

性格中的蜜与毒



[性格中的蜜与毒_下载链接1](#)

著者: (日) 加藤谛三

出版者: 北京联合出版公司

出版时间: 2018-11

装帧: 平装

isbn: 9787559627179

每个人都拥有“心灵的癖好”。那是从幼时开始，通过原生家庭和成长环境形成的。

长大后，有很多人充满了不安全感，一旦有问题发生，就会开始自责、伤心，而不能以积极的心态去面对问题。他们对自己没有自信，被自卑感所折磨，却在自己心中的残酷

世界中，摇摇欲坠。因为他们只会自己小小的意识中思考这个世界，不断评判自己，人生永远都是黑暗的。

愿你不要让自己在只有一次的人生里变成一个悲观论者。只有在封闭的内心中打开风孔，才能寻得出路和解药。

作者介绍:

加藤谛三

1938年出生于日本东京，毕业于东京大学教养系、社会研究科硕士。日本知名心理学家、早稻田大学名誉教授、哈佛大学赖肖尔研究所研究员、日本精神卫生学会顾问，同时还担任过日本电台“人生问题咨询”栏目的主持人，2016年被授予“瑞宝中绶章”大赏。

著有《情感暴力：你会和亲近的人互相伤害吗》《不乖：哈佛导师的自我突破心理学》等数十部经典的大众心理读物。

目录: 序言

第一章 让双方共同成长的良性关系

- 1.1 越是拘泥于胜负的人越没有自信
- 1.2 人要有所长的真意
- 1.3 为了别人的不幸而努力的愚者们
- 1.4 性冷淡、性功能障碍都是无意识中的屈辱感的体现
- 1.5 争强好胜只会丢了真正的幸福
- 1.6 憎恨不需要人教
- 1.7 一边指责对方的弱点，一边因对方的弱点而感到安心的不幸关系
- 1.8 鼓励对方、祝福对方才是治疗心病的良药
- 1.9 鼓励与奉承完全是两回事
- 1.10 只有让自己成长才能消除心中的仇恨

第二章 停止做被人利用的人

- 2.1 为什么会害怕在人前发言
- 2.2 不需要100%满足对方的需求，没有人会抛弃你
- 2.3 心理上成长了就能够看到别人的长处
- 2.4 敞开心扉，尝试和自己、和他人去交流
- 2.5 爱TA和理解TA完全是两件事
- 2.6 自我厌恶的人无论做什么都没有自信
- 2.7 自我厌恶的人觉得别人都看不起他
- 2.8 感到羞耻、难为情、或是软弱，并不是什么值得被苛责的事
- 2.9 让自己和别人都不幸的内心的外化
- 2.10 好领导会真心融入部下的人生
- 2.11 饲养宠物是为了获得放下得失心的多彩的人生
- 2.12 只有失职的父母才会随便和孩子断绝亲子关系
- 2.13 自卑的人会成为狡猾之人的猎物
- 2.14 为什么守规矩的人总是吃亏上当
- 2.15 你太小瞧自己了

第三章 没有自信便无法和他人建立良性关系

- 3.1 大家爱的是你这个人
- 3.2 不再因恋人而焦虑（不在爱情里焦虑）
- 3.3 觉得谁都不爱你是因为你谁都不爱
- 3.4 不满足平凡的人生，憎恶自己同时也憎恶活着
- 3.5 被压抑的愤怒最终会烧毁自己

3.6 成熟的人会为了获得理解而努力
3.7 心与心没有羁绊就会要求“完全的爱”

3.8 自大的人容易受伤

3.9 不被哄着就感觉不到爱的恋人们

3.10 失败后会责备你的只有你自己

3.11 自卑是让人不幸的罪魁祸首

3.12 憎恶自己的人不会相信对方的善意

3.13 顺从的人大多有对人恐惧

第四章 在热爱生命的人身边成长起来的人是幸运的

4.1 人为什么会那么害怕被人讨厌

4.2 在疑心重的父母身边成长起来的人心中总是会感到不安

4.3 感觉不到爱的人

4.4 家长们认为的“好孩子”，长大后却只会迎合别人

4.5 这个世界上真的有人“热爱不幸”

4.6 现今常见的“两个母亲”的家庭

4.7 在热爱生命的人身边成长起来的人是幸运的

4.8 一切从正确认识自己成长的环境开始

4.9 像吸血鬼一样的母亲

4.10 对于幼儿来说，注视他、触碰他是极为重要的

第五章 是什么让你的人生充满痛苦

5.1 神经质又吝啬的人

5.2 理直气壮的花别人的钱的心理

5.3 具有极端的全能感与无力感的神经症患者

5.4 受不了“跟那帮人一样”的人们

5.5 得不到特别待遇就会不爽的人同样是怀有心病的人

5.6 死不承认自己的失败的人理解错了人生

5.7 总是拘泥于已经失去，不如去追求新的开始

5.8 怨气缠身的人怎么可能获得幸福

第六章 活出自我与杀死自我的活法

6.1 因为没有自信所以希望获得特殊待遇

6.2 娇惯这个词的两面性

6.3 极端的“窝里横”现象

6.4 幼儿时期真实的愿望没有得到满足，会在心底留下巨大的愤怒

6.5 喜欢八卦名人丑闻的心理

6.6 胜者很难成为国民英雄，日本人的心理构造

6.7 为什么会被“纠结”这种强迫性思维所困扰？

6.8 “自己应有的样子”会成为人际关系的障碍

6.9 了解自己的欲望后才能感受到别人的好意

第七章 憎恨自己也无济于事

7.1 为什么要让所有人都爱上你认可你？

7.2 神经症患者的爱，一边是热烈的我爱你，一边是猛烈的我恨你

7.3 因为缺乏自信所以怀疑恋人的爱

7.4 心理健康的人可以满足于“差不多”

7.5 要求本身有问题，愿望自然很难实现

7.6 站在伤痕累累的自己的角度上去想一想

7.7 总是折磨自己并不会改变什么

写在最后

• • • • • (收起)

[性格中的蜜与毒_下载链接1](#)

标签

心理学

性格

心理

心理类

焦虑症

心理咨询

心智成长

很不错的一本书，期待拜读！

评论

这本书初读晦涩，接着读拍手称快，深深地震撼了心灵，多年的困惑，似乎已经揭开了面纱，在凌晨3点半，我掩面哭泣。我们都在不停地学习，汲取知识，却唯独缺少了爱的能力和对自我的真实的认知。

嗯，《我们时代的神经症人格》的大型读书笔记？

日本人写东西真的很没有条理性

『人间现象素材库』日本版巨婴国

有一本被炒作起来的书，不如直接去读霍妮的《我们时代的神经症人格》。

标题党

《我们时代的神经症人格》导读。。。看目录就算了

一个章节能讲完的东西写了一本书，也是厉害

毒：自我的不认同不自信不安会反射到人际交往中

不灵，很啰嗦很鸡汤

很多观点都令我醍醐灌顶，恍然大悟，可我还是觉得有些所谓的“神经症症状”是一种集体潜意识，例如“相对剥夺感”，而不是完全把性格中不好的因素归结到神经症中去。但总归是因为不安与恐惧造成的。

我觉得挺适合自己的，我就是有些神经质的人，也不想否定了，会变好的。

还行吧 感觉和题目不太符合…应该叫神经症的心理和表现

翻译不行

三星半，如果翻译能更好一些应该能提分吧。书里是很多简短篇章，没什么脉络。买之前以为这本书是讲述普通人如何体会自己性格的方方面面，和自己更好相处的，结果，讲了神经症人格的方方面面…但有些篇章还是对自己有启发。
要意识到自己的性格倾向，必须了解自己是在什么样的家庭，什么样的教育下长大的（逃不过原生家庭啊）要停止责备自己，与真实的自己和真实的他人产生羁绊，不要被神经症的要求所一直趋势…

听完了，值得反复听，性格中的毒让人难以爱

分析得不错，整本书都围绕着因儿时撒娇欲的未满足而造成的各种神经质。晦涩，没有条理

这本书不武断、不玄乎，着眼于性格之毒，比如，为何自卑的人自愿为狡猾的人利用，都有一番独到的分析。不鸡汤、不灌水，值得一读。

刷三遍了……实用性强。不过也发现自己，是更重理论逻辑的人了。绝对是美式经济学、心理学或者是社会学的研究爱好路子。

详细讨论了神经症人格的应对之道~~~~~

[性格中的蜜与毒_下载链接1](#)

书评

当初想看这本《性格中的蜜与毒》，是因为我认为自己有性格缺陷。很多人说我“活泼开朗”、“脾气好”、“待人客气”，但其实我在人际关系处理上简直一塌糊涂，尤其是一直解不开的和父母之间的矛盾。
书中讲述了各种各样的神经症要求和不幸关系，认真读完我想我还是积极健康且幸…

书名是《性格中的蜜与毒》，但是所谓“蜜”真的是心理健康、在爱中长大的人才有的东西，大部分人拥有的还是性格的“毒”，而我们对这种毒知之甚少。大部分人都有神经症，这种神经症来自于缺乏安全感和爱意的生长环境。而我们可能要花一生时间去做的疗愈，就是摆脱内心的不安。 ...

可上九天揽月，可下五洋捉鳖，这都是对外在世界的观照，我们在征服自然的过程中，很少思考自己内心真正的所需，于是我们的心灵日益荒芜，靠着不断地做着白日梦而延续。《性格中的蜜与毒》源自对内在世界的无限探索，解密你与世界之间的真实联系。书的封面设计很别致，或许如我...

每个人最熟悉的人是谁，每个人最陌生的人又是谁，其实这个答案每个人也许不会相同，可是如果把这两者叠合起来，也就是说那个人是你最熟悉的，同时也是最陌生的，这样大部分人应该就会有相同的答案了，这个人其实就是你自己。也就是最熟悉的陌生人。每个人都有着自己的思想，有...

在这个世界上生活了二十多年，每天都在一边面对他人，一边面对自己；白天看他人，

晚上分析自己。也是在与他人的接触和交流中，慢慢开始发现自己身上一些奇奇怪怪的点，有时候很不理解，自己怎么就成长为这样一个人了呢？一边又不断反思着自己，希望自己的性格更加圆滑更加受到...

《菊与刀》里对于日本人有这样一段描述：“既好斗又非常温和；尚武又非常爱美；粗暴又非常有礼貌；刻板又非常懂得变通；温顺又非常叛逆；高贵又非常粗俗；勇敢又非常怯懦；保守又热心于新鲜事物。他们非常在意别人对他们行为的看法，而当别人对他们的过失一无所知时，他们心里...

“然后，宠辱不惊地面对成人世界的规则”。这句话没毛病，但是说起来容易，做起来挺难的，往往需要岁月的沉淀，到了一定的年岁之后，才能真正的看得开。比方我，有些事我看开了想通了，就比较容易平静的面对那些成人世界里的规则，我知道我自己能力不够，或者我的付出不够，或...

最近迷上了心理学，连续看了好几本心理学的专著。有欧美国家心理学大师纯理论的作品，有国内心灵导师武志红的作品，还有这本日本心理学家加藤谛三的《性格中的蜜与毒》。日本人向来以其严谨著称，这本书也是这样。书中的逻辑分析很透彻，还引用了一些欧美心理学家的理论观点，...

Blue编辑

每个人来到这个世上注定是独一无二的，因为上帝在创造我们的同时也赋予了我们每一个人不同于其他人的特殊之处，而性格的不同则是另一个形象的表现。每个人天生都有一种比较内向的性格，例如婴儿在来到这个世上时通常对周围的事物是充满好奇而无惧的，从这一点我们...

在《性格的蜜与毒》中我学到了一个新的形容性格的词语—神经症。有这种症状的患者大抵他们内心都很不安，对自己不自信。整个人处于一种敌对状态，感受不到善意。他们因为内心的动荡不安，就只能靠竞争来获取心里上的满足。此类患者的内心处于极度紧张状态，它把自己的每一根弦...

可上九天揽月，可下五洋捉鳖，这都是对外在世界的观照，我们在征服自然的过程中，很少思考自己内心真正的所需，于是我们的心灵日益荒芜，靠着不断地做着白日梦而延续。《性格中的蜜与毒》源自对内在世界的无限探索，解密你与世界之间的真实联系。书的封面设计很别致，或许如我...

[性格中的蜜与毒_下载链接1_](#)