第一图书网, tushu007.com

<<人人都有病>>

图书基本信息

书名：<<人人都有病>>

13位ISBN编号：9787511219923

10位ISBN编号：7511219926

出版时间：2012-2

出版时间：光明日报出版社

作者：市桥秀夫

页数：195

译者：徐琳

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

前言

人人都有病割腕的冲动、自杀的暗示、难以抑制的愤怒、极度的失落、闭居不出、过量饮食、性依存症、人格交替、购物依赖症、大量服药……让病人烦恼痛苦的症状涉及许多方面。
即使是病患本人，大多数时候也不知道患病的原因以及病名。
最近，我渐渐明白了精神上的烦恼其实就是被称为“人格障碍”的一种病，而它以前是包含在神经病或是精神病范围内的。
谁都不可能拥有十全十美的人格，但是否达到必须要接受治疗的状态，也就是说是否属于人格障碍，还要根据自己所拥有的人格是“让自己烦恼痛苦”还是“让别人烦恼痛苦”来判断。
让他人烦恼痛苦的行为通常表现为“暴力”、“偏执”、“跟踪狂”、“自杀倾向”、“说谎”、“拒绝上学”等问题行为。
面对这些问题行为，旁人又不能完全置之不理，因此常常会被卷入其中，苦不堪言。
患者本人也觉得痛苦难受，周围的人也会辛苦不堪，让人不知该如何是好，最后往往都会陷入最恶劣的状态之中。
通过近年来的研究，我们逐步发现“人格障碍”主要是起因于孩童时代的不当教育方法。
如果在孩子幼儿时期，父母和子女之间的关系有问题的话，往往会妨碍孩子心灵的健康成长。
遗憾的是，也许有很多患者的父母都没有注意到这一点。
还有的父母会自信满满地说“我们好好地教育他了”，“我们严格教育他了”。
以1985年为分界线，日本的社会结构发生了巨大的变化。
比如结果比过程更重要的价值观，用分数来评价一切的评价主义。
研究表明，这些都是引起人格障碍的重要原因。
尽管关于“人格障碍”的问题，相关情况非常复杂，而且社会原因早已根深蒂固，但我希望大家能记住一点，那就是“人格障碍是一种可以治好的病”，有时候甚至会随着患者年龄的增长自然而然得以恢复到健康状态。
或者是，听从专业医生的医嘱，最后完全康复。
这样的病例在报告书中为数不少。
最重要的是患者要带着希望，勇敢面对自己。
本书将焦点集中在“人格障碍”中数量最多的“边缘型人格障碍”和“自恋型人格障碍”上，详细解说了这两种人格障碍的产生背景和治疗方法。
为了不仅让为病症烦恼不已的患者本人，也让他们的家人能轻松理解，我特意写得比较通俗易懂。
我衷心地希望大家能参考本书，从此过上真正幸福的生活。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

遇到的一个挫折，或者是精神上的一次受挫，都可能成为患人格障碍的原因。
患上人格障碍之后，行为个体的表情举止会变得奇怪，性格和行为上的问题也会逐渐变得极端。
这样的情况一般被称为“ 人格障碍 ”。

近年来，在众多人之中最常见的症状是边缘型人格障碍和自恋型人格障碍。
作者不仅特意抽出了大幅页面来介绍有关这两种人格障碍的知识。
而且还很用心地将之解说得通俗易懂。
这样一来，不仅可让为病状而烦恼不已的患者本人，也可让他们的家人明白了解。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

市桥私立医院院长
市桥秀夫
毕业于东京医科牙科大学医学部神经精神医学专业，曾担任都立松泽医院精神科医生、东京都精神医学研究所兼职研究员、都立墨东医院神经科主任医师、福岛大学障碍儿童病理学教授，后来建立了市桥私人医院。

主要的著作有《让你清楚了解人格障碍的书》（监修?讲谈社）、《人格障碍?进食障碍（精神科临床新探讨）》（共同著作?MEDICAL VIEW社）、《心灵地图——理解心的障碍》（星和书店）、《从症状来看精神医学（精神科临床新探讨1）》等等。

<<人人都有病>>

书籍目录

第1章 什么是人格障碍
你的反应生病了
你变得无法自控
看见你的“人格障碍”
患病与否只有一线之差
庞杂的病因
最佳治疗机会稍纵即逝
“安心感”和“安全感”
三岁看小，七岁看老
爱或者溺爱
战胜患病的自己
三类十种“人格障碍”
无法与他人融洽相处的A
A的软肋：“为何”、“为什么”
爱表现、爱出风头，这就是B
无视社会规则的“反社会型人格障碍”
逃避、依赖、强迫的C
由家长过度干涉引起的“逃避型人格障碍”
专栏 这个人也患有人格障碍吗？

伟大的名侦探福尔摩斯也曾出现自恋的病症
第2章 边缘型人格障碍
女性易患的“边缘型”
七种负面情绪大爆发
寻找“被抛弃的不安”
“好的自己”和“坏的自己”——这就是你的双重人格
双重人格，让“优秀的你”瞬间转变为“糟糕透顶的人”
“非黑即白”就是错误
他们的眼里“非好即坏”
无意识冲动控制了坏的自己
四大特征确定你有“边缘型人格障碍”
积极的治疗情绪
治愈“边缘型人格障碍”
一般的治疗流程，从明确具体目标开始
本能的爱
“人格障碍”有可能“遗传”
事先说明“不行”、“忍耐”、“没关系”
切忌“去医院看看”、“你能做到吗？
”
如果太过在意患病原因，反而会陷入恶性循环
三个关键词——“温暖”、“道歉”、“打招呼”
距离，平等，独立
朋友和周围的人也应该注意与病人保持一定距离
自杀倾向，你该怎么办
其他问题的应对方法

2-3年的精神疗法
专栏 这个人也患有人格障碍吗？

不断向父母索爱的萨尔瓦多?达利
第3章 自恋型人格障碍
强烈的自尊心导致人际关系乱七八糟
你就是这样的人，被自恋愚弄
双重构造——看上去自信，受挫就自卑
自我陶醉也有成功的事例
一旦人际关系开始“摩擦”，就是危险信号
受诊契机——“极度的愤怒”、“暴力”
受诊契机——与抑郁症的不同之处在于责怪他人
“边缘型”和“自恋型”
孩提时代与父母缺乏共鸣
国王般的万能感
“万能的自己”
竞争激烈的社会所引起的烦恼也是原因
家庭环境和遗传因素
丧失感、孤独感，有时也会导致人格障碍
“自恋型人格障碍”的实例
中考失败成为导火线，开始轻视学习和努力
探讨1 得不到父母的认可，夸大版自我最终破裂
“自恋型人格障碍”的实例除了自己以外，所有人都是笨蛋。
虚无感、空虚感不断涌现
探讨2 随处可见的自恋型症状， 然后与边缘型结合
“自恋型人格障碍”的实例公司人事上的缘故导致干劲丧失，说上司的坏话，最后在公司的价值降低
探讨3 在自尊心受伤的时候，开始推卸责任、怨天尤人
消除病人的病态应对心理
学会一步一步扎扎实实地向前迈进
重建家庭环境才是关键所在
为了让对方改变，自己也要发生变化
专栏 这个人也患有人格障碍吗？

在年幼时期，父母就离异了
第4章 其他的人格障碍
可以根据精神体验以及行为举动来分类
胡乱猜疑他人的“妄想型人格障碍”
拒绝上学和五月忧郁症
“逃避型人格障碍”实例
威严父亲的存在导致子女丧失自信心
“逃避型人格障碍”实例
背负着父母期待的孩童时代 避开眼前的困难向前进
演绎悲情主人公的“表演型人格障碍”
希望备受关注的“表演型人格障碍”
违法也毫不在意的“反社会型人格障碍”
父母过度干涉引起的思考

信念遭到否定，会引起“闭门不出”
只想依赖某人
被动消极地表示抵抗
“被动攻击型人格障碍”的实例 不平不满转变为消极怠工
只活在自己的世界之中
充分发挥自己独特性格的优势
第5章 引起人格障碍的社会背景
找出隐藏在暗处的问题
“成功”和“失败”这两部分
家庭共同体的崩溃
“少子化”导致孩子们的孤独
改变自己的“性格”，缩短距离与人相处
充满希望地重新振作
第6章 人格障碍的医疗?咨询机构
与医生交谈的要点
前往公共机构咨询求助
要相信医生，认真地投入治疗
自由诊疗的过程既耗时又费钱
严重病人，也会因为环境的改变而好转
帮助大家培养平衡感的“家人治疗法”
相信自己，专心接受治疗吧！

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一图书网, tushu007.com

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