第一图书网, tushu007.com

<<拥抱内心的敌人>>

图书基本信息

书名：<<拥抱内心的敌人>>

13位ISBN编号：9787510046131

10位ISBN编号：7510046130

出版时间：2012-5

出版时间：黄国胜 世界图书出版广东有限公司 (2012-05出版)

作者：黄国胜

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

<<拥抱内心的敌人>>

内容概要

《拥抱内心的敌人》内容简介：同一个人在不同的场合会有不同的心理表现，说明他的内心是由不同的部分构成的，这些部分就叫“人格面具”。
《拥抱内心的敌人》共分九章。
第一章介绍“人格面具理论”；第二至八章用40多个案例，生动、形象地分析了七大类35种心理现象，如人格分裂、决策困难、自我不接纳、事与愿违、身不由己、假性互动、投射性认同、伪装、表演等；第九章讲解“面具重建技术”。

作者简介

黄国胜，心理学硕士，副主任医师。
现任温州市心理卫生协会理事长，温州市第三人民医院心理科主任，长期从事心理咨询、心理治疗，以及国家职业心理咨询师培训和心理督导工作，擅长心理分析，致力于心理分析的本土化，先后发表《哪吒闹海与精神分析》、《沉香救母与精神分析》等论文教百篇，已出版的著作有《佛教与心理治疗》、《心灵之约——一个心理医生的手记》、《超越心理障碍》。

第一图书网, tushu007.com

<<拥抱内心的敌人>>

书籍目录

第一章人格面具理论／001 第一节人格和人格面具／002 第二节面具的种类／005 第三节面具的形成和转化／013 第四节面具问的关系／018 第五节面具的作用和使用／023 第六节面具障碍／025 第二章分裂／029 第一节人格分裂／030 第二节精神分裂／033 第三节边缘人格／036 第四节双相障碍／039 第五节轻微分裂／043 第三章对抗／053 第一节强迫症／054 第二节矛盾性依恋／062 第三节双重束缚／065 第四节完美主义／067 第五节决策困难／071 第六节自我不接纳／074 第四章单一／080 第一节单面人／081 第二节人格障碍／084 第三节强迫性重复／086 第四节冲动控制障碍／091 第五章发作／094 第一节抑郁症／095 第二节焦虑症／104 第三节应激反应／109 第四节短暂性精神病发作／110 第五节分离障碍／113 第六节游离／118 第六章干扰／120 第一节事与愿违／121 第二节身不由己／127 第三节自我拆台／130 第四节强迫性恐惧／134 第五节心身障碍／145 第七章投射／151 第一节幻觉／152 第二节鬼／154 第三节假性互动／160 第四节投射性认同／167 第五节互补／172 第八章虚假／177 第一节伪装／178 第二节表演／180 第三节混乱／185 第四节做作性障碍／194 第九章面具重建技术／197 第一节面具分析／198 第二节分化／209 第三节整合／215 第四节安置／220 第五节新建面具／224

章节摘录

版权页： 面具错用的原因主要有：1.面具过强，容易被滥用，大部分主导面具就是如此，如果别人不计较，也就无所谓了；2.情境含糊，线索不清，不知道应该用什么面具，只好用主导面具胡乱对付一下：3.还是情境含糊，导致识别错误，用了自以为对、其实是错误的面具：4.双重线索。
例如去朋友的店里买东西，不知道该用朋友面具还是顾客面具，任选一个，结果出错。
还有一种比较特殊的情况，某个面具积聚了大量的能量，结果一碰就着，这种情况可以用来解释心理障碍的发作。
能量积聚是因为面具不被认可，一直处于压抑状态。
这样的面具通常与创伤有关、是心理创伤遗留下来的阴影或疤痕。
如果能量太大，可以自我暴发；如果能量稍低一点，可以一触即发。
这个触动点也叫“扳机点”。
是人格面具的导火线。
它可能在面具形成的时候就预埋下来了，是创伤情境的一个部分。
以后再遇到这样的情境或线索，面具就会被激发。
如果能量不大，这样的扳机点是不足以激活一个面具的。
面具间障碍是指，面具之间界线不清，或者过清，从而导致心理障碍。
面具间障碍主要有两种：1.分裂，也称分离。
就是两个面具失去了联系，各自为政；2.融合，面具之间失去界线，合而为一。
分裂导致对抗，“有你没我，有我没你”，这种情况见于强迫症和边缘性人格障碍。
对抗导致压抑，其中的一个被排挤到无意识里。
压抑的结果是：1.面具单一，变成弗洛姆所说的“单面人”：2.被压抑的面具偶尔冒出来，导致心理障碍发作；3.被压抑的面具暗中捣乱。
干扰正常的心理活动；4.压抑的面具被投射到别人身上。
融合也会导致面具单一，不管在什么场合，表现都一个样。
许多人不了解人格面具理论，认为人在不同的场合使用不同的面具是自我不统一、表里不一致、虚伪、不真诚的表现。
事实上，过分表里一致根本无法适应多元化的现代生活。
融合和面具单一都会导致面具错用，即面具外障碍。
而面具外障碍常常伴有融合和面具单一。
融合又分几种情况，一是两个面具完全融合，二是一个面具“吞没”了另一个面具。
完全融合之后，新的“复合”面具适用于两种情境，或者两种情境都不是很适用。
一个面具“吞没”了另一个面具，前者就可以取代后者，导致面具错用和滥用。
还有一种情况，叫面具污染，就是一个面具的成份跑到另一个面具中去，从而导致面具内障碍。
面具内障碍是指，一个面具多了或者少了某种成分：前者叫“面具异常”，后者叫“面具缺陷”。
冲动控制障碍、进食障碍、性变态、强迫症、恐瞑症、焦虑症属于面具异常，精神发育障碍、学习障碍属于面具缺陷。
面具异常也可以理解为两个面具同时出场。
这种情况非常普遍。
很多情况下，面具都是成对，甚至成组出来的，它们“各有所长”，互相配合，共同应对复杂的情境。
例如老师在上课的时候，他的主导面具是教师面具，如果学生吵架，他就会立即换上“管理者面具”或“调解者面具”。
如果有一个学生哭了，他可能会换上“妈妈面具”前去安慰。
后来发现这个学生是假哭，他被逗乐了，有可能他会换上“孩子面具”，跟学生一起胡闹。
由此可见，面具异常是相对的。
如果标准很严，绝大多数人格面具都不正常。

如果标准比较宽，细微的偏差可以被当作“个性”来看待，除非偏差太大，导致精神痛苦或人际冲突。
面具缺陷也是如此。
治疗面具障碍的方法只有两种：分化和整合。
分化主要针对融合，整合主要针对分裂。

编辑推荐

《拥抱内心的敌人》由世界图书出版广东有限公司出版。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com