

<<我只是特別，不是難搞>>

图书基本信息

书名：<<我只是特別，不是難搞>>

13位ISBN编号：9789573265009

10位ISBN编号：9573265001

出版时间：2009

出版时间：遠流

作者：南琦

页数：204

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>

<<我只是特別，不是難搞>>

前言

如果某天你在路上看到一千塊，四下無人你會怎麼想？

- 1.先檢查路上有沒有隱藏式攝影機，說不定是整人遊戲的節目。
- 2.那不過就是地上的垃圾而已，悄悄的繞過去。
- 3.研究這裡的環境，認為這裡的地氣、能量很特別，可以吸引財富。
- 4.當然是撿起來放自己口袋，誰會笨到跟錢過不去？
- 5.好想撿啊，但這有可能是前男友的把戲，故意放在那裡羞辱我的，我才不上當。
- 6.趕快拿去買昨天看上的豹紋比基尼，或者去K T V。
- 7.連老天爺都知道我聚財，我以後一定是大富大貴的人。
- 8.趕快走不干我的事，萬一警察認為是我偷的怎麼辦。
- 9.天啊，這可能是哪個單親媽媽不小心掉的錢，我站在這裡看看她會不會回來找。
- 10.一定要找到最近的派出所交給警察，並確定警察有填三聯單紀錄下來。

如果你對上述的答案有興趣，那麼這本書會從精神醫學的專業角度，提供更詳盡的意見。

關於結果的解釋，會在第29頁進一步的說明。

許多人對「人格」的了解常常是從大眾遊戲中去找答案，對於「了解自己（對方）是怎樣的人」感到濃厚的興趣。

不管是「看看誰最容易成為第三者」或「哪些星座最速配」、「哪些人適用哪些香水可以提升自己的工作（愛情）運？

」花個幾分鐘就可以換來有趣的答案，覺得準固然換來好心情，覺得不以為然亦可以博君一笑。

而我對人格的興趣，除了從小翻看流行雜誌尋找答案外，在工作中則源自於對臨床上形形色色的人的觀察和興趣。

「心理治療師」這個工作最能直探人的內心原貌，因為來求診的人都渴望被了解、被幫助，但有類似困擾的人卻常會有截然不同的後續發展。

例如同樣是憂鬱症，有的人在幾個月內就會有顯著的進步，甚至不需要再吃藥，永遠跟精神科說拜拜；有的人卻窮盡各種治療方式，吃藥甚至電療都用上、耗去許多年的時間就是沒辦法好轉，原地打轉進步有限。

若排除其他狀況，例如明明外在生活壓力沒有增加，但病情為何沒辦法跟著有起色？

於是讓我不禁開始體認：有些情緒問題背後，肯定有一些穩定的東西影響我們！

精神醫學的看法就是人格。

有些有著樂觀、堅毅性格特質的人，容易在情緒問題過後重新站起來；而有著灰色人生觀、凡是總往壞處想的人，當然較不易復原。

這些穩定不變的東西，其他不同領域與專業的人會用不同的標準解讀，有時這些分類也會影響到我們的日常生活。

就拿星座為例，當我發現周遭可親近的朋友是雙子座時，我常會想：「是了，星座書上說天秤座的人和雙子座合得來，果然說的一點也不錯。

」但受了多年臨床訓練的結果，讓我對似乎不科學的東西有些意見。

我對大夥兒閒聊時對於星座的解釋如「我就是跟××座的人合不來」、「××座的人很悶騷」，很固執的以為這些說法「不專業」（即使茶餘飯後仍拿來當聊天題材），而專業的評估就是要有科學的數據與憑證。

我一方面相信許多事物無法用科學來解釋，一方面精神醫學的診斷準則又佔據了我生活的大部分，每天我都埋首於大量的測驗報告、診斷分析，幾乎忘了診斷以外的其他部分，直到我再次看到心理學大師榮格（C. G. Jung）對占星的說法提醒了我：人有太多不可解釋與神祕的心靈經驗，絕非某種專業可以窮究的。

榮格年輕時是服膺科學實證的心理學家，原本追隨佛洛伊德（Sigmund Freud）學習精神分析，他強調文化、人類的集體潛意識，挑戰佛洛伊德個人本能與慾望的說法，他對各種文化型態的興趣與觀想，到了晚年統整自己的生命經驗，並整理自己的思考作品時，他長期以來豐富的直覺與內心經驗論述，

<<我只是特別，不是難搞>>

讓他成為一個全方位闡述人類心靈的當代心理學大師。

即使是服膺科學的心理學家，也重視神祕經驗，對星座的研究不遺餘力，所以我們以為的科學，離我們其實並不遠。

仔細想想交友網站中族繁不及備載的遊戲之所以盛行不輟，不管自認是專家不專家都會跳下去玩，必定有其迷人的地方，即使你再怎麼不信，仍舊找得出繼續玩下去的理由。

第一，解惑的功用。

也許你心中有好幾個答案，它幫你選了一種，其實這也是你的潛意識答案，你的潛意識導向告訴你：對，這個就是我要的答案。

第二，希望。

算得不準但嘴巴甜的算命師仍舊吸引某些人，因為他賣給你的是一種希望，讓你在困境中彷彿找到一絲繼續下去的力量。

我曾陪伴幾位三十歲左右的單身朋友去聽這些預言，很巧的是得到類似的答案：「你現在的姻緣還未到，他會在三十五歲（或四十歲）以後才出現……」這是很好的安定人心的答案，讓當事人可以接受現實撫平情傷，當幾年後我們會變得更成熟、更有準備，到時的「他」自然會出現啦。

第三，滿足感。

這點與上一點很接近。

所有關於你的說明總是正向、報喜不報憂，好聽的話總比不好聽的中聽，即使有些危險面（總要有負面的東西才有說服力，誰都可以榮華富貴太假了），也常常是話到嘴裡留三分故作神祕狀，反正告訴你要謹慎總是好的，以後的事誰知道。

先給當事人希望，朝著希望去發展的結果必定不會太差。

所以這些一般人容易接觸到的了解人的方法，重點不在於用什麼分類方式去解讀人，重點在於解釋的過程。

分類只是一種參考，有洞見的解釋才可以說服人心，就像星座分析一樣，有表淺的泛泛說法，也有可以令人佩服的精闢見解。

而以精神醫學分類為基礎的人格解釋，則是希望提供不同於星座、血型的說法，讓大家在另外一種了解自己特質的方式，這個方式不會視解釋者不同的涵養與價值觀而變動，而是基於許多實務經驗工作者累積治療與觀察的結果。

更重要的是，這裡還提供人格特質發展過於極端可能帶來的疾病，提醒我們作好準備，調整自己至最佳狀態。

<<我只是特別，不是難搞>>

內容概要

許多人喜歡透過命理節目、報章雜誌和網路上的人格遊戲，瞭解自己是什麼樣的人，這些人格「小測驗」或許正好點出了某些困擾，卻無法分析成因或是預測未來的變化。

如果想要彌補這方面的不足，你應該試試另一種專業的模式。

精神醫學將問題人格分為三大類共十種，其中許多人格特質在一般人身上都可以看到，是否造成問題通常只是程度上的差別。

臨床心理師南琦以這些分類為基礎，描繪十種不同的人格面向，敏銳的觀察加上生動的文筆，讓讀者能解讀自己主要的人格樣貌，並從其中找出人格的優勢。

<<我只是特別，不是難搞>>

作者簡介

南琦 本名劉南琦，輔仁大學中文系、心理學研究所畢業，國家高等考試合格心理師，現職耕莘醫院精神科臨床心理師，專擅領域包括心理衡鑑、個別心理治療、住院病患情緒調適團體等。曾任專欄主編，喜歡文字工作，寫作題材多與心理健康有關，著作有《情緒自療 Easy Go》、《找自己的心理醫生》、《幽默好有魅力》、《想通人生就會不同》等十多本書。

<<我只是特別，不是難搞>>

書籍目錄

推薦序一 用心理健康的觀點看待人格 / 許文耀 推薦序二 本性難移，但可以彈性修正 / 楊聰財
自序 從人格遊戲開始 前言 描繪自我的全貌PART 1 A群人格第1章 建造自己的城堡：防衛型人格第2章 只與自己共枕：孤獨型人格第3章 火星上的人類：古怪型人格PART 2 B群人格第4章 無法停止冒險：冷酷型人格第5章 我恨妳，但不要離開我：易變型人格第6章 人生如戲：戲劇型人格第7章 沒什麼可以難倒我：自信型人格PART 3 C群人格第8章 我害羞，我只要好友：敏感型人格第9章 為了忠誠可以犧牲：投入型人格第10章 嚴以律己循規蹈矩：完美型人格 結語 走向更健康的人格

<<我只是特別，不是難搞>>

章节摘录

「人格」會不會有「問題」？

「人格」會不會「生病」？

這樣的提問用來提醒大家如何看待「人格」。

如果把人格譬喻成一部機器或是身體，那用久了，必然會出問題或生病；或者是此部機器或身體因品質不良，提早出問題或生病。

換另一個角度來想，如果人格不似機器或身體，那究竟會不會出問題或生病？

欲回答，就必須對「人格」有清楚的定義。

可惜的是，至今心理學對「人格」的定義，眾說紛紜，沒有一致的共識；有的採潛意識觀點，有的採特質論，有的採認知論……等等。

因此，欲談「人格」，倒不如說你相信何種觀點對「人格」的定義，比較合理。

由於上述的理念，劉南琦心理師所著的《我只是特別，不是難搞》，並不強調他所認為的人格是什麼，而是反映一個人的人格有其正、反兩面，也就是說沒有一種人格叫做完好，也沒有任何一個人只有一種人格特性，而是並容多種，只是某種特性較易明顯地表現出來。

因此，如何了解你的人格特性是什麼，而此種人格特性會有何明顯表徵，遇到何種狀況會有何表現，以及此種人格特性會有何優缺點，成為此書的論述特色。

更重要的是，此書有兩個其他特點：1.當某種人格特性過於極端時，會影響到人際關係及功能，此刻便謂之「生病」，因此如何避免走向極端，便是劉心理師所強調的；2.在此書中提供了具體的改變策略，以便一個人彈性地運用自己的特性，避免僵化。

可以這麼說，此書不是一本教科書，因此不想使用科學性的字眼來談人格，但卻使用「心理健康」的觀點來看待人格，其目的就是希望「人過得好一點」。

基於這樣的寫作風格，此書用易懂的字眼點現出十種人格背後的心理特性，例如易變型人格是具有敢愛、敢恨、有個性的人，他們喜歡體驗，但卻令人難以捉摸等，這樣的書寫方式雖然可能犯了科學驗證的原則；但從另一個角度來看，如果此書能協助讀者願意探索自己，進而想改變，或許這就是此書的最大用意。

一位臨床心理師絕非僅是關在斗室中進行談話治療，他亦有社會責任，此責任就是提供正確的訊息，令大眾能多了解自己、接納自己，進而促進自我成長。

對此，劉心理師已開步啟動了。

<<我只是特別，不是難搞>>

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>