

# 《无处不在的人格》

图书基本信息

# 《无处不在的人格》

## 内容概要

# 《无处不在的人格》

## 作者简介

# 《无处不在的人格》

## 书籍目录

目录：

第一章 焦虑型人格

第二章 妄想型人格

第三章 表演型人格

第四章 强迫型人格

第五章 自恋型人格

第六章 类精神分裂型人格

第七章 A型人格

第八章 抑郁型人格

第九章 依赖型人格

第十章 被动攻击型人格

第十一章 逃避型人格

第十二章 其他类型人格？

第十三章 人格障碍的形成原因

结论 人格障碍与改变

# 《无处不在的人格》

## 精彩短评

- 1、翻完，浅显易懂，很入门级的读物。
  - 2、书中的如下段落，给《心灵捕手》作出了心理学上的解释：“通常来说，人格障碍者不是因为高兴，而是因为害怕才会做出那样的行为。他们因为害怕而做出反应。对这一首要原因不予重视，不愿看到滋扰行为背后的脆弱，就等于为冲突和误解打开了通途。”
  - 3、不是很实用的实用型书籍。我清楚知道自己是抑郁型人格并且有严重的社交障碍，然并卵。
  - 4、反省
  - 5、入门级“认识自己”类书籍。
- 没看很多心理学书籍的可以试试了解自己和身边的人。这一套书的特点都是这样，一本讲“自我”，一本“情感”，一本“人格”，还有一本没看了。

朋友说，你强迫型人格？

还用翻书看？...这简直就是送分题。

- 6、题目是一句正确的废话。内容是标签式的讲述。适合科普，可促进一定程度的人际交流，但对咨询师的帮助不大。标签式讲述的一大缺点就是，让读者误以为这个世界上每个人都是可以归为到某一类别中的，然后可以使用某种沟通技巧去应对他们，却忽视了所谓的标签，不过是相互牵连、共存于每一个人身上的特质。每一个个体，有不同的特质组合，特质组合的程度和关系，造就了不同的人。本书的优点在于，提倡理解共情和接纳，并且灵活地去与不同类型人格的个体交流，其关键就在于，不要落入人际交往的圈套，不要将有限带进无限。
- 7、平易近人的人格简介
- 8、很实际
- 9、只是对一些典型人格有了大致的了解
- 10、说真的我有点后悔买了这本书，我也不知道当时是什么情况促使我买了这本书，估计是想对自己的性格通过别人的案列来做分析，不过看完了我也没有认清自己~
- 11、再也不读书了。
- 12、写的通俗易懂，又不失专业性，学到了不少东西
- 13、对人格障碍作了简单的介绍，并不太深入...不过读一读还是有收获的
- 14、作者应该专门写一篇教那些过于热情过于多话过于爱管闲事的人如何好好地生活&心理学是科学吗？
- 15、最好不要随便代入。  
比较好的地方是写出了如何与人格障碍者相处的方法，比较实用。  
如果你觉得和身边一些不得不相处的人之间，存在反复出现的问题，可以参考看看。
- 16、让我知道原来一直跟我说有抑郁症的男友其实是类人格分裂而真正的抑郁症患者是我自己，可以，很好。
- 17、冲其中一位作者来的，因为看过《自尊的力量》感觉很不错。这本书里讲了不同的人格障碍，和我以往看的书侧重点不太一样，能从不同的角度学些东西，挺不错的。
- 18、很好的工具书，细致地描述了各种各样的人格障碍以及应对策略。我在自己的个人经历中，真切地与某几种人格障碍的人分别有过接触（焦虑型、强迫型、自恋型、表演型人格）。看书的时候，我也能在之中找到自己的位置。这是一本好书，个人的经历越丰富，就越能在书中找到共鸣。
- 19、可以帮助自我反思，书中例子很好不会太过理论都起来枯燥，电影例子不适用于中国文化
- 20、非常好的一本书，可以更好的理解身边的人和事！
- 21、推荐。难得有本书不是教材、平易近人、案例颇多又能明显区别于伪心理学。主要的几种心理障碍剖析，以一个案例做引，说明如何为这种人格定位，从当事人的立场解读这种心理障碍，剖析障碍的来源，说明其在进化史上的意义，列举电影文学作品这一人格的典型形象，建议和此类人格相处的yes和no，再加上一个小的自评表供读者对号入座。看过之后几个心得：1.共情可贵；2.人格障碍的最大受害者是其人本身；3.尊重、共情、坦诚相见是和任何人相处的密集，我猜情商高点就在这里。蛮喜欢最后两章的总结，各类人格障碍形成的原因和全书结论，即使没有专业观点，也是形成新世界观的凭借。

## 《无处不在的人格》

- 22、一般般的心理书籍。
- 23、为我增添对付自己的策略
- 24、工具书！鉴定完毕！我要走哪带哪！
- 25、比较烧脑的一本书，可以在需要的时候查阅一下
- 26、实用性实用性实用性
- 27、7.7
- 28、终于觉得自己不再是一朵孤独的奇葩了。
- 29、全方位探索人的性格，达到自身了解和处理不同性格的人际关系。
- 30、精简版《精神疾病诊断与统计手册（第四版）》
- 31、案例多，流畅易懂；不过较为浅显，嚼劲不够。
- 32、有点浅
- 33、270「比较水~拿电影人物举例我喜欢」
- 34、图书馆，之前在图书馆预定的，终于借到了。A型人格、抑郁性人格、被动攻击型人格、逃避型人格综合体。哎。人真是好复杂的东西呢。看的时候就在自我代入。
- 35、所以可以理解一些奇葩了！
- 36、关于人格的通俗读物
- 37、粗略版《变态心理学（abnormal psychology）》人格篇+相应案例。缺点是结构太标签化，人格障碍的定义是很严格的，这样行文很容易让读者错误地为自己贴上某类人格障碍的标签。可取之处是科普了各种人格障碍的内在逻辑，帮助自省，并强调了同理心的重要性。
- 38、这本书评分竟然比善恶之源高，苍天啊！！讲得过于浅薄了，有些一带而过。
- 39、生存，就是在保持本性的前提下为了适应而做出改变。
- 40、对比下，自己没有人格障碍。每个人格障碍中或多或少还是有点影子。
- 41、肯定是要先翻到ASPD的部分的lol 可惜这作者好像还没我精通aspd 其次感兴趣的是类精神分裂 描述明明是内倾混high functioning sociopath啊 无条件反感的是A型 像个喜欢挥霍情绪的傻子
- 42、发现自己是典型的逃避-(依赖)型人格，然而并不知道怎么办.....（ps 似乎兼有类精神分裂的特点）
- 43、心理
- 44、易读，不枯燥。了解自己或他人。
- 45、4.5
- 46、很实用的书，可以根据指导来和傻逼们相处.....但是看起来就很累.....
- 47、克里斯托弗安德烈，大名鼎鼎。这本书浅显易懂，一个很有意思的一点是，这里面的人格障碍的特别，我或多或少都会有一点点沾到边，所以这么书也证明了我是一个不一样的人！
- 48、在书店囫圇大致看了。着重看了我自己的部分。
- 49、吸引我的是这书的封面。里面内容，在浏览了这么多心理学书后，看不看也罢。
- 50、一直喜欢剖析自己的内心，喜欢一点一点了解自己然后完善自己。打算看完《恰如其分的自尊》这本后购买

# 《无处不在的人格》

精彩书评

# 《无处不在的人格》

## 章节试读

### 1、《无处不在的人格》的笔记-第225页

不要跟抑郁型人格者说要振作、  
不要跟抑郁型人格者讲大道理。

### 2、《无处不在的人格》的笔记-前言

我们在这里举一个有趣的简化之例：在餐厅里，依赖奖励先生马上会点自己之前就很喜欢的菜肴；追求新奇先生想要尝试自己美吃过的新式菜肴；规避惩罚先生会找出菜单上所有难以消化的菜肴，并尽量不去点它们；坚韧持久先生来得有点晚，因为他会不停地在餐厅附近寻找停车位，就算腹中饥饿，他也不会激动或泄气。

### 3、《无处不在的人格》的笔记-第352页

我们的人格在出生时就已开始形成（而一些具有遗传性易感因素的人格特质则在出生前就已形成）。当我们清楚地意识到必须改变自己的生存方式时，至少已经20岁或30岁了，而人格的轨迹早已深入骨髓。行为习惯形成的越早，做出改变的困难就越大，这往往会让主体在迈出第一步之前就丧失了勇气。

### 4、《无处不在的人格》的笔记-第151页

类精神分裂人格者比较偏爱大部分时间可以独处的职业，不少的程序员、研究型工程师和某些手工艺者，都具有类精神分裂型人格，还有某些与世隔绝的职业，比如灯塔看守……对他们而言，艰涩难懂或技术性很强的学科要比跟人接触更有吸引力。

### 5、《无处不在的人格》的笔记-第18页

在所有团队工作中，焦虑型人格者就像一道防线，他们会考虑到别人想不到的风险，并采取预防措施。

### 6、《无处不在的人格》的笔记-第74页

表演型人格者往往只是表面光鲜，实则缺乏自信，他们不断地在他人迷恋的目光中寻找自信。

### 7、《无处不在的人格》的笔记-第1页

人格特质：恒定状态-----状态：某情状决定的暂时性状态  
以类别：希波拉底  
分类本身存在缺陷：将具有连续性的物体或现象归作非连续性的类别  
以维度：一是选择哪些维度几个维度？二是怎么测量这些维度？---心理计量或人格变量学科  
R.B.Catell 16PF测试

人格障碍是遗传性和教育经历的混合产物

### 8、《无处不在的人格》的笔记-第336页

当然，即便没有多重人格，我们也会在不同的情形下表现出自己人格中不同的面。谁不曾碰到过



## 《无处不在的人格》

在工作中信心百倍，回到家中却浑身不自在的个体呢？或者相反，在家里专横跋扈，在朋友面前却和蔼可亲、殷勤周到呢？

# 《无处不在的人格》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)