

《人格障碍与调适》

图书基本信息

《人格障碍与调适》

内容概要

《人格障碍与调适》

作者简介

书籍目录

目录

人格心理学概观

1. 人格定义	11
2. 人格分析的三种水平	26
3. 当代的人格研究	31
4. 人性知识的六大领域	34
压力、应对、调适与健康	
5. 人格—疾病联结的模型	46
6. 压力的概念	55
7. 应对策略和风格	71
8. A型人格与心血管疾病	101

人格障碍

9. 人格障碍的成分	118
10. 障碍的概念	123
11. 人格障碍的类型	134
12. 人格障碍的发生率及成因	186

章节摘录

版权页：插图：依赖型人格障碍 依赖型人格障碍者处处依赖他人。依赖型人格障碍的主要标志是过分需要他人的照顾和呵护。他们以顺从的方式行事，以便获得他人更好的呵护，让他人控制情境。他们需要大量的鼓励和建议，甚至会把做决定的责任也推给他人。关于应该住在哪里、上哪所学校、修哪门课程、与哪些人交往等决定对他们来说都很困难，他们需要寻求他人的肯定和帮助。甚至对于很小的决定，如今天出门是否带伞、穿什么颜色的衣服、在餐馆里点什么菜等也需要他人的建议，他们很少掌握主动权。由于依赖型的人害怕失去他人的帮助和建议，他们会尽量避免与被依赖者发生分歧。由于极度需要支持，依赖型人格障碍者甚至会屈从于本不赞同的建议或决定，以避免惹被依赖者生气。他们缺乏自信，需要他人不断地肯定自己，因而他们无法单独完成工作。他们会等他人一起开始工作，在工作中总是需要他人指点。他们总强调自己能力不够，以便得到其他人的帮助。他们尽量不让自己表现得很能干，以免他人不再帮助自己。一个总是依赖他人解决问题的人不可能学会独立生活和独立处理问题的技能。依赖型人格障碍者为得到他人的支持和帮助可以忍受各种极端的处境。他们会屈从于一些无理要求，忍受屈辱或与他人保持扭曲的关系。他们认为自己无力照顾自己，所以需要忍受屈辱来维系与被依赖者的关系。他们的悲哀在于，他们推卸责任和过于依赖他人，永远也发现不了自己有照顾自己的能力。表11列举了依赖型人格障碍者的主要特征和典型信念。表11依赖型人格障碍的特征 过于依赖他人的呵护 屈从他人意愿 寻求他人的肯定 很少采取主动行为，很少发表不同意见 无法独立工作 为获得支持，不惜忍受屈辱 依赖型人格的典型想法或信念 “我很脆弱，我需要帮助。” “最糟糕的事情是被他人抛弃，独自一人。” “我不能得罪那些我需要的人。” “为得到别人的帮助我必须顺从。” “我需要别人帮我做决定。” “我希望有人告诉我该怎么做。” 侮辱和虐待关系的出路使他人处于某种关系中的一种常见策略是使他们确信没有人需要他们，该策略在扭曲的婚姻关系中很常见，例如，丈夫经常贬低自己的妻子。这是一种心理虐待，表现为经常指责妻子的缺点，侮辱她的外表或能力。一些在婚姻生活中缺乏安全感，担心配偶会离弃自己的男性会极力贬低配偶的自信，让她们相信自己不好，有的甚至会进行身体虐待。虽然有时女性也侮辱、虐待男性，但更多的是男性侮辱女性。在经受长期的侮辱和心理虐待以后，许多女性的自尊会降低。在这种情况下，为了获得肯定，女性会越来越依赖男性，为了避免惹怒丈夫，避免丈夫侮辱自己，妻子会变得逆来顺受。妻子不再主动做任何决定，把做决定的机会让给丈夫，因为他一旦发现她过于主动，就会找机会侮辱她，以示惩戒。为得到他的肯定，她选择忍受一切。此外，他会想办法让她相信，除了他以外，她找不到更好的男人。总之，丈夫使妻子在心理上形成对自己的依赖。处于这种心理或身体虐待关系中的人应该认识到，她们不需要忍受这种不公平的对待，她们并不是配偶所描述的那种无能的人，她们需要做的第一步就是学会自己做决定。第一个决定常常是离开虐待她们的人，去安全的地方，比如寻求妇女救助中心或亲人的帮助。她们必须认识到，自己有主动行为的能力。通常，有了第一次决定，也是最困难的决定后，做出其他决定就会容易很多，她们会慢慢学会自己照顾自己。

《人格障碍与调适》

编辑推荐

《人格障碍与调适》

精彩短评

《人格障碍与调适》

精彩书评

1、总的来说，关于人格和人格障碍的简介和调试，介绍的很全面。对于我一个非专业读者来说，浅显易懂。人格的形成成因有多种，先天和后天因素。人格障碍的形成也是如此，“只有当人格特质缺乏灵活性和适应不良，导致了严重的功能障碍时，才构成人格障碍。”一旦得知有人格障碍的症状，我们该如何调适呢？书中没有告诉我们，但是在压力的应对策略中，我们能够找到一些答案，保持积极乐观的情绪。然而消极悲观的情绪只会让我们变得不健康。众所周知的一种A型人格，它与心血管疾病有着密不可分的关系。A型人格并不是指A型血的人，它有三种显著的特征：竞争性成就动力、时间紧迫感和敌意。其中敌意又是A型人格中最致命的成分，每当遇到逆境时，即使是个小小的挫折，他们总是会很容易被激怒。……心理学很有趣，也是了解自身和处理社交关系的有益学科。

章节试读

1、《人格障碍与调适》的笔记-第73页

那些把坏事归因于稳定的、一般的和内在的因素的人被视为悲观主义者；而那些把坏事归隐于不稳定的、特殊的和外在的因素的人则被视为乐观主义者。乐观主义者认为生活事件是不稳定和具体的，他们所做的事确实能够影响生活的结果。相反，悲观主义者认为当出现不好的事情时，他们无能为力，坏事情有稳定的原因，反过来它也会对生活的各个方面产生负面影响。悲观主义者认为他们的行为和生活结果之间没有关系。

2、《人格障碍与调适》的笔记-第118页

人格障碍的症状表现为我们在很多领域探讨过的适应不良的变量，包括特质、情绪、认知、动机和自我概念等。人格障碍可以被视做正常人格特质的适应不良的变量或者组合。

P119动机是人格障碍的另一主要成分，可以帮助我们理解人格障碍。动机描述的是人的某种需求以及特定行事方式的目的。认知是指在知觉、解释和计划过程中的心理活动。这些认知过程都有可能的人格障碍中被曲解，如某些障碍就是对他人意图的经常的一致性的曲解。人格障碍通常涉及一种不健全的社会判断力，例如，一个偏执型人格患者会认为他人都与自己作对；表演型人格障碍患者则认为自己会得到所有人喜爱；患有边缘型人格障碍的人会把无心的评论视作抛弃、批评或者拒绝的信号。总之，每一种人格障碍都涉及对他人观念和社会认知的曲解。

P120情绪也是理解人格障碍的一个重要领域。许多人格障碍中存在极端化的情绪体验。有些人格障碍表现为对情绪的极端释放（如边缘型），另一些则表现为焦虑（如回避型）、恐惧（如偏执型）或愤怒（如自恋型）等情绪的极端化。大多数人格障碍都包含某种有助于理解该障碍的核心情绪。自我概念是人格障碍的另一重要成分。自我概念是一个人对自己认识的集合。大多数的人格障碍都涉及自我概念的扭曲。我们中的大多数人能建立并维持一种稳定且真实的自我意象：我们了解自己的观点，了解自我价值，知道自己想要的生活。然而很多人格障碍患者的自我概念缺乏稳定性，他们可能会觉得自己是一个空壳，害怕做决定，或者需要不断得到来自他人的肯定。自尊也是自我的一个重要部分，某些人格障碍与过高（如自恋型）或过低（如依赖型）的自尊有关。

P121亲密关系问题，不论是与他人的关系过于疏远，还是过于亲近，是某些人格障碍常见的特征。同理心，即了解他人的内心感受，是重要的人际交往技巧，大多数人格障碍都涉及同理心的缺失。例如，人格障碍患者要么曲解他人，要么完全不在意他人的感受。

3、《人格障碍与调适》的笔记-第39页

我们如何解释事件决定了该事件是否会带来压力。

《人格障碍与调适》

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