

# 超越自恋



[超越自恋\\_下载链接1](#)

著者:[法] 让-夏尔·布舒

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:2018-10

装帧:精装

isbn:9787807682431

作者在书中阐释了自恋变态者心理变态的机制和原因，描绘出了正常状态和变态之间的界限。受害者可以由此认清操纵者，找到自救和重建的方法；而对那些有“自恋变态者”倾向的人来说，阅读此书则是一次反思与改正的机会……

作者介绍:

让—夏尔·布舒Jean-Charles Bouchoux

法国作家、精神分析师、心理医生，曾在法国出版过多部心理学作品

目录: 第一章 从需求到欲望，冲动的能量 1

欲望的能量 3

从需求到欲望 4

欲望会产生痛苦吗？ 6

面对冲动，我们是否都是平等的？ 8

冲动和变态 9

我们的冲动去哪儿了？ 10

如何对待杀人冲动？ 14

变态者及其冲动 15

第二章 言语：自恋变态者的撒手铜 25

词语的象征意义 26

言语的功能 27

词语：信息的载体 28

自相矛盾的交流 30

第三章 脆弱的自恋者 39

自我形象 40

“向客体偷来的自恋” 41

偶像的黄昏 43

结构性自恋脆弱或因不同情形导致的自恋脆弱 44

喜欢自己的形象是不好的吗？ 45

变态者为什么必须证明其受害者不好？ 46

第四章 变态者：住在成年人身体中的儿童 51

负罪感和担心被抛弃的焦虑 53

权力需求的根源 57

贝尔纳，母亲的“菲勒斯” 59

第五章 无法忍受失去心爱之人（物） 61

因为害怕失去而感到焦虑 63

面对失去心爱之人（物）的过程的不同阶段 64

无法面对失去心爱之人（物）的病理 65

是否存在一些方法让我们更加容易接受

失去心爱之人（物）的事实或加速这一过程？ 67

第六章 变态者的策略 69

理解变态者的动机 70

粘连和隔离：使受害者屈服的手段 77

利用第三方 79

贬低他人、操纵以及控制他人的必要性 81

“好像”：伪君子变态者 82

互相依靠的亲密关系 85

第七章 对受害者产生的变态效应 87

完全的混乱 88

降低级别的防御 90  
人格解体 92  
变态者会让别人也变态吗？ 93  
是否存在典型的受害者？ 94  
给父母的一点建议 96  
第八章 抵制自恋变态者 101  
小心标签！ 102  
把某个人当成变态难道不是变态的行为吗？ 105  
面对指令进行镜像询问 106  
与亲近的人重新建立联系 107  
重新保持距离 108  
敢恨 109  
清理自己周围的人 111  
指定第三方 112  
战胜变态者 116  
石宴 117  
摆脱重复 118  
不要再从别人的眼中寻找自己的形象 120  
学会表达自己的欲望 121  
放弃理解 123  
升华和韧性 125  
第九章 寻找变态的根源 129  
被虐待的孩子？ 130  
游戏和现实 133  
环境的重要性 135  
母亲脸（形象）的变化 136  
幻想 138  
俄狄浦斯和反俄狄浦斯之谜 139  
乱伦关系和重复 143  
变态父母 145  
症状儿童 148  
第十章 同情之路 153  
同情的力量 154  
利他 155  
道歉或否认 156  
我们可以治愈我们的家人和朋友吗？ 157  
从投射到放手 159  
爱与罚：雅克的反馈 161  
第十一章 变态者及其受害者：有毒的华尔兹 175  
别人的症状 176  
疯狂的爱 178  
如果你好了，我也就痊愈了 179  
自相矛盾的镜子 180  
结语 181  
瓦妮莎案例的答案 183  
附录 189  
参考文献 197  
• • • • • ([收起](#))

[超越自恋\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

心理

自恋

三联

法国

生活

让-夏尔·布舒

自恋型人格障碍

## 评论

基本上都是利用弗洛伊德的理论来解释的，翻译也一般，影响了本书的穿透性。

-----  
这本还不错，有一部分的小章节显得莫名其妙，整体上能将“自恋变态者”的本质、策略、伤害及其应对方式讲清楚

-----  
父母对孩子上容易出现。避免以自我为中心，控制欲强。

-----  
虽然我没学会如何定义书中所说的变态人格，但是这本书我特别推荐给年轻人看，尤其是善良天真的年轻人，或许能在人际交往中少走弯路。对自己仁慈，爱护自己，不把幸福建立在他人身上，学会客观地评价自己。

第九章开始就有点泛泛了，前面还挺一针见血的

很好的一本书，简单易懂，所解释的内容又不会太过高深

试着自救吧

翻译得不好，可以读读

有几个病翻译的认不出来中文里实际对应的病名。弗洛伊德弗洛伊德弗洛伊德  
不过意外突破了一个近期一直在困扰的认知盲区，帮助很大  
虽然实践起来难度不小……

本书有很多贴近生活的案例穿插在各章节，可以有效培养对精神分析的兴趣；  
非常中立的讲述了自恋变态者和神经官能症的相关内容（前者为主）；  
自恋变态者有自恋缺陷，但有自恋缺陷的不一定是自恋变态者、具有自恋缺陷的人很容易成为自恋变态者的受害者、不要相信自恋变态者；

每个人都有不同程度的自恋，有些停留在想法 有些人会付诸行动。更深入分析自己  
才能真正的理解他人，尊重他人相异性 更好地照顾自己。

比起受害者不设防的特征显著，在关系尚未发展时，变态者的伪装很难看出，也就难以  
预防。可等交往过后再想抽身就不容易了，只能要求自己保持客观理性，即使已建立一  
定的关系，在意识到对方不对劲后，能够及时果断地抽身，避免更严重的损失。

至少让我知道太矛盾是有问题的

-----  
可能我没理解，有一章感觉莫明其妙

-----  
“在寻求理解和抱歉之前，重要的是走向韧性之路。只有在保持恰当的距离时才能帮助他人。”对理解自恋型人格障碍和受害者的心理机制有一定帮助，美中不足翻译功力欠佳，影响了阅读体验。

-----  
翻译得确实太烂了，读起来很费劲，法国人写书似乎总有种絮絮叨叨的感觉。基本全篇在用弗洛伊德的理论解释，作者认为自恋变态者没有经过俄狄浦斯阶段，其实是住在成年人身体里的儿童，通过贬低、操纵他人，将自己的负面、冲动投射到客体（受害者）身上，以此保持了自体的强大和无所不能的幻觉。自恋变态者无法改变，受害者只有远离，而当前一个受害者逃离之后，自恋变态者会寻找下一个目标，并贬低前者的重要性。有个点挺有意思，作者说不仅受害者要和变态者保持距离，在寻求帮助时，也要找保持恰当的距离和中立的对象，这样才能得出真正有价值的结论。

-----  
书里大量的例子，从不同的观点讨论自恋，不是理论上的絮絮叨叨。攻击者和受害者的议论角度非常生动的展现了自恋者的行为表现。书200页不到，硬壳书面，质感很棒。

-----  
慢慢试着学心理学

-----  
没有理论强迫症，从实践出发，真正说出了我的一些亲身经历的感受，这些感受都是其他相关著作中没有出现过的。

-----  
这本书对我来说还是很不错的，内容很有深意，探究心理，看完很有感触

-----  
[超越自恋\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[超越自恋 下载链接1](#)