

《怪癖心理学》

图书基本信息

书名：《怪癖心理学》

13位ISBN编号：9787540464387

10位ISBN编号：7540464380

出版时间：2013-12-1

出版社：湖南文艺出版社

作者：冈田尊司

页数：224

译者：颜静

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.tushu111.com

《怪癖心理学》

内容概要

《怪癖心理学》是日本5年来最畅销的通俗心理学著作。《怪癖心理学》揭示怪癖的真相：完美主义、洁癖、强迫症、多重人格等，所有的怪癖都是内心欲望的投射。你的影子操纵着你！《怪癖心理学》使用了大量精彩案例，讲述尼采、叔本华、荣格、王尔德等天才人物是如何为怪癖所苦，又是如何因怪癖取得了惊人的成就的。怪癖是人的两面性的体现，人既有做正确的事的冲动，也有做坏事的冲动。一味压制做坏事的冲动，很可能适得其反。勇于正视怪癖，并进行正确的心理疏导，能帮助我们走出人生的低谷，收获健康幸福的人生！

《怪癖心理学》

作者简介

冈田尊司，1960年生于日本香川县，精神科医生、医学博士、作家。中途退学于东京大学哲学系，后毕业于京都大学医学院，在京都大学医学院高等脑科学讲座神经生物学教室、脑病态生理学讲座精神医学教室从事研究工作。现任职于京都医疗少年院，并担任山形大学客座教授，研究现代人的心理危机。主要著作有《边缘性人格障碍》《亚斯伯格症候群》《抑郁及精神障碍》《人为什么会失眠》《动摇世界的潜规则》《人格障碍》《了解孩子的“心病”》《悲伤的孩子们》等。

书籍目录

序言：你的影子操纵着你	
每个人都有异常心理 / 001	
“异常心理”不等于“精神障碍” / 002	
异常心理所传递的真相 / 004	
第1章 恐怖的完美主义	
完美主义是异常心理的入口 / 002	
无法接受妥协与模糊 / 004	
三岛由纪夫的完美主义 / 005	
无法释放本能 / 006	
完美主义的悲剧《黑天鹅》 / 007	
潜藏在完美主义下的病理 / 009	
喜欢反复做同一件事的孩子 / 010	
优秀白领为何反复卖淫 / 011	
洁癖和饮食障碍 / 013	
抹不掉的伤痛 / 015	
印在心底的心理暗示 / 017	
甘地的故事 / 019	
完美主义与不洁恐惧 / 022	
导致死亡的病态性完美主义 / 024	
为何在成功的顶峰选择死亡 / 025	
扔掉完美主义吧 / 028	
即使满身泥垢也坚强生存 / 029	
第2章 潜藏在身上的罪恶快感	
被犹如麻醉般的快感控制时 / 034	
欺侮、家庭暴力或虐待容易上瘾 / 036	
虐待和欺侮是罪恶的温床 / 038	
沉迷于怪异行为的儿童 / 039	
过度饮食症与偷窃癖 / 041	
快乐电流一旦接通便持续循环 / 044	
说谎的快感 / 045	
裸露是舒爽的 / 047	
一个人的性爱 / 049	
他人的不幸是蜜味的 / 052	
罪恶哲学家巴塔耶的色情社会学 / 054	
颠倒错乱的孩童经历 / 056	
因不被爱而生“恶” / 061	
蹂躏弱者的快感 / 062	
施虐症 / 064	
摆脱罪恶的反复循环 / 068	
第3章 从内心走出来的敌人	
妒恨招致不幸 / 072	
夏目漱石的被害妄想症 / 074	
不存在无意义的偶然 / 076	
过度敏感造成幻觉 / 078	
被同伴排斥后 / 080	
“大家都在离我远去” / 082	
绝对自我的陷阱 / 084	

偏执分裂和抑郁 / 085
自恋性防御 / 087
是性欲还是支配欲？ / 089
只爱朋友妻的罗素 / 091
缺爱和自卑感导致病态的自恋 / 094
为什么无法阻止伴侣虐待孩子 / 096
嫉妒是人类情感中最强烈的心理 / 097
支配欲“中毒” / 099
有色眼镜下的“问题儿童” / 101
第4章 你被相反心理所愚弄
李尔王的悲剧 / 104
人会同时持有两种相反的心理 / 106
逆反心理 / 108
乖孩子常有“邪恶”的想象 / 110
与其强迫自己不去想，不如顺其自然 / 112
何谓倔强、矫情？ / 114
就爱唱反调 / 116
不听话的孩子 / 118
逆反心理容易导致嗜虐性和解离症 / 121
第5章 你身体里的另一个你
脱离自身的另一个自己 / 124
从恶魔附身到癔症 / 126
“心理分析”的诞生 / 127
两种强迫观念——“固执观念”和“固着” / 130
人有情结，情结也拥有我们 / 131
无意识现出原形 / 133
从自身经历中学习“心病”的荣格 / 134
拥有双重人格的荣格 / 136
第二人格是精神的“避风港” / 140
改正强迫观念的方法 / 142
消除心理创伤的方法 / 144
第6章 只爱玩偶
玩偶之家 / 148
同一性扩散的时代 / 150
被遗弃的“玩偶”叔本华 / 151
被母亲当作玩偶的孩子 / 154
自恋者过于纯粹的爱情 / 156
自恋的人嫉妒深 / 158
被当作女孩养大的王尔德 / 159
“好孩子”的危险 / 162
为什么杀掉自己的孩子 / 163
杀掉亲生儿子的悲剧 / 164
悲剧背后的父母心及责任感 / 166
奉献的对象也是“另一个我” / 167
失去依恋对象的悲伤 / 169
无法舍弃的人和物 / 170
依赖症 / 172
第7章 罪恶感和自我否定的深渊
恋母情结 / 174

酒精依赖症的背后 / 176
尼采为何一定要杀掉上帝 / 178
害怕“黑狗”的海明威 / 182
急于求死的冲动 / 184
潜藏在异常心理中的罪恶感 / 185
为何害怕得到幸福 / 187
另有隐情 / 191
自我否定的陷阱 / 192
试图用金钱购买友情的心理 / 193
痴迷“牛郎”的人 / 194
隐藏在依赖欲望背后的爱情饥渴 / 196
不惜出卖肉体的心理 / 197
半求半不求的自杀心理 / 199
不需要完美的人生 / 201
为何完美主义与自我否定有关 / 202
摆脱非黑即白的思维方式 / 203
为了幸福的人生 / 206
结语：异常心理的根源

精彩短评

- 1、还不错，谁没一点怪癖呢，都是病啊！
- 2、浪费我钱 这本书里内容不怎么好
- 3、人都有许多怪癖心理
- 4、有点过分通俗了
- 5、居然这么多名人心理都存在问题
- 6、充满名人八卦，只说现象，不谈本质的畅销书式写法
- 7、严格的说是异常心理学，通俗易懂，建议每个人，特别是有孩子的人都读一下。
- 8、哇 總覺得讀不完啊 雜雜的 不過覺得可以借鑒借鑒寫點辣雞東西
真的读不完了
- 9、挺通俗，也挺靠谱的，小案例也挺好玩，大多还是集中在哲学领域.....啊，果然天才都是不被人理解的啊
- 10、作者文化面也是蛮广的，心理哲学文学政治通吃啊
- 11、这本书帮我解释了我的怪癖都有根据。不再独自恐慌。
- 12、读着就像是精神疾病患者的前期的心理异常基础。。收获不少
- 13、浅显。
- 14、轻松的一本心理学书
- 15、名人八卦真是不少。文章更多的是阐述现象及原因，但是对于解决问题的方式涉及的较少，不过因为不是心理治疗的书籍，所以觉得看看也还行，不过略觉黑暗。。。
- 16、八卦、简易科普以及鸡汤，随便看看~
- 17、文学界心理八卦废话集。
- 18、并不像译名和封面看起来那么不靠谱，对异常心理的描述也还算科学，虽然一些案例的分析有点一厢情愿，但作为名家八卦看看也还好（重点错
- 19、很好懂的“欲望投射说”
- 20、看看里面的小故事还是挺有意思的，比较通俗
- 21、都是理论，没啥实际用途。消遣消遣还行。
- 22、适宜休闲，不宜精读。作者主观色彩很浓，但病理特征的分析比较清楚。
- 23、非常震撼的一本书
- 24、小科普文，穿插了很多名家轶事，据此作为论据分析人类心理，感觉不严谨，而且条理不是很清晰。吃饭出行时看看就好，抽出大块时间读还是不必了。
- 25、人类最根本的欲望，就是本能地将自己保护起来的欲望以及谋求他人认可和爱的欲望。所有问题都来自于本能欲望得不到满足。
- 26、想必大多数人都是冲着书名买的。学了心理学以后，慢慢开始意识到偶尔的异常心理其实很正常，不需要感到羞耻。全书道理和案例是有一些，但不是那么精彩。学会正视自身阴暗面，我相信任何‘异常’都有根源，找到原因去调节和破解最关键。
- 27、首先，异常心理并不仅仅是伴随着精神障碍问题而来的。其次，精神障碍问题所具有的心理特征也并不仅仅局限于由异常心理而导致的心理特征。
比较简单但是一读而过，没有很深刻的体会，是真的很通俗。
- 28、挺浅的
- 29、这本书是有干货的，但是作者写的太随意松散了，含金量比例并不高，可能是由于是“通俗读物”的原因而写得过于“通俗”了吧
- 30、猎奇而看。开启了重视心理现象的习惯。
- 31、作为只学过管理心理学，可以说零基础心理学的小白，在看这本书的时候还算比较顺畅。毕竟笔者在序言中已经提到，这本书的旨在让人们区分异常心理的“正常”一面和超脱“正常”的一面，希望人们能够正视自己身上存在的一些行为，也避免向极端的方向发展。
笔者利用众多的、著名的案例向人们呈现不同的异常心理，例如逆反心理、分裂、自恋、强迫等在生活中常见的异常心理。相对于理论性的论述心理学著作来说，简明易懂的多。
但是在书中也不乏有部分专业术语，如“绝对自我主义”、“自我目的性”等，需要读者根据笔者的

《怪癖心理学》

论述做进一步的思考和理解。

推荐大家一读。

32、是一本浅显的读起来有些乐趣得普及心理读物，不过因为浅显，所有有些案例得原因分析显得武断，有些分析也无法全面。整体上作为一本趣味读物还是不错的，激发起对于更深入专业心理学学习研究的兴趣什么的酱紫吧。

33、了解了围绕实现“自我目的性”产生的躁狂型防御的研究角度。后半部分把边缘型人格障碍粗暴的归因于原生家庭的依恋关系，太敷衍。

34、当看书看的，结果还不错

35、看完第1章，很通俗易懂，但并不是很看的下去。案例很多但是分析性的内容比较少

36、随便看看。

37、21

38、讲了什么都忘了...

39、废话集锦，两个字：垃圾。

40、通俗易懂（除了自体客体那部分），冲着完美主义看的，也确实和我自己推测的差不多，其他部分的内容有些许启发。

41、所有的怪癖都是内心投射出的欲望

42、你的不正常，其实很正常

43、读完没有留给我什么特别印象

44、读完的第一感觉是感谢父母，感谢爸妈为我提供了健康的成长环境，使我既不是完美主义者也从不自我否定。原来哲学家与大文豪都是异常心理的高危人群，尼采、荣格、罗素、叔本华、海明威、王尔德、三岛由纪夫莫不如此；反过来说，若想在这两个领域有所成就，莫非先得把自己弄成神经病？

45、很有趣

46、心理异常

47、节选一段鸡汤：“无法言语的苦闷、悲伤、后悔和遗憾，正是这些消极情绪使我们的人生成为真正的人生。”

一个个分篇的小故事，让人断断续续看了二十天也不会有困扰。值得一看的心理学通俗读本，或许你能从中找到自己的影子。

48、看完之后收获了不少名人轶事，干货还是有的但显然只是个通俗读物而已（面对人群也不是学心理学专业的）。不过，通过这本书，我找到了两位对我来说极其重要的大师：巴塔耶和荣格，所以，加一星。

49、作为心理学读物差一点，不过在里面了解了许多名人的变态经历，也是不错的哈哈

50、内容深刻，从各种旁征博引中可看出作者浩瀚的阅读量，理论加实例和引用文献的论述很有说服力。就是感觉这书的完成度可以更高，写的更细致。

《怪癖心理学》

精彩书评

章节试读

1、《怪癖心理学》的笔记-第2页

每个人心中都会隐藏着另一面，这一面并非指内心丑恶异常的一面，而是扎根于心的本质，换个角度去看人性的异常于恶，就能察觉到自己内心的异常，帮助度过低潮期。

2、《怪癖心理学》的笔记-第118页

大多数异常心理的产生，都是创伤性再体验的同时，因患者将事态的因果倒置对待而导致的。

3、《怪癖心理学》的笔记-第4页

有些人通过自己的努力，在学业和工作中都取得了成就，看似已完完全全客服了过去的伤痛，然而一旦遭受强大压力，曾经的创伤又会浮现，他们会再次陷入不稳定的心理状态中。

4、《怪癖心理学》的笔记-第148页

自恋 支配 依赖

5、《怪癖心理学》的笔记-第45页

相比于技术化智能的进步，人类智力的进步更大程度上依赖于社会智能的发展，而社会智能中一个重要的能力就是伪装，也就是撒谎、表演的能力

6、《怪癖心理学》的笔记-第174页

适用于《被抛弃的松子的一生》。
从根本上来说，心理问题来源于父母对子女的影响。
思想越怪异，越容易取得成就。

7、《怪癖心理学》的笔记-第6页

具有完美主义特质的人总是被束缚在真正善良的义务感中，无法将自己的本能释放，他们认为本能和欲望是污浊邪恶的。

8、《怪癖心理学》的笔记-第90页

马斯洛认为，当支配欲强的一方与支配欲弱的另一方形成肉体关系时，与其说是双方建立认真的恋爱关系，不如说是支配欲强的人追求的是对自身欲望的满足。

9、《怪癖心理学》的笔记-第80页

人类是社会性生物，因此才会有想要被他人接受的强烈愿望。当这种愿望被破坏时，人便会感受到被社会伤害的痛苦。自己成了被他人排斥的人，人类对于这一点极度敏感。一旦成为被他人排斥的人，人类大脑中痛觉中枢便开始活跃，而这种痛苦程度完全不亚于肉体的痛苦。比起暴力最一般的形态，即直接肉体上的暴力，无视他人或排斥他人这种做法，更能将其特性转化为优势来攻击对方。因此排挤他人这种做法，无须通过将自己变成明显的加害者，就可以让人尝到无比痛苦的滋味。这种排斥在外的体验，不仅仅是让人承担一时的苦痛，而且会长期改变人的心理构造和大脑的运作。

被排斥在外的人，即使明白这是他人对自己的一种不正当做法，也依然容易贬低自己。他们很容易衍生出一种信念，认为大家讨厌自己，自己无法融入大家的氛围当中，而这种信念最终将支配这个人以后的人生。

10、《怪癖心理学》的笔记-第3页

异常心理有意思的地方，不是正常于异常两者意义上的差别，而是二者之间的关联性，即正常人也会有极其异常的状态，我们如果能认识到联结异常和正常之间的过渡的心理状态，就能理解很多极其异常的心理是如何产生的，也能帮助我们理解很多日常生活中遇到的很难理解的异常行为。

11、《怪癖心理学》的笔记-第130页

所谓潜意识的固执观念，就是指自己再不自觉中被一种无意识所强迫。让内认为，人们会从曾经的心灵创伤及受过的打击中萌生出潜意识的固执观念，然后在不知不觉中让自己的行为被这种观念支配，有时这种观念也会诱导自己作出令人无法理解的行为。

佛洛伊德则进一步提出“固着”的概念。固着是一种一旦人们在某一阶段受到某种心灵创伤，这部门心理力量就停留在着一阶段而得不到释放的现象。

12、《怪癖心理学》的笔记-第67页

萨德身上的嗜虐性、巴塔身上混合的自虐性和嗜虐性，这些在那个年代来说都是无法直视的惨不忍睹的残酷幻想，而这些残酷幻想的萌芽都可以说是从幼儿时期开始的。

孩子被训斥后也会想回击一下父母，如果这个行为被禁止，孩子下次就会把玩偶丢到地上，使劲踩踏。乍一看，我们可能会觉得这只是孩子恶作剧而已，但其背后却潜藏着幼小时候的嗜虐心理。另一方面，还有一些孩子一旦被训斥，便会敲打自己的脑袋，或是往床上、墙壁上撞击自己。这种自虐行为在幼小的孩子当中也并不稀奇、

颇有意思的是，如果要问嗜虐性和自虐性哪一个会最先表现出来的话，自虐性的案例倒不在少数。在一些仅明显表现为嗜虐性的案例中，患者在自我任性的环境下成长的案例比较多；而真正在长期虐待的环境下成长的患者当中，自虐性心理会越来越被强化。如果我们把这种行为当作一种求救信号，给予对方更多的关心，那么这些行为便可以在早期阶段得到遏制。如果进一步强加训斥，就会助长这些行为，使其最终走向以这些行为本身为目的的异常行为。

13、《怪癖心理学》的笔记-第4页

大多数异常心理的萌芽都在孩童时代，大多数人在孩童时期都会存在异常心理的倾向，但是随着时间的推移，我们会在成长中慢慢克服它。

14、《怪癖心理学》的笔记-第209页

我们可以了解到人类最根本的欲望又是什么呢？

人类最根本的欲望就是本能地将自己保护起来的欲望以及谋求他人认可和爱的欲望。当这两种欲望被破坏时，人们就会陷入病态的自我目的化心理或者自我绝对主义观念当中，就会进入没有出口的追求自我的封闭电路中，又或是只能通过矛盾性或解离的方式引起自身人格分裂来达到自己的目的。

如果这两种基本欲望能够在日常生活中得到满足，人们就不会陷入异样心理。可能没有谁会一直处于这样的顺境当中，那么当这两种欲望得不到很好的满足时，我们应该怎么办呢？

重要的是，不要陷入自我目的化或自我绝对主义的封闭电路中。我们需要时常审视自己的行为，切记不要拘泥于某种狭隘的价值观或者一种观念当中。所谓拘泥就是固执、死心眼。如果觉得自己没有这种固执就无法生存下去的话，那你就错了，相反，这种固执只会使你人生的可能性变得越来越少。

另一点就是与他们之间的沟通。即使我们一时陷入封闭电路中，也可以借助他人的帮助从中脱离出

来。哪怕身边只有一个可以谈心的对象，只有一个人让我们有安全感，只要借助这个人的帮助，我们被逼到绝境的概率也会降到半成以下。从这层意义上来说，平时一定要看重与身边朋友的关系。

随着全球化的加剧及社会差距的不断扩大，人们越来越只顾追求自身利益及生活的舒适，反复进行着弱肉强食的残酷竞争，不达到目的誓不罢休，每个人都被卷入这场竞争当中，人们开始对他人的痛苦无动于衷，只知道躲进自我目的化及自我绝对主义的堡垒中。

2011年三月十一日，一场袭击东京日本的巨大地震和强烈海啸吞噬了很多无辜的生命，这也成为日本历史上一大惨事。那些一代一代传递下来的生命，以及人们花了那么长时间才创建起来的家园、街道都在一瞬间消失得无影无踪，我们也从这股强大的灾难力量中认识到了大自然的恐怖和人类的无能为力。

惊悚的核电站事故以及无以计量的重大损失在某种意义上也告诉了我们，当人类贪婪追求享乐的欲望达到极限时，势必会走向绝望的深渊。

然而，即便在如此绝望的状况下，我们在挽救自我的同时也汲取了教训。即便面临一切都被夺走的惨状，灾区的人们依然冷静地保持秩序以及自己的同情心，这一点也让海外的人们惊叹与赞赏。这并不是因为日本东北地区的人们那种坚韧不拔的精神，还因为他们一直都特别看重人与人之间的纽带。

在强烈的危机意识中，我们开始重新审视社会应有的状态及生活方式，也再次重新认识到人与人之间的纽带和沟通的重要性。

如今我们再次面临应该如何生存、应该如何与人联系的问题，每个人都不想失去内心的依靠，都在追求一种全新的社会体系及平衡的生存方式。

为了能在混乱的时代中坚强地生存下去，我们首先能做的难道不是在珍惜与身边人之间的纽带的同时，有一颗能对任何细微的事物都深感幸运的丰富内心吗？

15、《怪癖心理学》的笔记-第43页

这两种行为，是因为小时候心灵深处缺失某种东西，使自身对所缺失的东西产生一种饥饿感，结果被某种想弥补这一缺失甚至使过剩程度的冲动所驱使造成的。对物品的贪欲、对食物的贪欲，其实都是爱的替代品而已。

16、《怪癖心理学》的笔记-第87页

部分客体关系到完整客体关系。

主客体之间的关系是发展心理学中的一个重要内容，自我认知和对客体认知的发展真是一个神奇的过程。

《怪癖心理学》

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.tushu111.com