

《不正常人类研究所》

图书基本信息

书名：《不正常人类研究所》

13位ISBN编号：9787556301885

出版时间：2015-11-15

作者：[日]冈田尊司

页数：248

译者：曹逸冰

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《不正常人类研究所》

内容概要

《不正常人类研究所》

作者简介

冈田尊司

日本著名心理学家、精神科医生、医学博士。

他就读于东京大学哲学系和京都大学医学部，毕业后曾长期在京都大学研究生院从事脑科学、精神医学方面的研究工作，现任职于京都医疗少年院，担任人格障碍治疗的第一线工作。此外，为了对自己进行“心理锤炼”，他还从事小说创作，作品曾荣获第20届横沟正史奖。

他在几十年的研究生涯里，接触了上万名形形色色的人格障碍患者，出版过多部心理学畅销著作，被誉为日本心理学界的“大神”。本书作为一部人格障碍研究的集大成之作，一经出版便在日本引发了广泛的讨论和热烈的追捧浪潮，长期占据日本亚马逊心理学图书榜单第1名。

书籍目录

序章 “不正常人类”其实都有人格障碍
如果你有痛苦，那就意味着“不正常”
只要有一个“不正常人类”，其他人也会为之痛苦
重要的是，要有办法对付“不正常”

第一部分 一眼认出“不正常人类”的科学方法

第一章 “不正常人类”喜欢干的事
有过激思维和过度行为的人，要小心了
虽然不能一概而论，但他们都是有共性的
有没有听说过自恋其实是一种病
你以为“有童心”是好事么
“不正常”其实也是有好处的

第二章 “不正常人类”不是自愿的——人格障碍的根源
父母应该为你的“不正常”负责——遗传和环境
好妈妈坏妈妈——个体化时期的障碍
自恋真的是一种病
那些年所受的伤
人生不顺怪环境，也有道理
“不正常人类”研究史

第二部分 “不正常人类”的症状和对策

第三章 贪恋爱情也是病——边缘型“不正常人类”
其实你没那么怪，只是个边缘人而已
患上想死病的女大学生
徒有其表的温柔也举双手欢迎
怪人都喜欢在高潮与低谷之间游走
自杀症患者
别老玩自杀了——畏惧抛弃与自我否定感
其实，还是怪父母
《移魂女郎》与薇诺娜·赖德
还是只能怪父母
如果你真的喜欢怪人——如何跟这种人交往

- 1、以不变应万变
- 2、不要与他同归于尽
- 3、同情会招来“背背怪”
- 4、别再跟着团团转了

万一你是怪人——自救的方法

- 1、两个极端之间的其他选项
- 2、感情和日子一样，细水长流才是真
- 3、自助者才能得到天助

第四章 求求你赞美我——自恋型“不正常人类”
我是最特别的
你们这么刁难我，我要回家

优雅的冷酷

宇宙我最美

两位萨尔瓦多·达利

失恋经历与名为傲慢的铠甲

香奈儿式的孤独

你们的世界装不下我的梦想

如果不幸遇到“ 我是最特别的那一个 ”——如何跟这种人交往

- 1、 世界上的上司或同事都很自恋
- 2、 特别的你遇到特别的他
- 3、 罗丹与卡蜜儿的悲剧

如果你意识到自己不是“ 最特别的 ”——自救的方法

- 1、 睁开眼睛，多向他人学习
- 2、 找一位杰出的管理者当人生伴侣
- 3、 齐心协力

第五章 世界不为我倾倒，人生还有什么意义——表演型“ 不正常人类 ”

与生俱来的诱惑者，与生俱来的骗子

马龙·白兰度与“ 抑郁 ”

卓别林的童年

可可·香奈儿与谎言

在影像媒体时代大放异彩

还是怪父母——为什么爱表演

有个演员在身边也挺好的——如何跟这种人交往

- 1、 不要强行扯下他们的面具
- 2、 有时候，这种人类真的是生病了

假如哪天你不想表演了——自救的方法

- 1、 与自己对话
- 2、 除了大事业，也干点小事情
- 3、 找个有内涵、靠得住的人生伴侣

第六章 一个人活着也是不错的选择——反社会型“ 不正常人类 ”

除我之外，其他人都是工具

规则是为弱者制定的

不断被否定的人生——《复仇在我》

遇到谁也别遇到这种人——对付这种人的方法

- 1、 其实他们没有表现的那么强
- 2、 让他体验一下“ 生命无常 ”，也许有治愈功能

假如有一天你内心有了一丝善意——自救的方法

- 1、 既然好斗，就找个能战斗的合法职业——武藏的活法
- 2、 找到人生挚爱也许是个不错的选择

第七章 全世界都是坏人——偏执型“ 不正常人类 ”

“ 你们人类根本不值得信任 ”

你到底有什么目的

我不独裁，是你们不听话

每个人心里都住着一个俄狄浦斯

你身边总会有那么一两个怀疑主义者——如何跟这种人交往

- 1、 没有感情就没有伤害
- 2、 退避吧，你跟他们冲突不起

3、千万不要跟他们斗

信任的滋味也不错——自救的方法

- 1、偶尔听听别人的想法也没什么
- 2、地球人都很弱，就体贴一下他们吧
- 3、大度一点，心态比胜负更重要

第八章 有些人没生活在地球上——分裂型“不正常人类”

我们是超然物外的，你们地球人不理解

我有我的世界，跟你无关

荣格的灵异爱好

如果你身边有个完全不活在地球上的人——如何跟这种人交往

- 1、完全抛弃自己吧，万事按他的步调来
 - 2、既然他不是地球人，那你就替他跟地球人打交道吧
- 假如那一天你从宇宙回到了地球——自救的方法
- 1、放过身边的那些琐碎杂事吧
 - 2、偶尔也问问身边人的感觉
 - 3、万一觉得自己不行了，就换个活法吧

第九章 喜欢社交的人，内心都是贫乏的——类分裂型“不正常人类”

人生总要独自前行

他们的世界每一天都是一样的

其实，他们的内心世界也很丰富

拆了他们世界的堡垒——如何跟这种人交往

- 1、耐心一点，再耐心一点，慢慢地拆
- 2、真是爱无能啊，还是保持一点距离吧

普通人对你们是没有办法的——自救的方法

把自己变成全宇宙的中心，就让其他人自己玩吧

第十章 为什么受伤的人总是我——回避型“不正常人类”

你这么胆小，还谈什么生活

这样的人生跟豪猪有什么两样

可怜的你，从小没得到过表扬

江湖上总会有些刀光剑影

你们到底有没有想过我要什么

《怕飞》

如果你的他那么胆小——如何搞定这种人

- 1、算了，就尊重他们的玻璃心吧
- 2、压力自己抗，自由给他们
- 3、给他们点时间，他们会醒悟的
- 4、他们的痛苦够多了，别再否定他们
- 5、放手让他们去做自己想做的事

如果哪天你想出来走走——自救的方法

- 1、失败有什么好怕的
- 2、只防守的缩头乌龟会被人嘲笑

第十一章 我能把人生交给你么——依赖型“不正常人类”

上帝最合适你，既是保姆，也是人生导师 205

人类就是无法独活的

明明做不到的事，说个“不”会死吗

《不正常人类研究所》

《不一样的天空》——被无力的母亲困住的孩子

如果你不幸被这种人缠上——如何搞定这种人

- 1、别搭理他们，下次他就会自己判断了
 - 2、急死他，就是不告诉他答案
- 假如有一天你意识到人生要靠自己——自救的方法
- 1、试试那个一直没说出口的“不”
 - 2、你不说，别人怎会懂——说出自己的感受吧
 - 3、这辈子干脆就奉献到底吧

第十二章 对自己要求严格的人才是完美的——强迫型“不正常人类”

我们都是讲规矩、有责任感的好人

“努力总有回报”才是人生唯一的信条

“断舍离”什么的不适合我

战胜一个有强迫症的人很难——赢得友谊的方法

- 1、他有他的规则，我有我的底线
 - 2、虽然很累，但还是得告诉他们解决问题的方法有很多
- 要是哪天你实在累了——自救的方法
- 1、人不是机器，该休养的时候就休养吧
 - 2、你不是救世主，不需要对所有人负责
 - 3、用你的标准去要求人，会害死人

结 语 化人格障碍为动力

曾几何时，陶冶人格才是学习的目的

磨掉性格的棱角

摸索全新的社会形态

附录一 人格倾向自我诊断表

附录二 参考文献

《不正常人类研究所》

精彩短评

1、“人们都无比孤独，都很容易受伤，心中都无比空虚。有些人只能埋头于某件事中，分散自己的注意力，可他们也十分畏惧自己抽身而出之后，空虚会卷土重来。人与人之间的关系也不如过去那般稳定了。不少人为孤独与空虚发愁，却也时常因人际关系受伤。有些人明明很想与他人亲近，却无法与他人建立起联系。有些人渴望去爱，却无法对他人推心置腹。人际关系的种种问题，更加深了现代人的痛苦，及日常生活中的不安与不快。”其实，痛苦与蔓延在整个社会的问题背后，都有一个共通背景——那就是在现代人中极为常见的“人格障碍”问题。换言之，只要我们能充分理解人格障碍，“现代人为何容易受伤”、“现代人为何如此空虚”、“现代人为何如此痛苦”等问题的本质都会浮出水面。看完本书，也从某种层面上理解了周围一些“奇葩”的行为习惯，他们有的只是想得到更多的关注，有的只是占有欲强一点，有的只是害怕自己受到伤害。我们还是能够找到拯救自己，拯救周围人的方式，至少找到适合自己的“活法”。毕竟现代社会压力如此之大，有点“病”是难免的。重要的是，我们还是能够正确面对，找到方式。好书一枚，严谨，还有意思，同时带给我不少思考。

2、不正常人类研究所《不正常人类研究所》是一本什么样的书呢？笔者一开始有些困惑，难不成就是精神失常、精神有问题的人吗？带着这些困惑，我通过网上检索，对这本书有了一些粗浅、粗略的认识，我明白了，此书在日本出版10年，加印30次。通过购买此书，我对此书有了更多的精细化了解和认识。它精准扫描你身边的每一个“不正常人类”：自恋型、表演型、分裂型、偏执型、依赖型、强迫型等十种人类。每一个“不正常人类”的行为特征背后，都隐藏着深层次的心理根源。这几种人分析得很到位，也很扎实，真得如此啊，细想一下我们周围的人群，的确如此啊，分析得很准、不正常人这个特色人群，他们也很辛苦、也是命运地默默承受者。我们知道，《不正常人类研究所》是一本理论与方法相结合的有趣的知识读物。书中大量引用了全球各领域名人（如香奈儿、卓别林、萨瓦尔多等）的亲身经历，将每一种“不正常”的成因、表现、应对方法生动地介绍给大家。的确如此，每个不正常人的成因或许有着千差万别、或许每个人都有与众不同的表现，都有些千差万别的差异。不过，我们要细细分析、冷静思考，而不是一下子就下定义，这就难免有些跑偏之举，且让人有些触目惊心。不正常人的确可怜，他们在社会上弱势群体，的确让人十分痛心，更让我们揪心。放弃他们，就会给社会安定来一定的困恼，让我们的生活和工作丝毫、片刻不得安宁。“不正常人类”虽然在生活中面临着种种痛苦与困难，但也能爆发出巨大的力量。本书将为每一个“不正常人类”选择最适合自己的“活法”。从人格的角度，为大家提供发现自我，重新认识周围人的机遇。通过综合阅读这本书，我觉得，我有了全新的认识，感谢这本书，感谢他的思维导航，感谢他的引导。让笔者对不正常人类有了一个全新的认识。其实，我们要通过个性特征去把握好每个不正常人，让我们这些正常人为社会多做一些贡献，做一些我们应该做的。虽说社会分工有不同，但是我们不应该放弃他们，我们应该做出我们应有的贡献。

3、根据人的性情分类，大抵每个人都存在各种心理疾病隐患。所以，在看这本书的时候我不禁在身边人中一一对号。先拿自己说，分别有书中的自恋型、偏执型、依赖型、强迫型“不正常人类”特性。因为偏向于此，并不是重患，并没有书中一些代表人物典型。作者也告诉我们，所有的特性都是统一体，在此基础上，组合成我们本身的人，这样生活载体特性促进我们去完善，有的人会偏向某个特性过于极端，会成为某种代表，但大部分还是各种特性组合。面对自己的自恋型特性，作者给的建议是尽量选择倾听，多向他人学习，找一位接触的管理当人生伴侣，学会与人合作。面对依赖型，作者说要学会说“不”，大胆表达自己感受。这样避免被别人牵着鼻子走。同时对于强迫型，要学会休息，降低标准，享受生活。每个人有自己的生活方式，社会是万千的载体，人与人之间有各种不同，要有包容之心存在。所以，并不是每个人因为自己的特性要去改变，在不影响伤害他人的基础上，只要你觉得自己的生活方式是正确的，就坚持即可。而要与身边人如何相处，就要反思自己的特性是否需要改善，多加沟通，才能少有各种特型之间的摩擦。

4、砖家说：你活这么多年，你是个正常人吗？《不正常人类研究所》：每一个正常人，都潜伏着“不正常”的一面。砖家说：你活这么多年，你是个正常人吗？小编经常会有神游的状态，至今奔三多年，身上仍不时有“中二病”的症状，一度怀疑自己不是地球人，而是外星人派来统治地球的先驱，估计那是小编就感觉自己不太正常了，但是小编又是一个理性的人，秉持着“大胆假设，小心求证”的精神，找到了这样一本书，那就是《不正常人类研究所》。‘这本书的标题实在是太吸引人了，副标题为“每一个正常人都潜伏着不正常的一面”，一看这标题就符合小编的口味：小编看这本书，其实

《不正常人类研究所》

就是为了证明自己是正常人的。内容简介：你知道吗？你身边绝大多数貌似正常的人，实际上都潜伏着怪异、病态的“不正常”一面，心理学上称之为人格障碍。这本书拒绝杀人狂、性变态这类重口味的猎奇对象，而是隐身于表面上再普通、再正常不过的“不正常人类”中间，对心理学最诡异、最微妙的领域作了一次冷静而彻底的探索。作者在几十年的研究生涯里，与上万名“不正常人类”直接接触、交流，并将他们逐一归结为边缘型、自恋型、偏执型、分裂型等10种典型人格障碍，其中，每个人都可能具有一种到多种人格障碍，每一种人格障碍，从细小的行为特征到深层次的心理根源，都在书中被一一精准扫描，并给出全方位的应对方案。翻开本书，从这一刻起，生活中原本习以为常、见怪不怪的上司、同事、朋友、情人……都将在你的全新眼光中，彻底暴露他们的冰冷真相。砖家说：你活这么多年，你是个正常人吗？此时小编的表现和内在其实是这样的砖家说：你活这么多年，你是个正常人吗？编辑推荐：“不正常”人类虽然在生活中面临着种种痛苦与困难，但也能爆发出巨大的力量。本书将为每一个“不正常人类”提供最适合自己的“活法”，从人格的角度，为大家提供发现自我，重新认识周围人的机遇。心机指数： 脑洞指数： 值得看指数： 值得买指数：

——为了治好小编的中二病，这次算是拼了老命啦！芝士阅读，未经授权不得转载——

——内容来源：www.zsreader.com关注微信公众号：“芝士阅读”可享受免费私人订制书单服务。

5、涂佳宁朱德庸出过一本漫画书，名叫《大家都有病》，里面集合了各种人格角色，抑郁、焦虑、强迫、分裂等等，爆笑的画面折射了深刻的人性，他说过：“我观察人不会只相信自己眼睛看到的东西，常常是对看到的东西做反方向思考。”日本的心理学家、精神科医生冈田尊司，做着同样的事情，他研究了正常人的“不正常”一面，写下了《不正常人类研究所》，详细描述了伴有人格障碍的“不正常人类”。本书分为两大部分，第一部分讲述了如何识别人格障碍。那么，什么是人格障碍呢？简言之：过激的思维方式与行为方式对家庭生活与社会生活造成了负面影响的状态。比如有些人的自尊心过强，无法接受别人的批评，就算别人是好心指出他的错误，他也会将其视作贬低与指责，大发雷霆；另一种人则刚好相反，他们没有自信，认定自己特别无能，有时，他们会放弃自己的人生，对那些自信心足的人唯命是从，为了补足自己缺乏的自信，会依赖于某个特定的人，或是成为某个人的跟屁虫。人格障碍患者的共性是——特别重视自己、容易受伤，无法构筑起对等且相互依赖的人际关系，他们无法“爱人”或“被爱”，更无法“信赖”他人。第二部分详述了“不正常人类”的症状和对策：1、边缘型“不正常人类”：行为与情绪在两个极端间游走，上一分钟还兴高采烈的人，下一分钟却可能抑郁自伤，他们自我否定，害怕被人抛弃，经常试图用自杀来引人注目，甚至自我毁灭。对策：多些两个极端之间的选择，稳定感情，自助者得天助。代表人物：《移魂女郎》里的女主角。2、自恋型“不正常人类”：觉得自己是独一无二的，普遍存在夸大倾向，渴望赞扬，缺乏对他人的同情。他们多数只与两类人打交道，一是对他们欣赏赞美的人，二是替他们处理种种现实问题的依赖对象。对策：多向他人学习，找一位杰出的管理当人生伴侣，学会与人合作。代表人物：超现实主义画家萨尔瓦多·达利。3、表演型“不正常人类”：普遍存在过度表达感情以及寻求注意的行为，以迷倒他人为己任，他们需要不断吸引新的观众而忽略了自己的内心。对策：学会与自己对话，善于在平常小事中发现幸福，找个有内涵、靠得住的人生伴侣。代表人物：美国演员马龙·白兰度和喜剧奇才查尔斯·卓别林。4、反社会型“不正常人类”：对他人冷酷压榨，损害他人利益时能做到面不改色心不跳，蔑视社会规范与常识。对策：找个能对抗、战斗的合法职业，找到人生挚爱。代表人物：《复仇在我》的主角。5、偏执型“不正常人类”：无法真心信任他人，多疑，非常固执又很容易受伤。对策：试着接受别人的想法，学会体贴他人，学会让步。代表人物：古罗马帝王尼禄、罗伯斯庇尔等。6、分裂型“不正常人类”：总是活在想象中，视角独特，他们更看重人的内心世界，我行我素。对策：努力培养贴近现实生活的兴趣爱好，学会沟通，偶尔也可试试改变环境。代表人物：精神分析学家荣格。7、类分裂型“不正常人类”：喜欢孤独，天生的单身主义者，更注重精神世界的价值与内涵，而非物质生活。他们沉默寡言，思维却很活跃，富有宗教方面的灵性与艺术方面的感性。对策：选择需要独处的工作。代表人物：《挪威的森林》的主人公，灵长类学者珍妮·古道尔。8、回避型“不正常人类”：毫无自信，极度畏惧失败与受伤，对负面的评价过度敏感。对策：不怕失败，取消保护伞。代表人物：美国女作家埃丽卡·容。9、依赖型“不正常人类”：放弃自主性，将一切决定权交予他人，容易被周围人的评价牵着鼻子走，很少说“不”。对策：学会说“不”，大胆说出自己的感受。代表人物：电影《不一样的天空》里的主人公。10、强迫型“不正常人类”：完美主义者，做事一板一眼，对自己的行事风格与工作方式制订细致入微的要求，而且还会把这些要求强加给周围的人。对策：学会休息，降低标准，享受生活。代表人物：A型性格的人。看完以后是不是觉得自己多

少都有一些相似呢？因为我们的人格其实就是由这些特点组成的，只是表现得过度，走向极端，并导致自己或他人痛苦才成为人格障碍，而在人的一生中，总有一个时期会让我们有这样的倾向甚至患上人格障碍。倘若我们能够真正了解自己，学会信任与爱，合理利用我们的人格特点，化人格障碍为动力，是可以过上幸福日子的。

6、不正常人类研究所记录当初看这本书的时候，实在是有一种愧疚感在里面的。因为今年就要面临四级考试了，语法结构没练熟，四级单词没背完，听力也有很少的时间去练习，虽然这本书跟我的专业课有一点点的联系，但毕竟还要分个轻重缓急。可是当我翻开书，只看到目录的时候，就已经完全忘了“轻重缓急”这回事。当我现在看完这本书了，正在为当初没有分清“轻重缓急”而庆幸，因为我觉得，四级即使一次不过还有下一次，但是那些关于自己心理的、精神的、心态的、人格的，这都是可能会影响人一辈子的！所以我不后悔拿出宝贵的时间来读这本书，也不后悔拿出宝贵的时间来写下这些可能比较主观的话。人人都以为处于青春期有烦恼是很正常的，甚至很多人都以为人生本来就是痛苦的，当你觉得痛苦的时候，你正在经历一段真实的人生。我以前也是这样认为，但是这本书告诉我：如果你有痛苦，那就意味着你“不正常”。当今社会，人们都开始变的无比孤独，都非常容易受伤，心中十分空虚。有些人很想与他人亲近，可是却苦于没有办法跟他人建立一个良好的关系；有些人渴望去爱，却无法主动对他人推心置腹。这本书告诉我，这种叫做“人格障碍”。关于“人格障碍”，我起初并不能很理解，也一直以为这种属于精神疾病的范畴，却从来没有想过这种现象会这么普遍。好在这本书从“如何辨认人格障碍的人”、“人格障碍的来源”、“人格障碍的类型”、“如何解决人格性障碍”、“如何化人格性障碍为动力”等几个方面描述了“人格障碍症”的详细内容和解决方法。而且这本书在最后还有“人格倾向自我诊断表”和“参考文献”，实在是给读者的一份礼物，给读者提供了大大的方便。每个人的人生都是不同的，这份不同来源于不同的基因导致的不同容貌与声音、不同的性情、不同的智商和情商、不同的环境、不同的父母等等等等，也正是由于许多些微的不同，才导致了不同的人格障碍都是不同的，有的人会严重一些，有的人会轻微一些，不得不说，我都要开始怀疑，人格障碍是这个时代的产物。但是还好这本书很大程度上解决了我以前面临的很多困惑，都可算得上是人生的一位良师益友。

7、“人格，是一个人的品性与气质。”作者在书中写道，“曾几何时，学习，学的是为人之道。”有人读虚构类书籍，看的是情节；读非虚构类书籍，看的是知识。每本书给每个人带来的影响都是不同的。我喜欢读书，因为我是懒惰的，还有一点笨，很多生存在世上不读书也可以发现的秘密，我要通过读书才能发现。书籍总是可以让我保持警醒，保持对所有人事的敬畏。读得越多，越知道自己的渺小和宇宙的浩瀚。如书中所说，各种人格障碍皆可追溯到童年创伤。心理学总是孜孜不倦地研究着童年经历与人生轨迹的关系。周围的“不正常人类”并不多，但还是有那么一两个。或是道听途说，“朋友的朋友”又闹自杀了，诸如此类。与我接近的人中亦有一位，大概是“表演、自恋型”的结合体——浅薄无知、渴求赞扬、谎话连篇。刚接触她时心里是很抗拒的。相处多了慢慢觉得，她作为这样一种存在也很可怜。因为有此表现的人，童年定然存在缺失，内心也必不似表面那样无忧无虑。其父母对她的“表演”常一味纵容。可想而知，这样的人在人际交往中会遇到多少障碍，“朋友”对她来说应该是奢侈品吧？我很庆幸自己采取的态度如书中描述，没有拆穿其谎言并一直保持冷静。然而至于她能否像书中所述，充分发挥自己的长处，克服存在的问题，就不得而知了。毕竟，心理问题只能靠自己。此书再次提醒了我，人性中蕴含善恶两极，至于其以何种方式呈现，则与教育和环境息息相关。少时读过一本书叫《爱的教育》，彼时认为内容很棒，但书名很肉麻。现在才知道，国人在这种恰当的“肉麻”上缺失太多。如果连爱自己的能力都没有，那么你能从什么地方分出心思来爱别人呢？在各种媒体泛滥的当下，我们都知道女人要“爱自己”，对自己好一点。那么男人们呢？况且，“爱自己”真的就只是给自己买两个名牌包、败几盒化妆品、做一顿丰盛的早餐吗？我所认为的爱，并非指物质上的爱（我们在物质上对自己简直是“宠溺”）。精神世界的匮乏给人造成的影响才是可怖的。如果每个人都能避免“空虚”，在浮躁的世态中找到生而为人意义，那么精神上的疾病也就可以避免。大多数人格障碍患者终其一生都在与无谓的人和事搏斗，如身患痼疾者常常将注意力集中在痛苦上，要领略市俗之快乐便越发难了。别人都在平整的大道上奔跑，他们却深陷泥沼举步维艰。然而世事向来如此。上天赋予众生不平之待遇，成就万千之世界。如果换做你，深陷进去，你但凡有些许意识，恐怕也不甘就此沉沦，依旧要用尽全力挣扎。哪怕爬不出来，至少试过，至少不会在死亡来临的时刻才象征性地扑腾两下，用来昭示自己存在过的痕迹。当眼前的岁月不再漫长，我也不会想去挽住时光。

8、人格，是一个人的品性与气质。俗话说，江山易改，本性难移。其实我们也没有必要强行改变我们的人格。但“人格障碍”是过了度的人格，会影响患者的社会生活。所以人格障碍必须纠正，也是可以纠正的。成功克服了人格障碍的人会散发出无穷的人格魅力，成为一个更“醇厚”的个体。周围的人对他们的评价会不断提升，而他们也会生活在信赖与关爱中。反之，要是一个人在没能克服人格障碍的情况下长大变老，就会被周围的人嫌弃，就算与他人构筑起了人际关系，那种关系也只会流于表面。真正可靠的人会离他们而去。久而久之，他们就成了孤家寡人。所以，“不正常人类”们，不要放弃你自己哟，人生路上跌倒了不要紧，多爬起来一次就行了。

9、无论是自恋还是偏执，是回避还是强迫，这些人格似乎离我们的生活非常遥远，其实许多人格就在我们身边，而我们自己或许也存在着这样的人格。《不正常人类研究所》带你认识各种不同类型的人格，通过具体的知名人物或者具体事例来为我们讲解各种人格的特点。让我们更好的认识自己，认识别人。你身边的“不正常人类”主要包括这样几类：自恋型、表演型、分裂型、偏执型、依赖型、强迫型等十种人类。这些“不正常人类”的行为特征背后，都隐藏着很多不同的心理根源。通过阅读这本书，我对自己以前认为非常熟知的人物，例如可可·香奈儿、卓别林，这些知名人物又有了新的认识，原来她们并不是完美的，他们也存在着普通人身上存在的缺点。而书中介绍的强迫型正是我一直困扰的问题。有一句话印象深刻：“你不是救世主，不需要对所有人负责。”当被强迫困扰时，总是认为自己应该为一些事情负责任，总是给自己过大的责任和压力。而这样一来，自己就会变得越来越强迫。由于深受强迫之苦，深知这些不正常的人格给人们造成的痛苦，应该如何面对这些人格，作者告诉我们许多对应的解决方法和态度。这些人格不可怕，也不是怪物，只要我们正确对待，就能像正常人一样生活。我经常觉得，上帝对任何人都是公平的。他给与了你别人没有的人格，可能让你的人格上存在缺陷，却能激发你其他方面的才干。就像书中说的，“不正常人类”虽然在生活中面临着种种痛苦与困难，但也能爆发出巨大的力量。所以，不要因为自己的人格而轻视自己，每个人都是特殊的存在，都应该发挥自己的优势创造自己的一片天地。

10、太过重视自己、容易受伤、无法信赖他人、不会爱……这些人格障碍的特征，其实都源自“自爱的障碍”。何为“自爱”？说白了就是“爱自己的能力”。这是人的基本生存能力之一。碰到不顺心的事时，正常人不会随随便便绝望，或是去寻短见，这正是因为我们拥有这种能力。不幸的是，要是“自爱”能力没有培养好，一个人就无法好好保护自己。特别不“自爱”的人碰到一点小事都会伤害自己，甚至了结自己的生命。有健全的自爱能力的人完全无法理解这类莫名其妙的行为。有很多人误以为他们是在作秀。然而，对有“自爱障碍”的人而言，“活下去”才是莫大的磨炼，才是痛苦的修行。我们都需要“自爱”，但又不能过度地“自爱”。这就是一个“平衡”的问题。看完本书，你或许能找到这样的“平衡”，即便找不到，也不要着急，至少你跟自己的内心做了一次深层次的交流。

11、反社会型人格障碍的最大特征，就是“对他人的冷酷压榨”。患者舍弃了对他人的同情心，损害他人利益时能做到面不改色心不跳。他们认定，旁人总会背叛自己。偏执型人格障碍患者也有类似的倾向。偏执型患者不敢相信他人，却又渴望去相信他人，内心充满了纠结，于是便催生出了一系列纠结的行为。而反社会型人格障碍患者的字典中，早已没有“相信”二字。由此看来，当今这个视“信用”二字为浮云的社会，充斥的岂不是都是“反社会”不正常人类？从公司到家庭，到个体，但凡逮到一个机会，谁又不在压榨谁呢？所以才会出现这么多极端的案例吧。被压榨久了的会反抗，压榨惯了的已经“病入膏肓”。为了防止自己在他人背叛时受伤，他们打从一开始就不会相信他人。先下手为强——他们甚至会为了钱出卖对他们深信不疑的人。他们认定，若能泰然自若地背叛他人，他们就算是修成正果了。而他们也觉得这样的自己才最为强大。这就是一个“恶性循环”吧。

《不正常人类研究所》

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