

<<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”。

<<拥抱内心的敌人>>

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》。

<<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

<<拥抱内心的敌人>>

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。

<<拥抱内心的敌人>>

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。

<<拥抱内心的敌人>>

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。

<<拥抱内心的敌人>>

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>