

# 《我们内心的冲突》

图书基本信息

# 《我们内心的冲突》

## 内容概要

# 《我们内心的冲突》

作者简介

# 《我们内心的冲突》

## 书籍目录

### 第一部分 神经症冲突和消解的尝试

#### 第一章

神经症冲突的尖锐性

#### 第二章

基本冲突

#### 第三章

亲近人

#### 第四章

对抗人

#### 第五章

远离人

#### 第六章

理想化意象

#### 第七章

外部化

#### 第八章

虚假和谐的辅助措施

### 第二部分 未解决冲突的后果

#### 第九章

恐惧

#### 第十章

人格的丧失

#### 第十一章

绝望

#### 第十二章

施虐倾向

结论 神经症冲突的解决

# 《我们内心的冲突》

## 精彩短评

- 1、感觉好像是写给心理分析师的，而不是写给普通读者的。大部分的笔墨在分析冲突，教导分析师怎么正确识别冲突。不过还蛮有趣的，让人想一直读下去。
- 2、因为是给心理分析师看的，平常人看有点吃力。但是用心看的话，还是有很多获得。特别是看到最后说人只要还活着，我们所有人都有能力改变自己，甚至从根本上改变自己的时候，感动。而且再次说明自我认识多么多么的重要。
- 3、我是满满的内心冲突去看这本书，这本书主要是分析神经症的三种类型。看完之后，我就觉得已经是神经症患者了。。。更加冲突了。解决冲突的根本或许就是接受不完美的自己。
- 4、看的掌阅上的电子版，感觉还不错，等看了其他版本再对比下
- 5、“患者必须限制自己的生活才能让自己免受危险。”；“一个人之所以要建立他的理想化意象，是因为他无法忍受真实的自己。”
- 6、看来总觉得自己全能才是荒诞的，但多少人能认识到人之能力有限呢？冲突导致的忧郁不决让人不前，白白浪费精力。
- 7、治愈系的一本书
- 8、三星仅是对个人而言，不得不说，不在此行，已无当初的那份兴趣和耐心.....
- 9、学术型心理处方单
- 10、神经质人格分析
- 11、战栗着看完
- 12、空有诊断而无处方，实用性较差。从理论的角度讲，前半段像升级版的心理测试，“亲近人、对抗人、分离人”三种模式毕竟每个人或多或少都有，所以比较有价值的其实是人处理的几种方法，以便患者理解自身的应对机制，做出调整，可惜这部分剖析实在欠火候。结论部分更是大而无当...
- 13、译者荐的一本书，作为没有任何理论基础的人，硬生生啃完了这本非常理论的“生肉”。而后就觉得自己有病了.....
- 14、没看完，可能心静不下来，兴趣不大。
- 15、很好的一本书，看过之后可以更好地了解自己以及别人的内心
- 16、躺在床上一天不能动的好处是，真的看完了一本学术型的书籍。种种症状不是在自己身上看到，就是在周边的人身上看到。或许，真正观察及理解了种种人格问题，才能更好地了解大家吧。转一个角度，如果从星盘上来看，所有人都没问题，只是有优势项、劣势项罢了。从文学的角度来看，所有人都没问题，而只是那些人很有个性，很文艺吧。宽慰自己后，再严肃滴看待种种恐惧，低自尊。好吧...果真万般带不走，唯有业随身。只待因缘到时，业障自动一点点脱落，那之前，别无他法。红尘中这一点人人平等，命里带来的苦，谁都逃不脱。
- 17、范式足够粗陋的好处，就是什么都能往里装。
- 18、看得很痛苦，并不是那么浅显易懂.....强迫自己把它看完，收获甚少，果然强扭的瓜不甜。
- 19、越看越是背脊发凉，觉得自己有病，中等神经症患者。现实中应该没有完人，顺从型、攻击型、疏离型人格几乎在每个人身上都有一定程度的体现，三种人格的之间的拉锯、共存，不定也是冲突的一种体现方式。希望看完以后能有解决冲突的出路吧...
- 20、“敌意的缓和主要是因为绝望感的减少。一个人越是内心强大，就越不会感到被人威胁。.....他曾把注意力放在了他人身上，而现在却留给了自己。他变得积极、主动，并且开始建立自己的价值观。他会逐渐发掘出更大的力量：之前用来压抑自己的那部分力量也被释放了出来；他不再那么压抑，不再被自卑、恐惧和绝望弄的心力交瘁。他不再盲目顺从、对抗和发泄施虐冲动，而是可以在合理的基础上做出让步。所有这些举动都会让他变得更加坚强。”
- 21、有点乱.....而且一些纯理论的推测已经比较老了，现在有新的理论和实证，更真实可靠
- 22、语言很通俗易懂，但最后的解决方案略扯淡，看完后就像做了一个大型心理测试。

### 1、《我们内心的冲突》的笔记-第5页

我们必须明白自己的愿望是什么，更重要的是明白我们的感情是怎样的：我们是真的喜欢某人，还是仅仅觉得应该喜欢他就自以为喜欢上了他？如果我们的父母去世了，我们是真的悲伤，还是只是惯性地表达自己的感情？我们是真的希望成为一位律师或者医生，还是仅仅因为这种职业受人尊敬并且收入丰厚？7：在这种情况下，他本来可以以程序不公平为由而据理力争一番，或者也可以欣然接受大多数人的决定，这两种反应都是协调性反应，但是他并没有这样做。虽然他痛恨自己被人轻视，却没有反抗，他只是感到愤怒。29：他会坦诚地向自己自己和他人承认自己的无助感，也会在梦中发现自己的无助，还会经常用这样的无助感作为吸引他人注意或者自我防御的手段：“你必须爱我、保护我、原谅我。你不能扔下我，因为我是如此的脆弱和无助”。30：他的自尊感会随着他人对他的褒贬和喜恶而强弱不定，因此他人的任何拒绝对他而言都是灾难性的打击。如果某人没有回请他，他虽然可以理智地接受，但是依照他内心世界特有的逻辑方式，他的自尊会降低到零。换句话说，任何批评、拒绝或者背叛对他都是可怕的威胁，所以他会尽最大努力去挽回那个对他有威胁的人的尊重。33：爱情是满足他所有神经症需求的唯一方式。这种方式既能满足他被人喜爱的需要，也能满足他（通过爱情）支配他人的需要；既能满足他位居次席的需要，也能满足他突出自己的需要（通过对方全身心的付出）。这种方式既可以使他在一个合理、单纯，甚至值得称赞的基础上释放所有的攻击性驱力，同时又能够让他有机会表现出其拥有的所有讨人喜欢的品质。34：凡事我没有主动的欲望，但是如果他是为了他，或者是他要求我为他做一些事情，我就会变得很主动。/独自一人对我来说是一种折磨，不仅仅是因为我无法对无人分享的东西产生兴趣，还因为我感到绝望和焦虑。但是如果我找到了我的爱人，她就会帮我远离这些折磨，我不再是独自一人了。现在看起来毫无意义的一切，不管是准备早餐还是工作或者看日落等，都将充满乐趣。35：顺从型患者越是冷漠（也就是害怕付出真情），或者越是放弃被爱的希望，他的性行为就越有可能取代爱情本身。他会觉得那是建立亲密关系的唯一办法，还会高估它解决矛盾的力量，正像他高估爱情的力量一样。96：某些患者自认为诚实和正派，但是却嫉妒那些喜欢采用不正当手段的人，并且恨自己在这方面并不擅长。113：如果某人既想与人为善，又因为觉得这样做是在讨好别人而讨厌这样做，他就会显得矫揉造作；如果他想情人给他某物，但又觉得应该强行索要，他就会表现得没有礼貌；如果他既想坚持己见，又想顺从他人的意见，他就会犹豫不决；如果他既想与人接触，又担心会遭到拒绝，他就会害羞；如果他既想与伴侣建立性关系，又想让伴侣受挫，他就会表现得很冷淡。矛盾倾向越普遍，生活的压力也就越大。115：我所说的他并没有将其理想当真，是说那些理想对他的生活没有约束力。只有当他觉得理想很容易实现或者很有用的时候，他才会付出实际行动，其他时候只是随意地将理想丢在一旁。155：施虐倾向对情绪的影响如果被深深地压抑；可能会让患者产生一种无法吸引任何人的感觉，因此他可能会心甘情愿地相信，他对异性没有吸引力，他必须满足于他人留下的残羹剩饭，尽管有证据表明实际情况其实正好相反。这里所讲的低人一等的感觉正是患者所意识到的自卑感，也可能只是自卑感的一种表现。但确切来说，缺乏吸引力可能是患者在面对征服和拒绝等刺激性诱惑时产生的无意识退缩。

# 《我们内心的冲突》

## 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](http://www.tushu111.com)