

# 心灵的面具



[心灵的面具\\_下载链接1](#)

著者: (美) 布莱克曼

出版者: 华东师范大学出版社

出版时间: 2011-9-1

装帧: 平装

isbn: 9787561787632

这本由J·布莱克曼著，毛文娟、王韶宇译的《心灵的面具(101种心理防御)》全面详尽而又引人入胜地理出了101

种心理防御——有史以来编纂最全的——给浩瀚的精神分析知识之海带来了清晰和次序。30

多年临床和教学工作经验，以及其自身曲折传奇的个人经历，让杰瑞姆·布莱克曼能够完成这样一本既有教育性又富有阅读乐趣的书。通过使用比喻、案例和对话，布莱克曼医生使无比复杂的概念和内容变得平易近人。这本书讲解了人们发展某些防御的原因并提供了识别无意识防御的技巧。不管是初入门的治疗师、有经验的专业人士，还是任何对人类心灵感兴趣的人，《心灵的面具(101种心理防御)》都是一本有关思想和行为的含义和起源的宝贵指南。

作者介绍:

杰瑞姆·布莱克曼(Jerome S. Blackman)，资深精神病学专家，有着超过30年从业经验，是美国精神分析协会、纽约弗洛伊德学会以及美国精神分析学院的认证精神分析学家。他是纽约弗洛伊德学会训练与督导分析师、东弗吉尼亚医学院临床精神病学教授，以及弗吉尼亚威斯利安学院心理学兼职教授。

目录: 从防御的角度鉴赏人格——推荐者序(一)  
推荐者序(二)  
中文版序言  
原序  
致谢  
引言  
第一章 关于防御机制的一些普遍概念  
第二章 出现在性心理口欲期、肛欲期以及第一生殖器期的各种防御机制  
第三章 潜伏期、青春期和其他各种各样的防御  
第四章 防御在精神病理学诊断中的使用  
第五章 诠释性技术  
第六章 鉴别诊断和治疗的选择  
第七章 支持性治疗技术  
第八章 防御在自杀倾向评估中的意义  
附录一 精神分裂症：诊断标准的发展历史  
附录二 诊断中要评估的自我力量  
附录三 精神分析的诊断性心理发育考虑  
附录四 客体关系理论的一点历史  
附录五 在躺椅上的比才的《卡门》(Carmen)  
后记——一些免责条款  
译注  
参考文献  
译后记  
• • • • • ([收起](#))

[心灵的面具 下载链接1](#)

## 标签

心理学

精神分析

防御机制

心理

心理治疗

心理咨询与治疗

心理咨询

美国

评论

个人的自我觉察手册。但是对每一种防御的机制并没有深入的阐述，属于简明定义化的收集。

很实用， 但翻译有够差,减的星是向翻译致敬

这是一本针对心理咨询师的著作，不是我想象的科普……

知人者智，知己者明。搞懂这本书，智明就在眼前。但是读者得有丰富的人际经验才好，一个初中生是搞不懂本书的，因为阅历太浅。另，本书的翻译水平有很大提高余地。感谢豆友西塔推荐。

作为一个国王，要了解你的卫兵

喔，藏在眼睛之下的那个世界丛林密布山水叮咚叹为观止。亲，你在防御什么

干货！也想打印101种防御贴在墙上

本书全面历数了人类欺骗自己的种种方法，令人咋舌。

OMG，我居然读完了…太专业了，以为是《24重人格》，结果晦涩堪比《客体关系理论与实践》…

-----  
: R395.1/4244-1

-----  
书是好书，就是句子句式很奇怪。绕口。

-----  
是我装逼，不该买这本书

-----  
精神分析类的书感觉读起来总是费脑沉重一些… “凝视深渊过久，深渊将回以凝视。”  
一切都是防御。

-----  
20200401 作新的自我分析+重温：投射 认同 置换 攻击性的释放。36与受害者认同  
73病理性利他 95与受伤客体认同  
190803看了101种心疗难题后，看完本书。逐一核对了101种防御后发现，全书的三分  
之一的防御手段是自己常用的，啧啧。 15-04-29 是时候自学一波精神分析了！

-----  
20160224 差不多一年了，终于读完了。 需要做详细笔记的一本书。

-----  
一直想吐槽封面好丑……有些翻译略微妙。总体来说很有趣。

-----  
好书，但翻译太差

-----  
打入中国市场一定要找个好翻译啊==

-----  
书是极好的！就是翻译简直狗屎！

-----  
任何动作都是为了防御机制。然而这没有什么不好，人总是需要保护自己并且知道自己在如何保护，最重要的是自知，以至于可以卸下面具，防止压抑至迷失。

-----  
[心灵的面具\\_下载链接1](#)

## 书评

在我们生活的这个地球上，现在大约有195个主权国家。每个主权国家，都有或大或小的国防力量，这是一个国家的整体的重要组成部分。要了解一个国家，从它的国防力量入手，是一个相当不错的角度。  
在全部的国家里，现在生活着大约50亿人。他们中的绝大部分，在身体上也都有着...

-----  
杰瑞姆.布莱克曼想必一直在使用“穷思竭虑”与“理智化”的防御技巧，避免自己受到情绪低落的影响，所以才有了这本书。  
坦白地说，在读这本书的过程中，我的嘴角一直在抽搐着。  
从未想到过自己所有的行为，甚至与自以为善良、理性与可爱的行为背后居然藏着如此狡猾的动机。杰...

-----  
对于专业人员来说，先读5遍再说吧。  
书中对101种防御机制有很详尽的解读。通过读这本书，在实际工作中，对防御机制的识别有了很大的提高。特别是防御机制群，对诊断有很大的帮助。  
记得曾奇峰说过，让病人对精神分析上瘾的方式，就是每次都对一种防御机制进行解释。  
。 ...

-----  
已经忘记是哪个论坛推荐的这本书。在犹豫是给“较差”还是“还行”。一般来说我不是那么挑剔的人，可是客观的说，这本书的翻译，实在是有些太粗糙，以至于大大影响阅读的顺畅。有时甚至让人忍不住想发火。好在抛开翻译的部分，还能感到这本书内容的丰富和价值，否则真没法坚持...

-----

-----  
明显的机器翻译书本。机翻证据文段我已经在书中标记，想验证的朋友@我留言。  
发现机翻后，我特意看了书中译者序什么的，想看看他们自己是怎样说是“花了”多大的功夫终于完成了书本的翻译。果然译者序也是套路序，全文最通顺的文字。哎，这样的翻译对得住原书作者吗？最后，吐...

-----  
这本书，算是精神分析较专业的工具书了吧。  
所谓防御机制，是指从意识层面消除不愉快情感的一种心理操作。曾奇峰在《序》里写：如果说分析别人的防御是一种职业，那么分析自己的防御就是一种修行了。是啊，确实如此。佛说：汝意不可信。原来我们的心灵戴了这么多面具，不可信...

-----  
“防御是指大脑把感受排除在意识之外的一个途径。”  
安娜·弗洛伊德说，“几乎任何事情都可以是一种防御。”  
因为，在它们的遮挡下，我们才不会体验到不愉快的情感。  
但，如果任何事情都可以是防御，那么防御的机制就是人类进化出来的保护自己的本能反应——所以：1. 如...

-----  
防御机制一般是因为自己以上说明的一系列情况出现  
然后自身会形成一种幻觉，然后根据这种幻觉形成防御机制  
当这种防御机制条件反射般地屡次出现的时候，就证明这种防御机制适应你的情况  
然而  
这并不代表该防御机制是能对你个人发展朝好的方向发展，而我们想一下子改变这...

-----  
防御是一一般来说将不愉快的情感的某个组成部分 想法  
感觉或两者移除到有意识的觉察之外的一种心里操作。  
防御是一种心理活动，它通常用以防止各种各样的念头、强烈欲望、情绪甚至是其他的  
防御进入到意识中；有时，某些防御方式，比如认同，也可以被用于心理结构的发展。  
当人们...

-----  
-----  
-----  
比较失望，不仅仅是翻译的问题吧。作者提过，这本书差不多就是把讲义编起来出版，所以，很多基本定义都没有具体给（默认学生都懂）而是给出一些特例。这种写法对读者来说不太友好。很多例子也会显得牵强，可能是没办法花时间完整讲述故事，聊聊几笔过后就在下判断，显得很轻率...

-----  
一直搞不懂精神分析的科学性在什么地方，一个不讲卫生的少年，通过观察自我发现是对他那过于强调卫生父母的一种持续反叛，置换到室友身上，惹室友来羞辱自己以减轻负罪感。假如他太讲卫生，我想心理分析必然是他内射了他的父母，形成与父母相同的习惯。总之能给你一个听上去很...

-----  
1、本书诚如作者所言：描述那些防御并且给出一些关于它们的可能对实践中的临床医生有用的信息。  
2、虽然翻译的不算流畅，但是对有一定精神分析理论基础的读者而言，还是可以看得懂的。 3、如果书中涵盖更多的应对技能，就更好了。

-----  
[心灵的面具\\_下载链接1](#)