

# 難以啟齒的怪癖心理學



[難以啟齒的怪癖心理學 下載链接1](#)

著者:安.加德

出版者:漢宇國際

出版时间:2011-8-1

装帧:平装

isbn:9789862282472

<內容簡介>

我到底有什麼毛病？

每次進門前我如果沒有把電燈開關重複開關十次，我的媽媽可能會因此遭遇不測。—強迫症

充氣娃娃比活生生的女人更令我興奮。—戀物癖

誰說不能同時享受美食與曼妙的身材？一獻食

如果不一直與人說話，我覺得自己會非常焦躁不安，體內有種東西快要爆炸……一喋喋不休

從怪癖習慣了解自己的心理世界

吃甜食是為了獲得被愛的感覺，愛吃辣的人不會甘於平淡的生活，說話音量大小反映對自己有多少自信……，你真的了解自己的内心世界嗎？透過檢視生活中看似平常或有些怪異的個人壞習慣，探究你我最內心的世界。

作者介紹：

Ann Gadd 安・加德

作家、靈氣大師、演講者，也是南非最暢銷且最受歡迎的藝術家之一。

研究藝術、象徵學、哲學、心理學，以及身心靈連結超過二十年，透過輔導和治療人們的過程，擁有人類心靈的深刻見解。

累積超過十本著作，並在世界各地翻譯成十四種語文。

著有：《What Went Wrong With Mr. Right?》、《Finding Your Feet》、《Healing Habits》等。

\*你可以在[www.anngadd.co.za](http://www.anngadd.co.za)網站看到更多安・加德的相關資訊。

目錄: 第一部分 習慣：概述

第一章 習慣與其形成的原因

1. 跡蹠板和擺盪
2. 好的自己、壞的自己
3. 習慣和習慣的類型
4. 習慣能助人

第二章 壓力與習慣

1. 急遽上升的壓力
2. 如何知道自己是否處在極度的壓力之中？
3. 犧牲者與勝利者
4. 消除壓力

第三章 習慣和強迫症之間有什麼區別？

1. 什麼是偏執？
2. 強迫
3. 如何區分習慣和強迫症？
4. 強迫症的治療
5. 如何區分習慣和上癮？
6. 習慣如何形成

7. 為什麼瞭解更多關於自己的事是有用的

第四章 紹正你的習慣

1. 你能改變你的習慣嗎？
2. 為什麼杜絕某一習慣會這麼困難
3. 改變就是我們成長的過程
4. 行為的各種誘因以及如何發現它們
5. 讓習慣不再妨礙你：戒除壞習慣的方法

## 第二部分 檢視現實生活中的習慣

### 第五章 生命不可或缺的呼吸 影響肺部和呼吸系統的習慣

1. 打嗝
2. 屏住呼吸
3. 過度呼吸
4. 歎氣
5. 吸菸
6. 打噴嚏
7. 抽鼻
8. 打鼾
9. 抵嘴呼吸

### 第六章 嚼嚼這個吧！與嘴、咬和咀嚼有關的行為

1. 嘴
2. 咬
3. 咀嚼
4. 嚼口香糖
5. 吃得過多和過快
6. 飲食習慣：為某種食物瘋狂
7. 吸吮
8. 吐痰
9. 磨牙

### 10. 嘔吐和絕食

### 第七章 再來一次……性行為

1. 肛交
2. 變裝癖
3. 暴露癖
4. 戀物癖
5. 戀童癖
6. 施虐與受虐

### 7. 窺淫癖（窺視色情癖，窺陰癖）

### 第八章 年齡增長會出現的怪異行為 老人們的習慣

1. 健忘
2. 喪失聽力
3. 痴呆
4. 失禁

### 第九章 是什麼，就說什麼 與話語有關的行為

1. 說出來的詞
2. 喋喋不休
3. 插嘴
4. 說話過快
5. 大嗓門
6. 說話單調
7. 說話有鼻音
8. 口吃
9. 哀鳴

### 第十章 惡習 奇怪和罕見的習慣

1. 玩腳趾頭的訪談節目主持人
2. 拉扯褲子的男人
3. 玩弄胯下的男人
4. 幫別人擠粉刺和痘痘
5. 剃陰毛
6. 撞人
7. 怪誕的性習慣
8. 撞自己頭的男人

- 9. 囱積物品
- 10. 囱積動物
- 11. 挖鼻孔

## 第十一章 鬧脾氣的孩子們 兒童們的習慣

- 1. 尿床
- 2. 吹牛
- 3. 欺凌弱小
- 4. 頻尿
- 5. 排便問題
- 6. 放屁
- 7. 撞自己的頭
- 8. 打斷別人
- 9. 挖鼻孔
- 10. 發脾氣

## 第十二章 遲到總比不到的好 拖延和守時

- 1. 拖延
- 2. 拖延的原因
- 3. 守時

## 第十三章 我們玩的那些把戲 操控他人的習慣

- 1. 說謊
- 2. 批評
- 3. 爭吵
- 4. 生悶氣

## 第十四章 有害的習慣 嚴重影響我們生活的習慣

- 1. 自殘
- 2. 拔毛髮
- 3. 摳皮膚
- 4. 店鋪偷竊

• • • • • (收起)

[難以啟齒的怪癖心理學](#) [下載链接1](#)

## 标签

心理学

難以啟齒的怪癖心理學

小说

心理

创意

识人

行为心理学

肢体语言

评论

部分章节内容还可以

---

[難以啟齒的怪癖心理學 下载链接1](#)

书评

---

[難以啟齒的怪癖心理學 下载链接1](#)