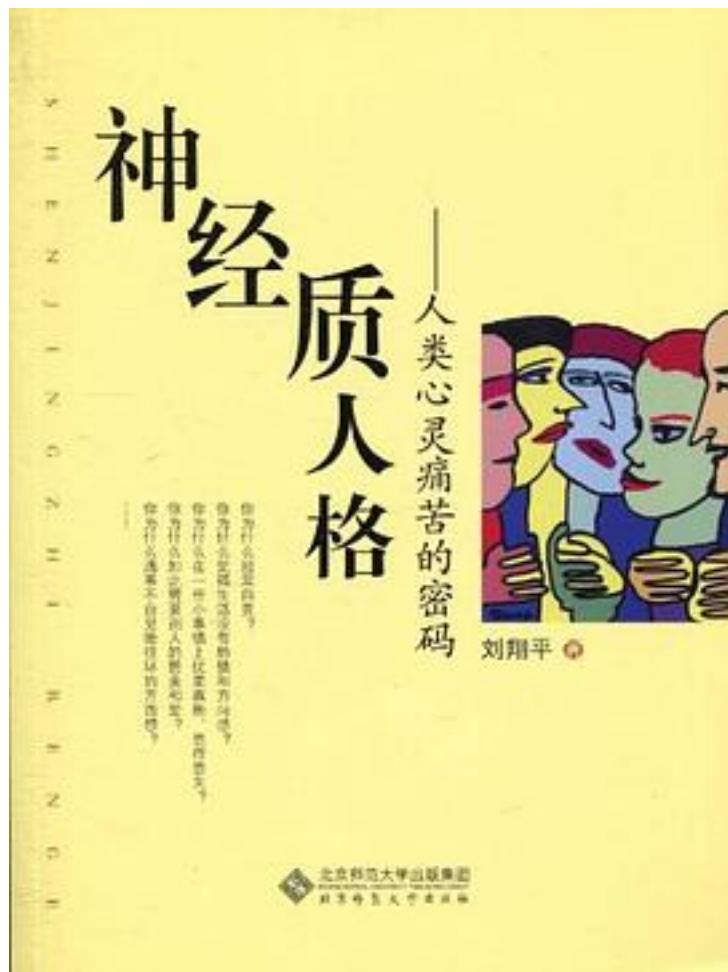


# 神经质人格



[神经质人格 下载链接1](#)

著者:刘翔平

出版者:北京师范大学出版社

出版时间:2010-6

装帧:

isbn:9787303107674

《神经质人格:人类心灵痛苦的密码》主要内容简介: 你相信吗?生活中杂多没有联系的痛苦竟然都与一个自我推动、自我满足的不健康的人格有关。它潜伏在你的心灵深处,

贪婪地吸取着能量，让你整日与痛苦纠缠，失去感受生活快乐的能力。它就像女妖——塞壬，用美妙的歌声诱惑你，让你追求荣誉与成功，结果却把你引向礁石。

了解了这个人格，你就会破解人类情绪痛苦的心灵密码，就像奥德赛船长发现了抵御塞壬的奥秘，拥有了化解难题的智慧。《神经质人格：人类心灵痛苦的密码》将教你如何做一个聪明的奥德赛船长，掌握识别和破解女妖的神力。

## 作者介绍：

刘翔平，博士，现任北京师范大学心理学院教授，博士生导师，心理咨询与临床心理研究所所长，北京翔平中小学生心理教育培训学校校长。

刘翔平教授长期从事心理健康教育研究和心理咨询实践工作，尤其对情绪障碍和青少年学习障碍有深入研究，为清华大学、中山大学、武汉大学总裁班、公安大学、武警消防学院、中国移动公司、中国农业银行、一汽集团等单位及全国的教炳、大学生和家长开展心理健康专题讲座数百场。发表论文100多篇，专著30多部，《北京晚报》《参考消息》《北京日报》等多种报刊上介绍过他的相关研究成果。

## 目录: 第一章 神经质人格：人类心灵痛苦的密码／1

一、对危险、损失和错误具有优先反应的人／3	二、什么是神经质人格／8
三、神经质人格与神经症／12	四、人格可以决定痛苦，也可以决定幸福／16
安全的我与自主性／20	第二章 一、安全与信任／22
四、作为“安全我”的结果的欲望确定化和自我肯定／26	二、约束与自主／23
五、作为“安全我”的结果的本真感受／28	三、爱与主动／24
神经质人格的基础：焦虑与压抑／30	第三章 一、焦虑是对生存威胁的情绪感受／32
二、神经质人格的生物学基础：焦虑易感／37	三、父母的神经质人格与家庭教养／41
四、焦虑易感与家庭基本邪恶的相互作用：压抑／47	五、焦虑—压抑的循环／52
六、焦虑—压抑与需求的系统性偏移／56	第四章 七、压抑失败与冲动／60
自己反对自己／66	一、需求的满足与冲突／67
三、神经质式的冲突不是一般意义上的决策困难，而是人格缺陷的表现／75	二、冲突与自我疏离／72
四、自我疏远的动力学／79	三、神经质不等于精神病／90
需求是如何变成强求的／93	第五章 一、走向歪曲之路／94
三、需求的变形／99	二、失去真实自我／96
二、手段可以成为目的／110	四、安全感是自由意志的基础／107
三、神经质人格的时间感／117	第六章 手段不能目的化／109
五、工作的意义化和目的化／126	一、神经质人格如何使人失去了松弛的能力／112
一、心情取决于最近一次事件的结果／131	二、四、幸福地追求成功／119
三、病态自责的临床分析／140	第七章 神经质人格者如何面对失败／130
五、出路：不要将失败与自我评价相联系／145	一、差劲感是一种情感／134
一、被动与病态屈从／162	二、四、卑劣感的行为后果／143
三、亲子关系内化与依赖／169	五、第八章 病态屈从／161
五、神经质人格者是无私的还是自私的／174	一、二、缺少自主性与对他人的依赖／164
二、屈从与敌意／179	三、三、对人的回避／171
三、神经质视角下的反抗型人格／181	五、第九章 神经质人格者对人的敌意／178
一、病态的竞争／187	一、二、神经质人格者的敌意／181
四、病态嫉妒／198	三、第十章 病态的竞争和嫉妒／186
一、求完美而不犯错误／204	一、二、三、恐惧竞争／194
四、因罪恶感而有道德／210	三、竞争中的冲突心态／196
拯救之路／213	四、第十一章 神经质人格的优点及其双刃剑的性质／203
二、自主的心理过程：精神健康与情绪的创造性／223	一、二、三、因偏执而着魔／206
四、人格的改变与心灵的成长／237	四、因对损失敏感而俭朴／208
一、残忍杀害覃氏三姐妹的兰新诚与神经质人格／243	五、第十二章 进化视角下的神经质人格／211
· · · · · (收起)	一、二、三、蒋介石的神经质人格／249

[神经质人格 下载链接1](#)

## 标签

心理学

神经质人格

神经质

心理

人格剖析

成长

人格特质

心理咨询

## 评论

分析精准，阅读全程都像在照镜子，唯一遗憾之处是缺少解决方案。

---

书里对神经质人格从心里成因到具体表现和自我缓解方法都描述得很详细，而且很有用。不过最后一段对蒋介石的概括，有些生搬硬套的感觉。

---

In系列人格必读，改变价值观改变一生！

3.5星。对神经质人格的特征分析总结的很透彻，有助于神经质倾向如我了解自己，不过全盘套用书中描述可能并不符合自身实际，要取舍。案例写的生硬，读时分分钟出戏，减分项。

这本书最有用的地方就是将神经症人格描述得很清楚，写得很通俗。但是在叙述案列时太通俗了，通俗得就像学生作文一样。尤其是对蒋介石日记的分析，完全就是一个蹩脚的中学生写材料分析的水平，带着偏见，完全看不到一个心理学教授应有的逻辑，生拉硬扯，将理论套进去，完全不看合不合适。还有个用处就是让我知道了霍妮这位女性心理学大师。

10年还写这么落后的理论，太差了。

无甚兴趣，和成功学鸡汤亦无差

绝对的经典！相当一部分中国人都应该读一下！

对我而言，这本书极其重要，可以说是在关键时刻出现在我眼前的一本关键的书。

建议是培养情绪的创造性，也就是自嘲，这个有点难了。描述症状还是有效果的，存在主义疗法可以了解一下。

早上刚考完心理咨询师就来读这本。最感动的是那句“心理健康就是在不妨碍他人利益和自我长远利益下最大限度地满足个人利益。”可是还是放不下很多东西。逃避。一直在逃避。看这本的时候哭了好几次——就和当时复习发展心理学时同样的感受。某知道很多时候是自己太在意那些身外之物。可是……说一丝不挂又哪里那么容易做到。也许还会继续折磨自己。但是起码现在，某不会想太多了。

条理清晰，引人思索……不过，我最近在思考这个甄别人格的书和星座书有什么区别呢

~

-----  
怎么评价呢？评价之中就已经神经质了……总体还行……

-----  
这本10年的书为什么就35个人看过？虽然鲜有人知但是真的不错，写的浅显易懂，深入浅出，平时就对异常心理和病态人格很感兴趣，这本书从实例和理论两方面都满足了我，也让我对心理问题有了更多地思考，人的内心是深不可测不可捉摸的海洋。。。。

-----  
整体不错唯独最后一章的案例有点出戏

-----  
感觉整本书在不断重复前面讲过的内容，烦

-----  
作者主观意向太强，反而让人无心阅读

-----  
挑着看 很多你国式语术与思维下的陈述直接跳过就行  
后面至少四章都很水很豚基本没看案例完全没看  
你国系统性制度压迫与裹脚布文化对人的日常塑造普遍是灾难性的  
所以神经质人格太特么多了 窝只是想说 有觉知的个体  
如果你肯去意识自己的痛苦与问题 你还是有机会处理与自救的  
毕竟我们之所以痛苦就是内心对理想自我的认知与现实太特么冲突造成的  
而我们也多少认为文明标准下理想自我是可以靠近的

-----  
概括太多而且引人对号入座

-----  
这本书从去年开始看，看到现在也没看完，一本戳得我满身都是窟窿的书……建议那些感觉自己不快乐，自我认同度低，很难实现自我满足，很难跟人建立亲密关系的人都可以看看，虽然这本书并没有提出啥解决办法，但好歹能知道自己的问题是怎么回事。

## 书评

我最后是一边叹气一边把本书读完的。这本书分明就是写给我的，书中的毛病，我几乎全都有。读书的时候，我不断回想起过往的经历，总算明白了为什么我活得不快乐。从初中开始，我就经常陷入焦虑之中无法自拔。即使是到了大学，脱离了应试教育的体制，我的焦虑依然无法消除，甚至...

神经质人格差不多就是这3个情况。焦虑导致——逃避 无安全感——导致低自尊、自卑老是通过贬低别人来获取自信 不能接受事实上人家就是比你优秀 压抑自己最后会爆发很早的时候看到天涯论坛有人发帖说中国很多人是神经质人格但是都被心理医生诊断为抑郁症 神经质人格选择困难...

我们的教育，我们的社会，历史，政治结构 人人关系 父母教育  
社会的号召，每一项都让我们从小会形成神经质的心理，请参阅另一本书《我们时代的神经质人格》，本书对神经质人格分析入木三分，少有的国内能写的这样深入和准确的，让我也佩服了一把，不过书中给出的解决建议，有些...

我觉的文章有不合理的地方，就是作者把神经质人格和正常人分的太开。要么就是神经质人格、要么就是正常人。这本说其实很大一部分内容算是借鉴霍妮，我们时代的神经质人格。其中霍妮说神经质人格是文化的产物，神经质人格在某些地方，某个时代是作为正常人来看的。而作者论， ...

作为一个神经质人格患者，我认为这本书写得非常好，可以和卡伦霍尼的书媲美。是我案头常备的书，经常会拿出来看看，每次看的时候都觉得很有收获，有时甚至会怀疑作者本人是不是也有神经症，怎么能如此贴切了解我们的心理。唯一的缺点就是感觉作者的行文间对神经症有比较多的批...

[神经质人格 下载链接1](#)