤其是从她小时候你就这么称呼她。我们越来越经常看到，一些小女孩已经不再仅仅把公主般的打扮当做幻想，而是认为自己就是公主。说一不二、发号施令，因为是“公主”，家长们心疼之心大于教诲之意，也只好言听计从。数不胜...

前两天在《自恋时代》这本书中，看到了一段描写美国总统特朗普的文字。（话说他们真是民主，还可以把总统写在书本中，翻译出版到海外）。这是一本讲述自恋的书，文中这样讲：自恋者喜欢寻求他人的注意，他们擅长上电视，唐纳德·特朗普便是一个非常好的例子，他很成功，同时又似...

开篇，我要承认我确实认为，不论东方还是西方，我们越来越走入一个自恋时代。鉴于自己第一句话就说了3个“我”，本人也不勉强跳脱自恋圈其外。

但是本人或许自恋了莫约三十年，还是最见不得两种“同类”——“圣母”型自恋人格和“审判”型自恋人格，这是笔者自己定的称谓，喜...

文/宝木笑 这是最好的时代，这是最坏的时代； 这是智慧的年代，这是愚蠢的年代；
这是光明的季节，这是黑暗的季节； 这是希望之春，这是失望之冬；
人们面前应有尽有，人们面前一无所有；
人们正踏上天堂之路，人们正走向地狱之门。 ——狄更斯·《双城记》
从来没有一个时代...

“收到工资的第一时间要还花呗！”
自从发现微信钱包里的微粒贷可以1分钟提现，月薪3000元的依娜决定给自己买件400
元的加厚双排扣大衣。看见同事买了一支Chanel丝绒口红，她蠢蠢欲动买了一支；某
天偷用了舍友的SKII神仙水护肤套装觉得不错，又找代购购买了一套回家……才两个月...

[自恋时代_下载链接1](#)