

# 《直面内心的恐惧》

## 图书基本信息

书名：《直面内心的恐惧》

13位ISBN编号：9787203058793

10位ISBN编号：7203058794

出版时间：2007-10

出版社：山西人民出版社

作者：[德] 弗里兹·李曼

页数：247

译者：杨梦茹

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

# 《直面内心的恐惧》

## 前言

多年前，当我坐在法兰克福大学总图书馆阅读《恐惧的原型》，霎，心中有很强烈的惊艳之感，书中分裂与忧郁人格的故事让我惘然惆怅；强迫人格的征象字字浸透着森然的凉意；而且，我不可置信地迷恋上歇斯底里人格的优点。读着读着，往往忘了这是一本专书。当时我就想，希望有一天有机会翻译这本学术扎实、文笔流畅、引人入胜的好书。《恐惧的原型》出版已届46年，畅销35版。是德文心理学论著中经过岁月洗礼，以及广大读者考验的经典之作。作者李曼从天体运行的离心与向心力之中，厘析出分裂、忧郁、强迫和歇斯底里四种人格；以分裂人格为例，再区分为健康但倾向孤寂独立、轻微分裂、严重分裂，以至病态式的分裂人格。每一章都以理论为开端，继而探究分裂人格的感情世界与侵略性，辅以他行医多年收集到的真实案例，借此深入患者自幼成长的环境因素，用重新建构的方式，恢复支离破碎的原始经验。兼具文人之笔、学者著述的双重美感。弗洛伊德认为童年时期的心灵创伤是形成神经官能症的主因。1906年11月3日在德国杜宾根(Tubingen)举行的南德精神医师第37次集会上，他的学说遭到自认被心理分析拒于门外的主席侯赫(F.Hoche)的大加挞伐：“对于这种差劲，以医师的立场而言危机四伏的时髦玩意儿，我们不跟着起舞。”坐在台下的荣格(C.G.Jung)起而捍卫，在现场点起了雄辩的烽火。同一场会议上被冷落的还有阿兹海默症的发现者阿兹海默医师(A.Alzheimer)。科技与医学的进步延长了人类的寿命，20世纪末，阿兹海默症异军突起，不断威胁着我们的健康。无独有偶，21世纪初，被科学主流边缘化了的精神分析疗法，在神经学者运用现代先进的脑部造影术进一步深究脑部实体结构之后，发现弗洛伊德有关意识的看法与当代神经科学观点完全吻合。处于人生巅峰时期的歌德曾经写过一首小诗，大意是说当他行经一座座喷泉与一棵棵盛开花朵的大树时，常有奇妙的感应，他的心扉因而开启，硬壳被抛却，所以能与神交会。此处的“神”可解释为造物主，因为歌德是泛神论者。翻译这本书时，这首诗中的“硬壳”说不时浮上我的心头，当我译到“毕竟我们每个人的过往都有一个模糊地带，有些人对早年的坎坷心存感激，将之转化为助力，因此成就斐然。难道不该更同情且包容那些没有这么幸运的人吗？”时，由衷佩服作者李曼悲天悯人的情怀。如果有勇气一探心田上郁黯角落的究竟，那些伪装矫饰与浮夸将变得一文不值；褪却硬壳，豁然开朗，坦荡荡无所惧，人生才不虚此行。我相信是那个“模糊地带”让我对这本书情有独钟，谨以此译作献给我亲爱的老师Thomas Rogowski。当初我带着单薄的行囊与依稀的梦想远赴德国，十年之间，我不时茫茫然踩在深山栈道上，脚下的悬崖令我惴惴不安；有的时候我勇气十足，在幽深的榛莽中找寻一线天光；也有一口气想探访春花与秋月的浪漫。感谢他传授我正确、优雅且犀利的德文，以满满的关爱缓和我迷糊的奔闯；那是错失了的童年重现。我从此步履稳健，装备齐全，心情和美。我知道穷山恶水之后必定有一座明丽的村落，狂暴的风雨终将过去，而且还会再来。崎岖的天涯路上，我看到了漫山遍开的鲜花。

# 《直面内心的恐惧》

## 内容概要

# 《直面内心的恐惧》

## 作者简介

弗里兹·李曼（Fritz Riemann, 1902—1979），德国心理学家和心理分析专家。慕尼黑心理研究及治疗研究所（现为心理分析与治疗学院）创始人之一，该处心理分析讲师，同时是心理治疗诊所的开业医师。因为在心理分析上成就斐然，成为美国纽约心理分析学会的荣誉会员。

## 书籍目录

译序漫山遍开的鲜花  
序言战胜恐惧，求得心灵和谐  
第1章害怕把自己交出去——分裂人格  
把自己藏起来：分裂人格诊断  
距离  
猜疑  
避风港  
恼人的渴慕：分裂人格的感情世界  
爱与被爱  
责任与情感  
性与爱  
奉献与猜忌  
不加修饰的愤怒：分裂人格的侵略性  
目的—：宣泄  
目的二：争取  
敏感的新生儿：分裂人格的成因  
不被照顾  
不被关爱  
过多刺激  
特定环境  
他们恐惧什么：分裂人格的故事  
行为怪异的音乐家  
局外人  
黑白两色：分裂人格的行为模式  
淹没  
自闭  
敏感而脆弱  
天才与精神异常：分裂人格的多种面貌  
第2章害怕做自己——忧郁人格  
零距离：忧郁人格诊断  
依赖感  
制造亲密  
利他主义  
自怨自艾  
比亲密还要亲密：忧郁人格的感情世界  
像爱自己一样爱对方  
“我爱你，这与你无关”  
“假如你不爱我了，那我也不想活了”  
温柔的迫害：忧郁人格的侵略性  
折磨别人  
惩罚自己  
学会发脾气  
宠爱或拒绝：忧郁人格的成因  
善意或敌意的宠爱  
冷酷的拒绝  
人生观中了毒  
他们恐惧什么：忧郁人格的故事

## 《直面内心的恐惧》

不敢说“不”  
备受宠爱的独生子  
渴望温情的同性恋  
充满恐惧的童年  
性无能的外交官  
生命的客体：忧郁人格的行为模式  
日常征候  
常态与病态  
第3章害怕改变——强迫人格  
永远到底有多远：强迫人格之诊断  
希望一切保持原状  
强烈需要安全感  
犹疑不决  
用理智和冷静保护自己  
自我压抑和克制  
对自己的身体充满敌意  
握在掌心里的情感：强迫人格的感情世界  
两性关系中的权力欲  
形式重于感情  
像火车时刻表一样刻板的性生活  
狡猾的愤怒：强迫人格的侵略性  
表现一：强行克制  
表现二：合理化的愤怒  
表现三：权力欲  
表现四：不受操控的身体  
表现五：死寂沉默与碎嘴子  
表现六：崩溃的俾斯麦  
“你不可以”：强迫人格的成因  
“我”的意志  
“你应该”“你不可以”  
苛刻的管教  
强迫性的怀疑  
他们恐惧什么：强迫人格的故事  
不受诱惑的“模范男人”  
牺牲自我的童年  
权威式教育的阴影  
患强迫症的女子  
套路固定的生活棋局：强迫人格的行为模式  
完美主义的病  
常态与病态的界限  
强迫人格的生活行为模式  
第4章害怕既定的规律——歇斯底里人格  
既定即不定：歇斯底里人格诊断  
摆脱约束  
向诱惑俯首称臣  
当不負責任的小孩  
活在当下  
天生情种：歇斯底里人格的感情世界  
调情高手

# 《直面内心的恐惧》

自恋  
父母的坏榜样  
到底谁错了  
先下手为强：歇斯底里人格的侵略性  
为虚荣心而战  
耍手段  
榜样的阴影：歇斯底里人格的成因  
榜样的缺失  
惯坏了的不肖之徒  
父母角色错位  
歇斯底里的起源  
他们恐惧什么：歇斯底里人格的故事  
剪断幼时的脐带  
双面人  
性别的迷惑  
谎言筑成的城堡：歇斯底里人格的行为模式  
否认过错  
阴晴不定  
天生的演员  
冒险家  
结语

### 章节摘录

独立自主、自给自足、理性主义者、坚强、独具个性、冷静、客观、自信、批评家、革命家、无政府主义者、矜持、冷漠、好猜疑、喜怒无常、古怪、奇特、令人费解、与世隔绝、自我中心、社交困难、敏感、独来独往、特立独行、孤僻……把自己藏起来：分裂人格诊断在分裂人格者看来，生活的上上之策就是戴着一顶童话中的魔帽，终其一生隐形于帽子下面。这一章我们要从恐惧和基本动力两个层面进行观察，来探讨害怕付出、有“自转”倾向的病态人格——这种人过度地把自己隐藏起来，过度地划定自我的界线。心理学上我们称之为人格分裂。每个人都希望自己是独一无二的，当别人把我们的名字弄错时，我们会多么不高兴；没有人被叫错了名字还兴高采烈。显而易见，我们把属于个人的东西例如姓名，当成了自己的一部分。“我”当然和千千万万的别人不一样，但是“我”同时是某个团体中的一分子或共同体；这跟我们按照自己的好恶过日子，建立亲密的伴侣关系，与他人产生互动以及负责任一样，途径虽殊，但不造成冲突。如果有一个人省略了为别人付出的那一面，把自己完全藏起来，结果会怎么样呢？人格分裂的人费尽心思独立生活，尽可能自给自足。他不依赖任何人，不需要任何人，尤其重要的是，不需要为任何人负责。因此，他远离人群，他需要这种距离，不让别人有亲近的机会，只开放一点点缝隙。一旦距离被跨越，他的感受如同生存空间遭到侵犯，独立自主遭受危害，他不再完好如初，于是很粗暴地反抗。害怕别人亲近，这是他典型的恐惧。但事实上，他不可能把所有人都排拒在外，于是他只好四下搜寻保护措施，以便自己能躲在其中，避开一切。对他而言，绝对要避免人与人之间的接触，绝不容许与人有亲密的关系。不论与人邂逅，还是认识未来的配偶，都会让他左右为难，于是，他只好把人际关系通通公事化。不得不与人相处时，处于团体或小组之中最让他感到自在，因为他可以隐姓埋名，基于共同利益的名义归属于某个社团。在他看来，上上之策就是戴着一顶童话中的魔帽，终其一生隐形地躲在帽子下，像不记名投票一样与别人共同生活；身在其中，却不必有所付出。这类人若即若离、矜持、遥不可及，别人很难和他们攀谈。他们似乎没有个人色彩，甚至有些冷漠。形诸于外的他们，古怪、奇特，对人、事、物的反应很令人费解。认识经年，我们却不了解真正的他；今天与他相谈甚欢，明天看到他时，却好像没那回事。是的，我们越是靠近，他就越可能拂袖离去。他不贴心，经常没来由地发怒或露出敌意，让我们深觉受挫、受伤。出于害怕，人格分裂的人闪躲我们的亲近，不肯回馈朋友的情谊，这使得他们越来越孤单寂寞；尤其是当别人有意接近，或是他们有意亲近某人时，都会令他陷入害怕的情境。随着交往更进一步而产生好感，觉得对方迷人，产生亲密行为，以及表露情爱，对他而言都极其危险。这足以解释为什么他往往在重要时刻不见踪影，态度转为敌对、峻拒；或者突然把自己关起来，切断联系，躲在自己的世界里，让大家遍寻不着。横亘在他与周遭环境之间的，是一道联系上的鸿沟，沟渠一年比一年宽，他也变得越来越与世隔绝。这引起一连串的问题：他因缺乏经验，不甚了解别人的世界，以至于在人群之中时常没有安全感。别人到底怎么回事，他永远无法正确得知，因为唯有密切相处，而且彼此欣赏喜欢，人们才能累积出与人交往的心得；而他对亲密接触非常排拒，只好靠着猜想臆测来调整人际关系的方针，总是处于惴惴不安中，不晓得自己给别人的印象和观感。以至于自己的举手投足，是否与事实相符，是幻想或投影，或者属实？他都没有把握。让我们借用舒兹汉克（Schultz-Hencke）形容分裂人格的一个图像，来说明他们所处的世界。你我应该都有过这样的经验：坐在火车站的一列车厢里，旁边的铁轨上也停着一列火车，火车开动时很缓慢，几乎感觉不到震动或摇晃，一时之间肉眼很难判断，究竟哪列火车在缓缓开动？直到我们能够确定自己的火车还停留在原处，而旁边铁轨上的火车持续向前行驶时，或者二者相反，才明白过来。这幅画面很恰当地表达了人格分裂者的内心世界：他永远不能确切地明白，是否一般人面临同样情境时，不安全感也会如此一拳打过来；他的感觉、知觉、想法与想象，是否仅为一人所有，抑或大家皆然？由于他的人际往来可有可无，在人群中往往茫然不知所措，自己的经验与印象游移在怀疑的边界，不清楚自己的判断是出于事实，还是出于胡思乱想。“别人看我的眼光究竟充满嘲讽呢，还是我又乱想了？”“今天上司对我特别冷淡，他不满意我什么，他平常不会这样的，还是我多心了？”“我是否引人侧目，哪里不对劲儿，难道我搞错了，要不然别人干嘛这样瞅着我？”这种不安全感会使人猜疑、病态地对号入座，风马牛不相及地臆想以及知觉混淆，以至于内心与外在都是非不分；但人格分裂者不认为他是非不分，因为他把自己的投影视为真实情况。当他因欠缺与别人的密切关系，无从改善心中的不安，而导致这种忧惧演变成经常性的心理状况时，不难想象这会多折腾他，引起他多么焦虑。想找人倾诉自己的不安与恐惧，但他一向欠缺值得信赖的朋友，不被人了解，而被人讥笑，甚至被视为疯子，想到这些他必定坐立难安。



# 《直面内心的恐惧》

## 《直面内心的恐惧》

### 编辑推荐

《直面内心的恐惧:分裂、忧郁、强迫、歇斯底里四大人格心理分析》畅销半个世纪的心理学经典·风靡德国的心理健康读物，畅销46年·再版35次。消除恐惧的影响，重获内心的平静与和谐的人际关系。有时候我们为什么会莫名害怕？在人群中也会觉得不安全？最简单的事情也做不了选择？担心和异性相处？努力相爱却伤害更深？这些形形色色的问题时刻困扰着我们，却又无法摆脱。本书把这些困扰归因于隐藏在人们内心深处的“恐惧”，并让读者认识恐惧，帮助你消除恐惧的影响，重获内心的平静与和谐的人际关系。那正是恐惧在我们内心结着厚茧。它源自每个人的童年，又控制着我们的现在。小孩在幼儿园或小学交不到朋友，像个局外人或独行侠；青春期的半大孩子不热衷与异性交往，整天埋首书堆中；青年时期的人生观一片晦涩，独自苦思生命的意义：这些都是形成分裂人格的警讯。幼儿初次体验到喜爱或拒绝，被喜爱或不被喜爱，取决于母亲看他的眼神，如何接触、对待，怎样与他相处，即使最细微的事情，幼儿也以他的灵敏来捕捉印象。与母亲之间愉快的经验是一笔财富，价值无法估计。但母亲的过度宠爱和拒绝都容易导致幼儿形成忧郁人格。具有强迫性格的人努力尝试把情感置于“手掌心”，使之处于自己能控制的情况。他们觉得感情根本不可靠，过于主观、摇摆不定，又容易消逝。炽热的情感更不可信，飘忽无常且不理性，爱上一个人等于暴露了自己的弱点。因此他们在付出感情时十分吝啬，不轻易流露感情，也不太愿意体谅伴侣。他们在两性关系中表现出异于常人的冷静和清醒。歇斯底里的人，无论男性还是女性，都把性当成提升自尊心以及操控伴侣的途径，不像强迫人格逼迫伴侣，歇斯底里的人在性活动中体验自己无穷的魅力。歇斯底里的女性会滥用性，答应形同施恩，拒绝有若惩罚，把性当成一种威胁的手段。我们以四种基本概念与行为入门，探究生命的条件与附属性；宇宙方面，乍看之下是一种对立现象，事实上运行有序也均衡。我们沿用神经官能症学理中的定义来称呼这四种人格类型，这并不影响心理健康的人，因为我们在运用这些概念的同时，都会介绍患者个人的经历，以及神经官能症是如何形成的；这些定义已为大家所熟知并接受，所以没有必要重新命名。读者看到分裂、忧郁等定义时，会从书中的叙述得到清晰生动的概念。

### 精彩短评

1、被畅销书再次欺骗

2、有帮助哎

值得一读再读，随时提醒自己的一本书

3、此医生只告诉我们得了什么病，却没给药方

4、分析细致入微，而且深入内心。讲解清楚明了，真的有一种把人透视的感觉。当然“人”只是一些内心确实充满恐惧的人。但平常人内心也会有些恐惧，对于书中所介绍的这四种恐惧，每一种恐惧都是源自内心的一些对自我的过度保护和对他人的过度防卫造成的。尤其是总结出的四种恐惧的原型，更是具有学习和参考价值的。

一，我们害怕失去自我，会避免与人来往。

二，我们害怕分离与寂寞，百般地依赖他人。

三，我们害怕改变与消逝，死守着熟悉的事物。

四，我们害怕既定的事实与前后一致的态度，专断自为。

5、可以真切地照出内心的恐惧，以及恐惧的原型。每读到一个人格特征时便忙着自己或者他人对号入座，跟随作者一起认识4种人格的行为方式，分析它们形成的原因，却总发现里面总有自己的影子。没有人是完全心理健康的，但是对这种完美的向往促使我们不断进步。

很佩服作者博大的胸怀以及无限的包容，同时每读完一种病态人格形成的原因都会感叹儿时的时光的重要。

每当抓狂的时候都知道是为什么了，是身体里哪种病态人格在作祟，从而坦然面对。

6、这本书我前后看了两遍，真的受益匪浅，用来分析了周围的一些人的行为，那些典型实在是很准确，对自己和他人也有了另一个层次的了解。后来看了九型人格，两者虽然异曲同工，但这本书绝对是经典。没有九型感觉那么散。而是从好几个方面分析了我们当中的四种人格。很易懂，也比较专业。强烈推荐。

7、口水书

8、看了这本书我才知道人格分裂并不是解离症，忧郁人格并不是忧郁。。。多看些学识类的书籍是没有坏处的，

9、看完我还是心智不全。

10、确实是很很有道理的一本书，人类教育存在很大的问题，最怕是从小教育不周到，成年后还要继续洗脑。有些人不能胜任教育的本领就不要老是企图给他人灌输世界人生观，灌输完又说别人思想肮脏。看来人人都害怕说出真相的人，因为人啊，脱去伪装是极其不堪入目的面貌。人比人，气死人，自以为够坏了永远不够。

11、几年前读过，依稀还记得其中所说的四个人格。书中内容比较好懂，有很多实例；虽然不算是相当深入地深入研究分析，但能让没有心理学背景的读者对人格和心理学有一个比较好的认识。

12、欣赏分裂人格的优点，同情忧郁人格的执着。看到歇斯底里的成长过程，不禁想起了自己的童年。此书推荐给喜爱心理学的门外汉。

13、很久以前看的 看完一种觉得我有一种 最后都有病 也就坦然了

14、你了解他们吗——你的家人、你的朋友、你的同事、你的爱人.....乃至你自己？！是的，我不是优秀的心理学专家，我无从了解，唯有相处的直觉在我耳边絮语，教会我判断似是而非。本书将人性心理分为四个大类，并把每一类的‘自我’设立为中心主体，列举说明当这些主体与其本身单纯的周边环境相溶时，以及当其与多个主体及这多个主体之间复杂的周边环境相溶时，所表现出这四个类型各自的独有特质，和他们之间的相溶特质及一部分的浸润特质.....这是一本很好的心理学入门读物，帮助我们更透彻的分析自己，分析人性。由于书中特例都是作者多年从医生涯的临床实例，所以也在一定程度上教会我们怎样更好的为人处事。我们都是凡人，所以请了解人性；尊重人性；宽恕人性；释放人性！这样，世界才会更美！推荐再读读刘墉所作的《你不可不知的人性》——精简犀利，一气呵成，小故事大道理，很贴近生活。

15、当我看到第一部分人格分裂，我觉得原来我不高兴是因为这个。看到第二部分我觉得原来是忧郁

## 《直面内心的恐惧》

人格。看完才发现，原来这四种恐惧每个人都有。只是轻和重的区别。但是当其中某一种或几种太严重而影响到自己的生活的時候。希望能正确看待自己。我觉得一个坚强和聪明的人是自己最好的心理医生，因为对自己你才能完全敞开心扉，自己也最了解自己。我猜测可能看这本书的人大多都是感觉自己心理有需要调整的人，就像最优秀的心理医生很多都是从医自己开始的一样。只有感觉心理不舒服了才会去接触心理学，希望从这本书大家能更了解自己。

这本书最经典的是结语部分吧。可以先看结语。

16、认识自己，很有帮助

17、对四大人格心理分析得很详细，很深入，很易懂，帮助认识自己及人际关系。刚开始翻阅时，以为是讲精神类疾病的，看了之后发现其实每个人都或多或少都具有这四种人格心理。虽然这本书面世已久，但一点都不过时，很有价值。

18、“一本惊艳的书”!!! 是对该书非常恰如其分的评价。波特曼说过“人类都是早产儿”。想要一个小孩好好长大，必须培养他对这个世界的信任感，不会有任何被吞噬的恐惧。否则，所有的创伤都将殊途同归，都会让婴儿从一开始就抗拒这个世界，保护自己，或者对这个世界感到失望。幼儿初次体验到喜爱或拒绝，被喜爱或不被喜爱，取决于母亲看他的眼神，如何接触、对待。怎样与他相处，即使最细微的事情，幼儿也以他的灵敏来捕捉印象。与母亲之间的愉快的经验是一笔财富，价值无法估计。母亲的过度宠爱和拒绝都容易导致幼儿形成不良的人格。十分庆幸自己在准备成为母亲前阅读完此书，它提示我要给孩子适当的爱，除了给他（她）健康的体魄，培养生存的技能，更关键的是：给他一个健全的人格！如果你想知道自己当初为何会与伴侣相爱？为何在人际交往中力不从心，没有融入另一个人个性与感觉之中的能力？为何会不断的发怒，缺乏控制情绪的能力？为何自怨自艾，不断的失望或绝望？为何害怕自由受到束缚，追求新鲜、刺激和惊险？为何如水仙花一样自恋，需要伴侣不断的肯定？——阅读此书，你会有满意而通向性格本质的答案。该书出版已届46年，畅销35版，是德文心理理论著中经过岁月洗礼的经典之作，加之流畅通俗的译文，即使你是心理学的门外汉，也能通过此书认识人类性格的差异，对精神分裂、忧郁、强迫和歇斯底里的人格类型有清晰的了解，更为难得的是透过每种人格的行为表征，深入分析了成长的环境原因及自我重新构建。此书适合每一个想多了解自己与别人，想要和谐快乐生活的人。

19、不同的角度，每个人都是混合体，而且每个人都有同类！能够理解别人，克服恐惧，和别人更好地相处。

20、直面内心的恐惧，我们会更加明白自己内心的情绪与性格。分裂，忧郁，强迫，歇斯底里。只有了解自己的内心，才能更好的生活。

21、觉得自己在与人沟通上总有障碍，看了很多沟通方面的书，但总差强人意，这本书就像一个专业而有爱心的心理医生，透过一些实际的案例和翔实的论述，让我轻松找到自己心理障碍的结症，非常幸运地阅读体验，而且在现实生活中适合每个人，特别是家庭出现摩擦，人际关系碰到困难，对家长教育孩子，帮助孩子建立健全的人格有切实的帮助，不仅看懂自己的障碍更透析了很多种人的行为模式和思考模式背后的隐患。是一本很有价值的心理书籍。

22、做了笔记，四种人格分类按照自转，公转，向心力，离心力比拟。从案例中思考一下自己的来龙去脉和因果就好。毕竟书中有一句话说得好，似乎好戏在后面，我们到达中年会发现又回到了原点，一切又将激烈改变着。“中音”一词用的妙。

23、首先书价很平民，朴实的装帧让人即便捧在床上看，手臂也不酸。比起目前市面上充斥的心理学研究“伪书”，作者深厚的专业功底和德国人严谨的治学方式让这本书无论是对大众读者还是有一定专业常识的读者都很值得一看。譬如我的朋友就认为读了这本书对于今后如何教育孩子有借鉴意义。四种人格特征按照表现、成因、特点、案例这样的脉络来阐述，思路清晰，逻辑性强，容易理解，非常棒！

24、看完觉得自己的微博名取得真对路

25、四型人格既相互排斥又相互交错纵横，初读此书是在学校图书馆里突然就被书的封面吸引，橙、蓝、绿、紫恰好对应了书中所介绍的四型人格——分裂、忧郁、强迫和歇斯底里，而封底的概要介绍更是引人入胜，让我迫不及待的翻开目录表一览无余。

读罢全书，忽觉酣畅淋漓，首先是被德国人如此严谨的学术作风震撼和清晰的逻辑思维震撼，其次是对这四型人格的体会颇深，既符合每点细节又与另一些完全相反。

作者将四型人格加以物理解析，配以图解，直观而又清晰，每章之前还会加上一个简明扼要的小标

## 《直面内心的恐惧》

题以高度概括其最显著的特征，让人一眼就能明了。

这本书让我更深刻地认识了自己，仿佛重获新生一般。

26、对心理学很感兴趣，看过不少心理学的书，如《心理学与生活》《社会心理学》，《九型人格》等。这些书对我的生活都有帮助，但是，毫不夸张地讲，《直面内心的恐惧》才是让我彻底茅塞顿开的大功臣。终于明白自己为什么是九型人格中的3号，又是为什么选择晚婚，为什么脾气很好对感情投入多却在分手时义无反顾。。。

27、许多时候找到原因比找到答案更重要

书中揭示了一些日常中常见的恐惧，分析了原因，强调了童年（幼年）成长经历的重要性，最后也给出建议。原因分析的很到位，但是翻译的水平实在不给力。

28、这真的是一本好书，我强烈推荐。正如本书的介绍中说的，它是一本兼具文人之笔、学者著述的双重美感。首先翻译的特别好，读着不仅没有其他译文那样生涩、别扭，而且很有文采。最重要的是此书对几种心理分析的入木三分，有的文字读来甚至让人觉得无所遁形，无法回避，因为分析的太透彻了。这真的是我读过的最好的分析人心理的书了。所以，我强烈推荐。当然，有一点我想说，就是这本书主要是分析这四种心理，而且也只是分析，并没有提出如何避免不恐惧，也就是说它不是一本操作性的书。感谢当当，让我读到这么好的书。

29、三种人格，直观透析的讲解。似乎身边的每个人包括自己也会有书中的某些行为。原来是这样的心理造就了这样的行为。原来人是可以这样理解。刨开来，我们每个人都有人格中的缺憾，或是童年或是成长过程中，暗藏下来，成为今天的我们。这本书就是这样让我们了解自己，了解他人。学会审视，以避免真的走入内心的恐惧！

30、对于四类人格特质分析精准，浅显易读。多少会从中看到自己和周遭人的影子。非常有助于了解事物表象下潜藏的真正原因。

译者翻的行云流水，只可惜遣词造句的能力太强盛了！无需句句都要出彩儿，有时平实的语句更真切和直达人心。

非常喜欢作者所说的：我们看到很多早年历经磨难的人后天通过自己不断的完善和努力走出阴影，而那些无法正确面对和迷失自己的人不是更值得我们给予更大的同情，理解和宽容吗？！大爱，悲天悯人！恩慈仁让！

31、外行也能读懂

32、行文太拖沓冗长，一句就可以说清的话作者轻轻松松就说了几页呀。翻译得不错。对每一类人格形成的深层原因的解析和评价不多(还是那个问题，全文充斥着太多重复的废话了)，只说了实验过程没有给出实验结果，做到了直面恐惧的第一步，也还可看看。对强迫型人格的描述有较高认同感，怕消逝，怕变化，说的就是我类。

33、像教科书一样，太过教条，读的好累~

34、很赞

35、实时的看看自己，度己以绳，非常棒！

36、为了更了解自己而读。

37、不推荐

38、拿到书爱不释手，细细品读。书中对人分为四种人格，分析精准透彻全面通俗易懂。一直想找到一本了解自己、分析为什么自己会产生诸多恐惧的书，就像手被划破想立即寻到云南白药一般，终于如愿以偿。

39、每个人都有这四种人格的一些特点但并不代表每个人都心理不正常看这本书有助于理解人性但是不要把自己或者身边的人对号入座人不是那么简单的东西会产生心理暗示或者刻板效应.....

40、这本书是为每一个人而写的，目的在于帮助大家多了解自己与他人，有助于探索自身恐惧的来源，抚慰我们受伤的身心，并在四种恐惧之间取得健康的平衡点。

这是一本震撼人心的著作。读完不禁令人直冒冷汗，因为许许多多的征兆竟然和自己不谋而和。读者总是能在这些人身上发现自己的影子。或是说只要是人类都免不了具备作者所述说的特征！

## 《直面内心的恐惧》

这本书是为每一个人而写的，目的在于帮助大家多了解自己与他人，有助于探索自身恐惧的来源，抚慰我们受伤的身心，并在四种恐惧之间取得健康的平衡点。本书兼具文人之笔、学者著述的双重美感。

41、四星因为这本书对我意义不同

42、很好的一本性格心理学读物，对四种典型人格有着浅显而又明晰的分析。真的是为每一个人写的心理学著作，我们每个人每个时期或多或少都会偏向四个性格维度中的一种，正确去认识才能更好的自省！

43、明白了人类内心世界的不同及精彩。

44、对照着书我才发现，我的一些性格，一些我不喜欢的地方，不是我的错。是环境种下的因，造就现在性格的果。我一直反感自己的依赖性，软弱性，现在发现，这是鲜明的忧郁人格的恐惧。当一切明了的时候，改变变的容易多了。我接触心理方面的书太少太晚了，很遗憾，因为这类书对我来说却是非常非常非常有用。

45、这本书客观地讲述了这四种人格的特点，以及举例讲述形成这种特征的家庭因素及环境因素，让我们更好地深入了解了自已，从而也能了解身边的人，从而体谅和包容他们的过失，客观的认识人的本质。。。。。

46、书中的四种人格，第一眼看起来似乎是病态的，但那只是典型的形象。在这本书里，我看到的许多自己的影子。每个人的过去都有一些伤痛，而这本书则是帮助读者更好地认识那些过往是如何影响自己的一本好书。

47、浏览了很多评语才买的，评语互相矛盾的多，但还是买了。昨天看完后，我认为还是一本好书。该书对四大人格的特性及形成原因有很详细的描述和解答。我觉得对我分析自己性格的一些方面，以及形成我自己今天性格的原因，有了更深入和新的认识。但是这书必须要在变态人格的大框架下来理解，如果没有变态人格总体的知识框架，很容易以为世界就这四种人格。该书值得一看，我看完后已推荐给同事看，同事刚生小孩，对小孩童年的教育也有很好的指导作用。

48、前面写的好精彩，后面两个人格类型有点敷衍。。

49、這本書讓我覺得自己有病

50、认识自我才能更好滴改变自己，很好的科普读物，没有鸡汤式的说教，收益蛮多。

51、我相当的喜欢，分裂人格、抑郁人格、强迫人格、歇斯底里每一种都分析的很透彻，易懂，好书

52、本书已经看完有一段时间了，现在有些内容在记忆中有些模糊了，但是看到网页上的介绍，又骤然回想起了诸多要素，因此重新作以评论，聊表对此书的一点品评。本书正如大家所评价的，确实是一本不错的心理分析的书。李曼本人对人的性格的划分确实在现实生活中是相当的对应和契合。因为，理论观点的成熟与否，无非都需要大家的接受，而这个接受在一定程度上就是需要大家来评判，有些人通过个人的普遍的认识水平去加以评论，而有些人则从专业的视角来分析理论观点的正确性、论证的合理性和理论观点的可接受性等。但是，一本书之所以能成为某个领域的畅销书，说明她确实是“值得”一看的，尤其是对于普通的读者来说，这更是一种证明。李曼用物理学的力学理论结构分析人的心理结构，在一定程度上可以说是学科之间的一种耦合和碰撞。就我个人角度来说，其实大学里面的各门课程实际上都遵循同样的存在“逻辑”，即遵循一些基本的自然法则，不管是人文学科，或者是自然科学，在某些思考路向上都能找到共同点，虽然自然科学家总是对人文学者不懈一顾。我很同意作者的交叉结合之产生的观点，即物理学上的实践论往往与人的心理学的“形上论”具有某些共同之处。这是一种新的思维方式。李曼对人的性格的分析说明了人的不完美性和有限性。任何人都可能是分裂人格、忧郁人格、强迫人格和歇斯底里四种人格之中的某型人格特征，或者是同时兼有几种。这些对人性的分类方法对于自我正确的认识自己，以一种正常的眼光来看待自己是另一种参考。虽然对某些人格的行为特点有些可能略显牵强，不容易让人有对号入座之感，但是作为一种对人性心理结构的解析也算是迎合了人的一种心理：人类总是要对自己的思想、意识或观念进行分类汇总或概括，以企找到某种“合理性”的解释。透过四型人格的理论分析，我们也不难看出，任何一种人格特征都有完美之处，也有瑕疵。所以，从一种健康心理学的角度来看，这四种人格都不是“完全”健康的，或者“完全”是不健康的。作者在对四型人格进行归类的前期工作中已经有所解释和阐明，这四种人格不是以社会上典型的“非健康”的依据为标准来划分的。而是不得已采用了一种“中性”的人格分类法。所以，我们不能一看到分裂型人格就以为这种人格肯定是不健康的，而忧郁型人格则肯定就是“懦弱的”、“压抑的”“沉闷的”“被动的”，等等。这种认识方法本身就是“不健康的”。所以

## 《直面内心的恐惧》

，说到此，又让我想到了马期洛的人本心理学理论，他之所以创立了一种健康的心理学分析体系，来支持一种全新的观念系统，就是他已经深刻地认识到精神分析和行为分析学派在基本的实验依据和参照对象上存在“巨大的漏洞”，那就是精神分析学派总是以“不健康”人作为实验和参照的对象，把他们的行为当作不合乎当下社会规范和伦理的，因而是“不健康的”，所以精神分析的心理学学总是以一种“非健康”的眼光来看待人性，而他一反其看待人类的态度和方法，转变为一种“健康”的心理分析态度，以健康人，以成功人士，以社会上普遍认可的依据“自我实现”而发展起来的人作为研究的对象，所以他对人性“美”的东西给予了关照，认为人的意志和行为总是趋向一种“较好”的目标，即追求“自我实现”，追求成功。这样其心理学理论就影响了哲学流派，从其观点中延生出“人本哲学”认识论！阅读该书时，我们也不妨用人本学派的“健康”观点来看待自己，当然也来品评“四型人格”，以一种正确的、正常的思路 and 态度看待自己 and 他人。所以，说来说去，我们认识到，其实我们每个人都不是“完人”，而是一个永远趋向于“完美”使者的“过程人”，我们企图在生命的有限性里边成就自我，克服自身的“盲点”，用知识理性和高尚美德来造就自己，以求得临死时的“快慰”和“自满”。本书值得一切爱自己、爱别人的人阅读，通过该书我们对自己的本性给予了更多的关照，当然也认识了自己的不足。

53、准

54、直面内心的恐惧：分裂、忧郁、强迫、歇斯底里四大人格心理分析，很不错的一本书。

55、乱七八糟，没用能用的地方，扔了

56、对于每一个人来说,我们无法重新选择我们的童年,虽然童年的一切对我们的一生都是非常重要的,但至少我们可以找寻我们内心的恐惧,合理的解决我们一直以来不良的情绪,直面内心的恐惧,不断的完善自己.本书没有很生涩的词汇,文笔流畅,而且作者是一位经验丰富的心理治疗师,从一个治疗师的角度客观进行了客观的分析,是一本非常实用,而且非常适合阅读的心理学的丛书。

57、第一次看这样的书，觉得很震撼啊。当时心情很黯淡，就想看看心理书疏解下，看到这本书觉得惊奇啊，我哪种人格都有的，书的也很准确。也许每个人都有这样的感觉吧，看看不错的，如果你有这样的朋友，你可以更深刻的了解她/他，也会让自己免受一些伤害。值得买~！

58、有时候我们为什么会莫名害怕、拒绝与人交往、在人群中也会觉得不安全、过桥或走过广场时就会惊慌不已、害怕尖锐的东西、最简单的事情也做不了选择、担心和异性相处、努力相爱却伤害更深..... 这本书是为每一个人而写的，目的在于帮助大家多了解自己与他人，有助于探索自身恐惧的来源，抚慰我们受伤的身心，并在四种恐惧之间取得健康的平衡点。本书兼具文人之笔、学者著述的双重美感。

59、将四种人格从稍具特色到极端都描述得清楚，让人在读书的过程中感到很有道理，不过不知道为啥，看完之后，觉得自己很多地方四种人格都有符合，挺好的书。

翻译的有些地方有点拗口，稍稍有些困难去懂。

60、人格分析

61、作为一个非心理学专业的外行人想要质疑这些理论的正确性，以我之前所掌握的心理学知识，所谓分裂、忧郁以及强迫都不是这本书中所描写的（但我终究是个外行人罢了）

62、对于恐惧的发生与人格的特征描写到位，个人有出于心灵的共振。与其他心理书有联系吾交叉。值得一看，了解自己的好书&#183;&#183;

63、在这,真的很感谢作者.这本书让我看清了隐藏在内心的恐惧,变无形为有形;看清了问题,才能很好的去解决.当然,每位大家都有自己对于某种成因的解释,但是,对于作者提出的四大人格,确实震撼,很惊艳!!!这里得明白,不是针对严重的疾病患者才看的书,而是适合每一位内心有恐惧的人!!!

再次感谢作者,我想说从未有一本书给我如此大的震撼,因为它让我看清了自己----往往最难的就是看清自己!!!我想他对我的影响不只是人际关系的思考,对我而言,我的职业选择也起了很大的影响.甚至对于我一直逃避的爱情也让我敢于去面对.----只是因为,我找到了症结所在.当然,这些需要每个人自己去体会.

个人觉得作者的影响可以直追弗洛伊德了.历经46年经久不衰,足见作者的智慧!希望更过的人看到这本书,然后开始自己新的人生篇章!

这本书,可能改变我的后半生.....

64、这本书是和社会心理学一起买回来的，可是一直都没有阅读这本，最近闲了下来，看了，还没看完，但觉得书的价值很高，作者把人的心理中恐惧的原型用大自然中的现象比喻，很生动，而且把每

## 《直面内心的恐惧》

种恐惧原型的原因都分析的很透彻，我认为每个人阅读之后都会有自己的思想，而这些思想一定会对我们以后的生活有很大的帮助。了解自己和他人的一本好书。

65、如果你觉得自己有心理问题，可以从这本书里找到最根本的剖析，为自己打开心结。书里很深入地探讨了四种人格心里，用的却是最简单的生活用语，让不懂心理学专业的人士也能容易进入作者的思想。如果你将自己对应于这四种人格特征之一，可以放心的购买此书。强烈推荐。

66、书到的时间很快，自己很高兴。这本书主要还是关于对自己心理方面的领导，通过书中的分析和一些具体的案例，自己充分认识了分裂症，忧郁症，强迫症还有歇斯底里这些症状，书写的枯燥，很喜欢读对心理调节很有帮助。

67、读了两遍 嗯 强烈建议生娃前 家长同学们学习一下 哈哈

68、合上这本书，正如译者所说，强烈的惊艳之感，再贴切不过。的确，我们从诞生直到死亡，恐惧都会以不同地面貌伴随着我们，如影随形，寸步不离。人活着一天，就在劫难逃。而我们是否成长成熟与它们有密切的关系，我们若试着逃避，焦虑忧愁便不断来侵扰。本书所探讨的四大恐惧原型存在于每一个人的心中，我们都应该深入了解。当我们与爱人相处，每一次打开心扉，彻底地交出自己，是否心里千回百转？害怕失去自己的恐惧油然而生？越是我们独立自主的时候，害怕做自己，追求自我的感觉与大家有了距离，倍感孤寂，只身处在荒岛上的感觉就越强烈？尤其是当新的生命来到这个世上，无论我们是不是称职的父母，打心眼里疼爱孩子，给儿女源源不断的爱，儿女也回报我们一样多的爱吗？姑且不论我们把自己的愿望转移到孩子身上，若孩子很有个性，怪模怪样，我们能够不计前嫌爱个如昔吗？当孩子有所坚持，我们是否心生难以接受的感觉？因而百般责难儿女。人到中年，我们会发现又回到原点，重新开始，只是层次提高了一些，必须再度克服随之而来的恐惧：我们认清了未来有时而尽，所有的愿望也不可能逐一实现，已成定局的恐惧以焕然一新的面貌造访。这四种恐惧的基本形态，亦即四种基本动力或挑战，适用于每一个人，属于我们生命的一部分，我们可以从这四种恐惧原型中找到人生各种处境的解答。同时，有四个目标值得我们努力：诚实面对自己、保有个人特质、不依赖他人、吸收新知认识世界，勇敢地活出自我。我们可以尝试放开自我，与别人相融合，与人相爱，无私，跨越界限、奉献自己，完成自定的任务。我们觉得自己真诚、善良又美丽，始终如一，为了永久保持这个最佳状态，我们要试着对抗那些时而兴起，会动摇破坏我们完美的东西，遵守既有的规律与事实。我们可以追求自由，肯定生命中不断翻新的变化，像酒神一样纵情享乐，也在自己身上找到清心寡欲的一面。每一个人的“完整性”都受到限制，我们既不完美也不完整，但是，我们狭隘的本质因向往完整而得到不少启发。如果我们厘清了自己为什么害怕交出自己，因而对生命与周遭的人敞开心灵，有勇气让个性自由发展，主宰自己的生活，不再因缺乏安全感而害怕；接着，接受生命事物终将消逝的事实，活得有声有色有意义。

69、这本书里面不时看到自己的影子与描述,当然还有身边一些关系比较好的朋友的描述,真的就像对着她讲的一样,分析得很是到位与透彻,这本书所罗列的几种人格可能是其中一种,也可能是兼而有之,读完这本书我觉得能更好的认识自己,如何克服心中的恐惧与困惑,更懂得与不同的人如何相处,真是一本不错的书,这本书也给到心里学的爱好者和入门者一个通俗易懂的读本。

70、我看这本书的速度是最快的，因为它不停地吸引我看下去。可以说书中讲述的四种人格在现实中每个人都有，只是轻重不同，在了解各自症状后我们会更懂得怎样去做，怎样去生活，怎样去爱人和爱己。建议在都市里匆匆忙忙生活的人，闲来无事的人，都看看。

71、一直以为自己是自闭，看了书才知道原来是人格分裂，很多经历都和书上写的一样，包括幼儿和童年时期都比较符合，不过幸好不太严重~哈哈~后面的还没看，感觉写的还是蛮通俗的，同时也比较专业。

72、四种人格我都有点哈哈，病的还不轻

73、每个人或多或少都具有这四种人格心理，本书适合用来了解自己行为背后的潜在动因。但不要轻易的将自己或者身边的人对号入座，人并不是那么简单的生物，这样会形成心理暗示或者刻板效应，我们要警惕那些让我们深信不疑的东西，警惕那些在土壤深处蠕动的呓语，时刻保持理智的分析能力。本书探讨的四大恐惧原型，均以幼年时期的生活体验作为分析的起点。原生家庭对孩子的影响确实至关重要，但毕竟人是可塑性很强的生物，童年阴影并不是不可战胜的，我们要做的只是不要让恐惧支配自己。另外，以行星的运行类比人的四大人格，虽然易于理解但终究还是缺少点内在的可比性，也许只是为了增加文学性与可读性吧，毕竟是大众读物，而我也非专业。

74、《直面内心的恐惧》又名《中国形容词词语大全》



## 《直面内心的恐惧》

- 75、本书以地球的行星运转原理——自转、公转、向心力和离心力为模式，分类出四种恐惧的原型。真实、形象的分析人类的性格特点，是对每一个想了解自己及了解他人性格有帮助的一门“性格心理学”的书。
- 76、弗里兹·李曼在本书中所描述的四大人格心理分析，事实清楚，论证清晰，用简洁、朴实的语言描绘了我们人格形成的原因，重点强调童年时期的经历对人格形成的重要性。该书最终希望我们每个人都直面内心的恐惧，勇于去挑战曾经令我们望而却步的人、事、物，跨过内心的障碍，获得新的自由，勇于发展自我，成为自己命运的主宰者，不去回避既定的事实，也不惧怕自由被剥夺，接受终将消逝的定律，目的是成为一名真正的强者！同时也感谢本书的翻译杨梦茹先生，能够深刻的领会作者的本意，用通顺的语言和华丽的文采让我们阅读到一本心理学的饕餮盛宴！
- 77、看通俗心理学书，最大的乐趣就是可以对号入座。
- 78、看完后，我对我妈又爱又恨。
- 79、很难得的心理学好书。很详细地分析了各种人格的恐惧心理，成因、经历等等，觉得受益匪浅吧。
- 80、做为兼具并完美制衡四种人格的综合精神病，已达到人格的最高境界。。
- 81、看完之后结合自己的情况分析了一下，得出的结论是：四种人格我都有类似的情况，最后结语说分裂和抑郁适合，强迫和歇斯底里适合。那按照我的状况估计这辈子就跟我自己好好过就行了吧。另外，将所有症状的产生都归结于童年经历，这部分我还是认同的。
- 82、了解他人，了解自己。取得平衡。
- 83、深刻揭露，当头一棒。
- 84、有一定道理，我应该属于健康略偏强迫人格，但坚决不同意强迫人格与歇斯底里人格互相吸引。
- 85、【忧郁人格】这本书看的好抑郁好绝望，还好走过来了，陷入黑色的那段日子真是不堪回首。
- 86、很不错，四种人格类型分析的很深入。如作者书中所说，似乎每种人格中都能找到自己得影子。读过一遍了，有时间还得细读一遍。
- 87、目前市场几乎都是针对一些最基本的心理形态而做解说。在偶然情况接触PDF版本的这本文字总觉得对恐惧人格有更深步认识。虽说这本书总结的过于清楚让人不禁有对号入座后，过于真实的毛骨悚然感。但我主张是认清事物正视事物才可对付或预防的手段。所谓知己知彼百战不殆。

李曼在书中对于各个恐惧源头分析明确。

不枉是本值得推荐的好书。从而对心理人格也有多方面认识。

- 88、在自己身上看到了每种性格的影子
- 89、直面内心的恐惧：分裂、忧郁、强迫、歇斯底里四大人格心理分析
- 90、原来我是分裂人格，曾经是。
- 91、分裂、忧郁、强迫、歇斯底里四大人格心理分析
- 92、以前很少看心理方面的书，在市场上有，也看不懂，真的不知道什么意思。而这本写的很好，容易看懂，发生在身边的事例不脱离生活，有的还深有体会，它里面的推理也很明确。这四种人格心理分析能写到这样浅入深，深刻的分析，再浅出，能写的这样真的很不错，我们读者既能分析自己的内心缺陷，接受自己的然后试着改变。更重要的，又可很好的教育下一代。有一点点不足的是没有告诉我们怎么去克服这样的恐惧发生，有的话怎么很好的改变。
- 93、作者分析的不错，应该是有很丰厚的相关经验，虽说最后给出的对策空洞，不过也不影响这是一本好书。
- 94、低这么不能读和下载
- 95、我一边看书一边感叹，太像了，太像了！书中描述的歇斯底里人格完全就是在写对我来说非常重要的一个人，我一边读书，一边回忆，一边观察，更充分的了解了他人，也更充分的了解了我自己。
- 96、对性格的分析很好，但是并没有谈到解决之道
- 97、睡前翻~原来我是分裂型~哈哈
- 98、喜欢心理学的人应该都会喜欢，很详尽的分析四种人格，让人找到自己可能倾向的某些种。
- 99、读了这本书才真正开始探索自己的内心世界，原来很多情绪都是有原因的。希望这本书能帮助我拜

## 《直面内心的恐惧》

托一些不必要的恐惧，修正自己的人格，获得轻松些，我会认真读、分析的。但尽信书不如无书，希望认识到这一点，别倍数带走了，回不来就是了

100、刚读了第一部分——分裂人格，作者分析的很到位，许多问题，在他的分析下有豁然开朗的感觉。受益匪浅。

另外翻译工作做得很好。

是本值得推荐的好书。

唯一不足之处是没有提出解决办法。估计该问题要因人而异，而不能一概而论了。

101、没有人是完美的，也就没有人能确保不受来自不那么完美的他人的“攻击”，内心多少都怀有恐惧。恐惧的养成并非朝夕，消除恐惧几近是不可能任务。了解它，直面它，与这个恐惧的inner side共存。

# 《直面内心的恐惧》

精彩书评

## 章节试读

### 1、《直面内心的恐惧》的笔记-第73页

自怨自艾者，试举一例：“我还可以再努力一点，但我总是什么都做不好。昨天我上美容院，设计师乱搞一通，剪了一个可怕的发型。然后我约好的工人又爽约——我老是碰到这种事情。为了安慰自己，我打算买一件衬衫，回家后才发觉我不喜欢那件衬衫了——事实上我想买的是另一种款式。”从这个例子可以看出，这个人在讲述心中的愿望时，含含糊糊，或者她根本不清楚自己要什么，不够具体。所以她经常感到失望，外在的行为也受到波及，最终变成倒霉鬼。他没有很清楚地告诉设计师应该怎么剪她的头发，也不知道自己到底想要买什么花色的衬衫——她只不过希望补偿一下自己的失望，想做一些“好事”...她没有看清的是，她的愿望十分模糊，种种要求比登天还难，这才是真正的问题所在。

### 2、《直面内心的恐惧》的笔记-第29页

小心翼翼不让自己失望，这对分裂人格者而言很平常，他们大部分下意识地观察、考验伴侣：如果我这个样子他还爱我，那才是真正的爱。这个多像是描述天蝎中的人.....

### 3、《直面内心的恐惧》的笔记-第84页

唯有我们累积了与自己愤怒的情绪相处的经验，才会掌握妥善处理情绪的方法；会发脾气是一种能力，也很健康，属于自我价值、人格尊严中非常重要的成分，同时也是一种很健康的自负。忧郁人格者的低谷自我价值其实来自深植心中的胆怯和压抑怒气。歌德在《心有灵犀》(Wahlverwandtschaften)中写道：“再也没有比爱情更能够与另一人的优点互相抗衡的好方法。”这是生化之后的嫉妒心，但是小孩如何懂得升华的道理呢？

### 4、《直面内心的恐惧》的笔记-第26页

分裂人格者只属于自己，并且只信任自己，不管是真实地或纯属臆测的侵扰与干涉、外来者意欲跨越他孤立的藩篱，他都高度敏感，据此保住自己的凭依。这样的行为举止当然很难与人互信互赖，遑论发展亲密关系。义务责任之于他只会使他不耐烦。对责任与义务的畏惧顷刻间膨胀，当这种畏惧变得无穷大的刹那，他甚至会在教堂里或法院结婚公证处转身逃跑。

### 5、《直面内心的恐惧》的笔记-第31页

精神分裂的人最难培养爱人的能力

### 6、《直面内心的恐惧》的笔记-第1页

当我们不够独立，不会做我们自己，必须仰仗别人时，当然害怕被遗弃。而为了使自己免于这种害怕，更只好不断地牺牲，什么也不能做，以争取同情。

忧郁人格者即使想要学会某种技能，研读一门课程，都很难掌握要领，他们说自己“记性不好”。他们不容易记住什么，转瞬即忘，还以为脑筋不好、不够聪明。仔细观察，会发觉他们根据现有的经验来统领印象，他们无法依照兴趣，专心地吸收所学。他们害怕强烈的刺激，因为刺激会引起矛盾冲突，使他们渴望什么，又不能真正获得那个东西。他们只好过滤掉很多刺激，很快就死了心，听天由命。这会造成学习上的困难，容易倦怠，无法专心，形成筛选的保护功能；

## 《直面内心的恐惧》

他们运用酸葡萄心理，不认为自己有办法或有资格赢得心爱的东西，于是就把喜欢的人、事、物加以贬低，假装根本不值得他们尽全力追求。这样一来，虽然省下一些得不到东西的失望感--然而世界之于他们却也越来越黯淡无光、晦涩、没有生气，且不抱持任何希望，生活将会日益空虚，没有趣味。他们面对盛宴般的生命，却不敢走上前去享用，只能满怀妒意地看着别人尽情取食，开怀大嚼--却因此感到欣慰。

个人需要多少自由，束缚可以忍耐与否，他从不根据一般情形考虑，而依赖别人帮他找出适合的尺度。每个人的性情、经验遭遇以及社会处境都不一样，不要拿约定俗成的规范来要求伴侣，不必遵守这些不好又不一定正确的规定。我们应该尽可能体谅别人，同时尊重截然不同的生活方式，否则我们会轻易地批评那些童年过得贫乏、难以培养成熟感情、并且因此受苦的人。

惩罚自己这里提到的侵略方法如果都不管用的话，忧郁人格者说起话来时就充满了自怜，矛头总是对准自己，与伤春悲秋的人一样。侵略性、罪恶感加上害怕被情人抛弃，这些冲突没有解答，他必须把所有的不快集中在一个人的身上，他发牢骚、责备，又痛恨对方，甚至恨他自己，有意或不自知地毁了自己。童年时经历恨与妒，但那时他只能忍受，更糟糕的是，他因此认为自己很坏，导致自毁，这才是真正的悲剧。当时他没有任何可行的办法，找不到气阀宣泄，他怀着罪恶感经历一切，把责任归咎于自己，视之为一种处罚。

最大的悲剧是幼小的孩子把遭人拒绝沉淀在心里，把愤怒转化为痛恨自己。他害怕被遗弃，没有安全感，若反抗恐怕会更加危及他的处境。这样的人在幼年时期没有学习处理自己愤恨的情绪，长大后变成了忧郁人格。

学会发脾气无法表达的情感、不被允许发的脾气，这些找不到出口的情绪不仅煎熬难耐，还会削减人的原动力，变得被动、懒散，压抑的不满衍生成新的心理障碍。一个小孩也难免会有痛恨、怒火中烧和妒忌的时候，一旦这些情绪融入心中，变成忧郁的背景原因，就十分危险。

如果一个小孩不寻常的安静，特别乖顺，就算再无聊也不知道如何在周遭环境中解闷；不参加任何活动，同时一点儿兴趣也没有；当他显得少年老成又缺乏行动力，没办法自己玩或必须独处时开始反应激烈，这就是忧郁的先兆，我们应该多加留意关心。

### 7、《直面内心的恐惧》的笔记-第46页

叔本华所说的，上帝啊，如果你真的存在的话，如果我真的有一颗心的话，救救我的灵魂吧  
这是一本详细描写问题，分析其本质，解释机理的研究型书，  
下一步研究可以基于此找到有效的解决问题的方法，  
也有可能，由于本身问题的多样性，也决定了解决起来，可能也无法弄出一个定式。  
也许心理学研究的难点正是在于此吧，  
区别于材料的定性定量的研究，而解决问题，在工科看来，也不失一个相当不错的研究方向，尤其在产学研结合的今天，更是重中之重，因为工科哪来创新理论。

### 8、《直面内心的恐惧》的笔记-第20页

对他而言，绝对要避免人与人之间的接触，绝不容许与人有亲密的关系。不论与人邂逅，还是认识未来的配偶，都会让他左右为难，于是，他只好把人际系统统统公事化。不得不与人相处时，处于团体或小组之中最让他感到自在，因为他可以隐姓埋名，基于共同利益的名义归属于某个社团。在他

## 《直面内心的恐惧》

看来，上上之策就是戴着一顶童话中的魔帽，终其一生隐形地躲在帽子下，像不记名投票一样与别人共同生活；身在其中，却不必有所付出。

### 9、《直面内心的恐惧》的笔记-第2页

每个人心中几乎都有分裂、忧郁、强迫、歇斯底里这样的性格，但当各种性格达到平衡、互相中和的时候，人还是可以健康的面对自己和这个世界

### 10、《直面内心的恐惧》的笔记-第89页

没有愿望、志向以及冲劲儿，他活在世上对任何事都插不上手，只好再度依赖别人。这类母亲通常会告诉小孩，外面的世界险恶极了，以至于小孩在成长过程中，认为只有家中的母亲才能给他温暖和安全，保护、了解他。他转向世界发展的冲劲儿因此减弱了，相信家里的才是最好的。这种母亲不让别人接近她们的小孩，满怀醋劲儿地保护孩子；异性朋友都被贬得一文不值。做母亲的对孩子与别人建立的友谊，反应是悲伤与痛苦，好像孩子背叛了他，因为她把别人都看成潜在的竞争者，极有可能抢走她的小孩。她“温柔地虐待”小孩，一般而言会持续到青春期，小孩的冲劲儿就在填满了母爱的棉花中窒息了。经得起考验的性格，如粗鲁、铁石心肠、冷漠无情，在这些孩子的身上都找不到。他仍然依赖心重，以为在外面的世界里也会得宠，一旦稍有不顺，他便感到十分挫败。他体会到自己的笨拙和弱点，于是再次躲到昔日的城堡里。他知道自己软弱，人生的任务看起来比登天还难，他吓退了回去，决定什么都不做。

这些母亲不会因为孩子长得够大了就让他们自立门户、自行发展，她们用爱束缚孩子，甚至不允许孩子自在地表达对母亲的爱，而是直接下命令：“算了，让我来”、“太难了”、“你还不会”；硬生生破坏孩子的冲劲儿：“你要玩这个吗”、“给我停下来”……殊不知这会制造出什么后果。经由这些方式，她们扼杀了孩子的自我发展，连带地初步捣毁了孩子对生活、生命怀有的梦想。在这种情况下，孩子无法学会“自转”，必须黏着母亲，像个应声虫，对世界、自己乃至界限都一无所知。他很被动，百般配合，期许自己继续受母亲宠爱。这样下去他难免感到失望，失望让潜伏在内心的忧郁终于爆发了。

### 11、《直面内心的恐惧》的笔记-第54页

他们以为自己嗅得出来自四周潜伏的危险，能够透视平静的表面背后所隐藏的不良动机。当旁人尚且浑然不知的时候，分裂人格者却以无比的敏锐来捕捉环境中芝麻绿豆的变化。他们凭借感觉与直觉来设定方向，非常灵敏。如果一个人把对外界发生的大事小情通通对号入座，而一般人根本不会察觉到这些，那么他与别人相处时，解读人的一言一行既不合情也不合理，自成一套妄想系统，再也无法修正。

（分裂人格的行为模式）

### 12、《直面内心的恐惧》的笔记-第15页

我之所以为我，并不是身体结构使然，而是因为我对这世界与人生的一定的看法，一定的行为举止，而这源于我的生命历程；人格由此铸成，并且拥有特质。其中不可逆的是我的天生性情、童年环境、父母亲与老师的个性、社会与社会规范，这些在某种程度上塑造出我这个人。

### 13、《直面内心的恐惧》的笔记-第1页

害怕与人亲近：分裂人格的特征  
温柔的迫害：忧郁人格的侵略性  
渴望永恒与安全感：强迫人格的生活逻辑

天生情种：歇斯底里人格的感情世界

### 14、《直面内心的恐惧》的笔记-第62页

“人不可离群索居”，不与人来往容易使人失去人性。四种人格都有可能趋向极端（忧郁人格、强迫人格、歇斯底里人格、分裂人格）。我们潜意识中的动力，可以帮助我们从病态的一意孤行中解脱出来；如果我们什么都不做的话，不可能轻轻松松地就摆脱四种动力原型的不安和恐惧。最好的办法是，有一个伴侣帮助自己成长，扩大生活的圈子，并且从中体会到对另一个人有好感、着迷，绝对不会造成沉重的负担，而是相互依靠、同甘共苦。

### 15、《直面内心的恐惧》的笔记-第56页

潜意识忧郁的人希望在更高的境界上，重新找到婴幼儿时期与母亲的亲密关系。

严重忧郁的人所经营的感情被害怕遗弃所主宰。导致两人的关系困难重重，充满抑郁。

[Lu] 忧郁的人，更多为所爱的人活，没有自我，完全按照对方的生活方式存活。以达到最强的亲密感。但前提是对方必须取得他的信任。

忧郁的人异常脆弱，如果有过失败的感情经历。便会在自己心中简历一堵无形的墙。很难建立爱的感觉。转而只爱那些能够让自己感到安全有依赖感和人和物。如母亲或钱。出于害怕被遗弃，而无限放大忧郁的人，演化成恋母或守财奴。

“你去哪里，我就去哪里”的绝对化。

“我爱你，这与你无关。”

忧郁的人希望自己吞噬对方。这样会产生一个问题，他既不愿发展自我，也不允许爱人有自我。伴侣有自我的意识，他会有被背叛被遗弃的心理感受。常说“你为什么不能理解我”。我所做的一切都是为了我们呀。其实并不是这样，他只是爱这种感觉，与这个人无关。

忧郁的人比较抑制自己的愤怒与情绪。但一旦爆发，便如暴风骤雨。

温柔的迫害：忧郁者的侵略性。

爆发的特征：

折磨他人。

表现：抱怨，悲叹，诉苦。

惩罚自己。

忧郁人格者生吞下去的愤怒情绪逐渐攀升，过渡焦虑，低声下气，自责。

建议：

学会发小脾气。唯有我们积累了与自己愤怒情绪相处的经验，才会掌握妥善处理情绪的方法。

### 16、《直面内心的恐惧》的笔记-第29页

爱和希望奉献的欲望一再被压抑，有的时候会转化为无以复加的醋劲儿，甚至嫉妒到要发狂。他觉察到自己有多吗不可爱，没有爱人的能力，很难留住喜欢的人。因此，他所到之处必须秀出情敌的气味，他以为这些对手比他高明，也比他值得爱；这通常不无道理。伴侣没有恶意、很自然的举动都会引起他的高度戒备，刨根究底，坚称伴侣心怀不轨。他越是胡思乱想，两人关系就会变得越糟，终归破裂。当他兴味十足地摧毁两人的关系时，自己其实很痛苦，但他别无选择。他的动机大致如此：如果我不再被人所爱，宁可自行摧毁，虽然这令我痛苦不堪，但至少我是行动者，而非坐以待毙。如此一来，不难理解为什么正当他希望爱与被爱的时候，表现出来的却一点儿都不可爱。与其倾力追求心上人然后被抛弃，他宁愿选择让爱人渐渐远去。小心翼翼不让自己失望、考验伴侣：如果我这个样子他还是爱我，那才是真正的爱。极端的猜忌和吃醋会导向谋杀：如果他不爱我，也不可以去爱别人。

### 17、《直面内心的恐惧》的笔记-第3页

“毕竟我们每个人的过往都有一个模糊地带，有些人对早年的坎坷心存感激，将之转化为助力，因此成就斐然，难道不该更同情且包容那些没有这么幸运的人吗？”如果有勇气一探心田上郁黯角落的究竟，那些伪装矫饰与浮夸将变得一文不值；褪却硬壳，豁然开朗，坦荡荡无所惧，人生才不虚此行。我也相信，人生的坎坷只有化为助力才有意义，否则一世坎坷。

### 18、《直面内心的恐惧》的笔记-第61页

他们常常捕捉到他人的心理氛围，刻画言语不足以表达的东西，凸显别人看不到或逃避的东西，作品中表现出对人的深层体认。这类艺术家很少有人活着的时候受到重视。突然想起石田彻也是不是也是这种情况……

### 19、《直面内心的恐惧》的笔记-第1页

假使我们深受某种恐惧的折磨，由此得知自己某个地方不对劲儿，或者回顾一下生命历程，是否某一项重大挑战曾经令我们却步，这有助于我们识破恐惧的真面目，跨越彼时的障碍，获得心的自由，富裕生命新的秩序与责任。

### 20、《直面内心的恐惧》的笔记-第62页

分裂人格四分之二

### 21、《直面内心的恐惧》的笔记-第71页

一旦他停止以牺牲奉献来换取一切，忧郁便会来敲他的门。

### 22、《直面内心的恐惧》的笔记-第82页

躁郁症：

症状：狂喜与大悲。

### 23、《直面内心的恐惧》的笔记-第20页



## 《直面内心的恐惧》

出于害怕，人格分裂的人躲闪我们的亲近，不肯回馈朋友的情谊，这使得越来越孤单寂寞；尤其是当别人有意接近，或是他们有意亲近某人时，都会令他陷入害怕的情境。随着交往更进一步产生好感，觉得对方迷人，产生亲密行为，以及表露情爱，对他而言都是极其危险。这足以解释为什么往往在重要时刻不见踪影，态度转为敌对，峻拒；或者突然把自己关起来，切断联系，躲在自己的世界里，让大家遍寻不到。

### 24、《直面内心的恐惧》的笔记-第27页

伴侣只是“性爱物品”，而他的情感生活只能按照这样的模式进行。他对温柔的前戏一无所知，不懂情欲，只是依着自己的需求找伴侣，然后直接达到目的。亲密行为变调，令伴侣感到痛苦，是他希望借此看出伴侣的反应。需求被满足之后，越快离去越好；“事后“在他的性行为上表现为”恨不得立刻把她丢出去“，这正是一位担心伴侣向他表露情意的分裂人格者典型的态度。

### 25、《直面内心的恐惧》的笔记-第11页

我们越是要和别人不一样，就越感到孤寂、不安、不被了解、被拒、甚至被排挤。与此相反，如果我们不敢探险，没有发展成独立的个体，把自己藏在群体的规格之中，如此一来，我们的人与人格就不臻完整。

### 26、《直面内心的恐惧》的笔记-第1页

**【分裂人格】——害怕把自己交出去。**

人格分裂的人害怕公转，喜欢自转。他们总是费尽心思地独立生活，竭尽所能地自给自足。他不依赖任何人，不需要任何人，不需要为任何人负责。

他们若即若离、矜持、遥不可及，甚至冷漠、好猜疑，很难和他们交往。害怕别人亲近，这是他典型的恐惧。

**【忧郁人格】——害怕做自己。**

忧郁人格者害怕自转，倾向于公转，他们竭尽所能消除与他人的距离，尽可能地要靠近别人，留在他人身边。

他们被动、谦卑、依赖、有同情心，无私忘我，不敢有所希求，害怕被孤立。不敢做自己是他们最大的恐惧。

**【强迫人格】——害怕改变。**

强迫人格者追求向心力，从小就渴望永恒和安全感。他们依赖熟悉习惯的东西，希望生活中各个方面都应该像铁铸的，变成永远有效的原则和无可争议的规矩。

他们害怕新鲜的事物和新奇的经验，风险、改变和消逝是他们最大的恐惧。

**【歇斯底里人格】——害怕即定的规律。**

歇斯底里人格者追求离心力，他们才不把那股聚拢且集中的万有引力放在眼里，只是翘首期待新鲜感，不断追求新鲜、惊险和刺激，随时臣服于外在的引诱和内心的呼喊。

他们讨厌传统、束缚和既定的规律，害怕自由受到束缚，责任、义务和前后一致是他们最大的恐惧。

### 27、《直面内心的恐惧》的笔记-第17页

人格分裂的人害怕公转，喜欢自转。他们总是费尽心思地独立生活，竭尽可能地自给自足。他不依赖任何人，不需要任何人，不需要为任何人负责。他们若即若离、矜持、遥不可及，甚至冷漠、好

## 《直面内心的恐惧》

猜疑，很难和他们交往。害怕别人亲近，这是他典型的恐惧。

....

让我们多举一些因害怕别人亲近，不得已过着“自转”生活的人的例子。不信任别人，时时提高警觉，分裂人格者日渐病态，套一句日常用语，他们甚至听得到“小草生长”以及“跳蚤咳嗽”的声音。换句话说，他们以为自己嗅得出来四周潜伏的危险，能够透视平静的表面背后所隐藏的不良动机。....如果一个人把对外界发生的大事小情通通对号入座，而一般人根本不会察觉到这些，那么他与别人相处时，解读人的一言一行既不合情也不合理，自成一套妄想系统，再也无法修正。

### 28、《直面内心的恐惧》的笔记-第13页

四种恐惧的原型：

- 1.害怕失去自我，避免与人来往--分裂（自转）
- 2.害怕分离与寂寞，百般依赖他人--忧郁（公转）
- 3.害怕改变与消逝，死守熟悉的事物--强迫（向心力）
- 4.害怕既定的事实与前后一致的态度，专断自为--歇斯底里（离心力）

### 29、《直面内心的恐惧》的笔记-第1页

不安促使人格分裂者发奋寻求安全感，因此成就出特殊才能——理智又冷静。

分裂人格者对伴侣的恨以及报复行动并没有很清楚的意识，它只是原始的童年印象再现，心理学上称之为“转译”，

幼童的意识里还没有你、我的分别，表达愤怒时也就没有特定的对象，只能发泄自己的不满，讨厌所处的境况，

幼儿通常自然而然地表现他的愤怒，出人意料，不加控制，没有特定针对的人，因此显得毫不留情，事后也不会感到歉疚；

如果有人向他逼近，他可以像踩死一只讨人厌的虫子一样把他消灭掉。他所有的本性及欲求都与人无关，于是将自己的情绪合理化，

如果母亲不接受怀孕的事实，孕育新生命时满心不情愿、敌视、拒绝，甚至对怀着怨恨，子宫里的胎儿都会感到不安。

有一次做未来理想职业的问卷调查时，这位15岁的少年填写的志愿是“职业抽烟人”

分裂人格者不得不培养出一套本事，提升他寂寞的价值

他对世界的参与和感情逐渐淡薄，世界之于他变得很贫瘠，

分裂人格者常用大灾难，譬如世界末日之类的想象与梦境，来表白他心中的恐慌

不依赖任何人，不为所动也不感动别人，总是公事公办，保持距离，尽可能维持优势，绝不与人平起平坐，让人捉摸不定。骄傲自大、难以亲近、冷冰冰、没有感情，

当一位分裂人格者能够忍受所有的痛苦与恐惧，并且克服一切时，他一定可以达到人格的最高境界。

## 《直面内心的恐惧》

倾向于虚无主义，有破坏倾向，一旦成功地摧毁别人的信仰，成就感会让他们乐不可支。

不曾拥有被保护与被爱的体验，完全不可能信仰宗教，倾向于无神论。

够坚强的人活在自订的法律当中。他自行赋予自己与众不同的价值与意义，

任何合作的形式，在他们唯我的观点中，不但聊也十分无趣。

分裂人格者比一般人更明了年老的意义，这得归功于他们早就习惯了独立自主以及离群索居，所以颇能适应寂寥的日子。年轻时他们就创建了可以独处其中的个人世界，并不太需要别人共同参与。

分裂人格者的个性架构完整而且强大，他们并不觉得痛苦，反而认为自己正常健康。他们赞同自己的自给自足，不与人来往，并且赋予其极高的价值，

记忆告诉我这件事是我做的，但我的自尊心却说不是我干的，它不容反驳。最后，记忆妥协了。

和小孩一样：一个小孩说“笨蛋”，被骂的那个小孩反射似的回敬一句“你才是笨蛋”。遭人批评或谴责时，他立刻反唇相讥，有时候风马牛不相及，与主题根本无关

分裂人格的人一眼就看穿歇斯底里的人，不打算肯定他、欣赏他。

歇斯底里的人有时装腔作势，巴不得大家都对他印象深刻，成为众所瞩目的焦点人物，隐藏在其背后的往往是心里不踏实，分不清表相与实相，搞不清希望扮演的我与真实的我有什么不同。

分裂人格的人因为自己的存在受到威胁而有所不满，歇斯底里的人却将之戏剧化，人人都忘不了他的演技

她很同情自己，觉得自己运气总是不好，生活实在太亏待她了。她没有看清的是，她的愿望十分模糊，种种要求比登天还难，这才是真正的问题所在。

忧郁人格者有一点很迷人，他有同理心，像爱自己一样深爱着对方，为对方而活，这是他最美好的特质之一

两性关系中比较麻烦的是忧郁的爱情，这种爱情被过度的关心与照顾包装着，藏在背后的却是从害怕被遗弃衍生出来的权力欲。

孩子还不会保护自己，也不会表达自己的需要，只能绝望地容忍既定的事实，认为这个世界没有什么好期待的。这造成忧郁人格者的人生中最基本的感受：持续地处在没有希望的状态，无法相信未来，不相信自己以及未来的可能性，他们只学会了适应环境

前途茫茫的感觉凌驾于他们之上，忍耐以及舍弃是他们的本事。他们对这个世界并非充满期待与希望，只做最坏的打算，显然是悲观主义者

他们无法真正的高兴，用避免失望的防卫措施毁坏某些追求到的快乐：他们以为，没有什么可以让他们幸福，无心体验强烈的感情，因为，接下来会发生的不幸更使人痛苦；

在乏味以及冷漠的环境中长大的小孩很早——太早了——就学会了放弃一切。他安静，很容易满足，害羞而且很合作，

## 《直面内心的恐惧》

他们习惯帮别人达成心愿，即使并不十分情愿，也会不自觉地拔刀相助。所以，他们很容易卷入别人的事件之中，这个弱点很容易被自私的人所利用。

在她尚未长大、发现自我之前，就把父母的问题视为自己的问题。

事实上她从未活在真实的世界中，她总是等着被保护，根本看不清危险及威胁，与周遭环境漠不相关，避免再一次经历创伤；

她睁着眼，双手抱住膝盖，沉到海里去，透过水她望向天空，觉得自己无比幸福。

很少邀功，不太夸夸谈论自己的专长，认为这只是老天恩赐的礼物，活在如假包换的谦卑当中

强迫人格者追求向心力，从小就渴望永恒和安全感。他们依赖熟悉习惯的东西，希望生活中各个方面都应该像铁铸的，变成永远有效的原则和无可争议的规矩。

希望每一件事都如他所愿：桌上的东西井然有序；对某事的看法坚定不移；僵化的道德批判；无懈可击的理论：不可动摇的绝对信仰——时间仿佛静止不动了。所有的事物必须可预测，世界一点儿也不改变，生活中只见周而复始的重复

强迫症患者严重的话，会尽一切力量来实践生活，形成阴森恐怖的性格，用魔鬼般的力量安排自己的生活

他们觉得感情不可靠，过于主观、摇摆不定且容易消逝，

抱怨，也是强迫人格表达愤怒的典型之一。

从他身上嗅不出悲伤或高兴，不发脾气，也不会不耐烦——活在斯多葛禁欲主义中的他，没有什么可以使他勃然变色、暴跳起来。能够掌控自己的情绪，无人能侵袭他的灵魂，始终高高在上，这让他感到很自豪。

有些人天生就爱苦思冥想，一丝不苟，对过眼烟云有强烈的感情，不断去追忆其中每一个细节与详情，所有惊鸿一瞥的印象深深烙印在他心中，

有的时候，强迫人格者到了老年反而变成一位家长制的巨人，尊贵无比，象征他们所坚持的价值观。

他莫测高深，总是根据当下的需求扮演某一个角色，比较像千变万化的某一个人，到后来连自己都认不得自己。他的个性不真实，没有连续性，欠缺清晰的轮廓和陶铸出来的性情。

“歇斯底里人士也不爱与自己大不相同的人，是因为他希望在相似的人的身上重新发现自己，然后爱上自己。

每种年龄都有不同的规范要守，大人会原谅小孩捣乱，对青少年就没有那么宽容，对成人则不。

她对生活本来充满期待，白日梦一个接一个，却没有能力实现梦想，

盛气凌人的外在是一匹隔开了真实世界的绫罗绸缎。

她神气、挑剔且信心十足，事实上仍然是弱小、不安的女孩儿，

## 《直面内心的恐惧》

歇斯底里的行为不理性、不合逻辑、看不透、无人能懂

他所必须扮演的角色很可能会成为他的第二天性，本性却被遗忘了，如果长大以后这个角色被抽离、不再被需要，会引发严重忧郁症或者精神崩溃

对生活不满意，把自己做不到的事寄托在儿女身上，利用儿女完成自己的心愿的父母，也会造成孩子歇斯底里的人格。

一个孩子被安排一个超龄的角色，丧失完整性，没有安全感，只能发挥别人要求的功能。大部分时候，脱离了那个场景，他仍然被视为孩童，而有的时候就得当大人，错谬混乱，

严重歇斯底里的父母缺乏一贯的教育方式，一会儿孩子是心肝宝儿，转脸又冷漠非常，十分情绪化，不够客观，小孩往往不知所措，永远不清楚如何估量形势，他们阴晴不定的性格搞得小孩诚惶诚恐，

信口许诺渺茫的未来——“等你长大”——然后拒绝讨论个中细节，只想到孩子理当听他的；小孩子是学到，放弃一样东西，就意味着另有奖赏，以为未来的日子充满惊喜，或早或晚会兑现，陶醉在幻想之中，却没有面对事实，

强迫人格的父母不愿承认错误是为了保有权威以及完美主义，歇斯底里的父母则是虚荣心与自恋

### 30、《直面内心的恐惧》的笔记-第13页

- 1 害怕失去自我 避免与人来往
- 2 害怕分离与寂寞 百般依赖他人
- 3 害怕改变与消逝 死守着熟悉的事物
- 4 害怕既定的事实与前后一致的态度 专断自为

### 31、《直面内心的恐惧》的笔记-第81页

一再容忍让步，后来变成受气包，他的精神、道德以及性生活全都被拖下水。也许他一夕之间变了个人，以前他活得像另一个人的影子，许多事情他不曾经历、不敢尝试，现在他却要全盘操控；不过这种情形比较罕见。按照伴侣的好恶塑捏自己，不仅压抑自己的个性，同时也自以为情操高贵：自己是比较好的那个人，所以要忍受一切，把过错推到伴侣身上，他自己不必负责。这里我们清楚地看出，自以为有美德、吃苦耐劳的他，在不自知的情况下百般折磨伴侣；等而下之，变成性虐待者，由“圣人”变成苦人、罪人，历经煎熬。franz werfel写的一个剧本就叫做《是被杀的人错了》(Nicht der Mordev, der Ermordete ist schuldig)。低声下气的忧郁人格者长时间扮演苦旦，使他的伴侣成为一个有侵略性并因此感到愧疚的坏人时，伴侣的罪恶感会日益增加；如果他生病时也是因为伴侣的缘故，伴侣简直担当不起。我们可以感受到那种因严重忧郁而造成的内心变化，而必须承受这一切的人浑然忽视了其中的侵略性-如果有人告诉他实情，他一定会大吃一惊。

前面曾经提到，忧郁人格者沉重的爱情背面，是隐藏在潜意识中的侵略性；他爱得辛苦，温柔的迫害，足以使伴侣喘不过气来。

### 32、《直面内心的恐惧》的笔记-第13页

四个恐惧原型：

- 一、害怕失去自我，避免与人来往；
- 二、害怕分离与寂寞，百般依赖他人；

## 《直面内心的恐惧》

- 三、害怕改变与消逝，死守着熟悉的事物；
- 四、害怕既定的事实与前后一致的态度，专断自为。

### 33、《直面内心的恐惧》的笔记-第1页

2013-05-25 12:00:31

小孩在幼儿园或小学交不到朋友，像个局外人或独行侠；青春期的半大孩子不热衷与异性交往，整天埋首书堆中；青年时期的人生观一片晦涩，独自苦思生命的意义：这些都是形成分裂人格的警讯。

2013-05-25 12:00:54

幼儿初次体验到喜爱或拒绝，被喜爱或不被喜爱，取决于母亲看他的眼神，如何接触、对待，怎样与他相处，即使最细微的事情，幼儿也以他的灵敏来捕捉印象。与母亲之间愉快的经验是一笔财富，价值无法估计。但母亲的过度宠爱和拒绝都容易导致幼儿形成忧郁人格。

2013-05-25 12:01:15

具有强迫性格的人努力尝试把情感置于“手掌心”，使之处于自己能控制的情况。他们觉得感情根本不可靠，过于主观、摇摆不定，又容易消逝。炽热的情感更不可信，飘忽无常且不理性，爱上一个人等于暴露了自己的弱点。因此他们在付出感情时十分吝啬，不轻易流露感情，也不太愿意体谅伴侣。他们在两性关系中表现出异于常人的冷静和清醒。歇斯底里的人，无论男性还是女性，都把性当成提升自尊心以及操控伴侣的途径，不像强迫人格逼迫伴侣，歇斯底里的人在性活动中体验自己无穷的魅力。歇斯底里的女性会滥用性，答应形同施恩，拒绝有若惩罚，把性当成一种威胁的手段。

### 34、《直面内心的恐惧》的笔记-第21页

老娘分裂的是的！！！！

看的背后冒凉气！！！！

各种全中！！！！

是怎样啊！！！！

我知道性格肯定有问题，只是没想到分裂的啊！！！！！！！！

其实现在伪科学的书这么多，难免边看边怀疑，这本是么也是骗钱的。

但是，怎么能分辨，还是我的多疑作祟。。。。。

是的！！我分裂的！！！！

不要这么近。。。。鸭梨好大！！！！！！！！

### 35、《直面内心的恐惧》的笔记-第1页

看完这本书，发现现在的人，大多都有强迫症。强迫自己、强迫别人，弄得很纠结很不快乐。这是病，得治。

### 36、《直面内心的恐惧》的笔记-第37页

幼儿需要的是一种被保护、被扶持以及快乐的气氛，这样，成长的条件才会在他身上生根。小孩

## 《直面内心的恐惧》

若是没有这样“天堂”般的感觉，要什么没有什么，就无从培养信心，当要对生命有所付出时，他会有被吞噬的恐惧。

### 37、《直面内心的恐惧》的笔记-第17页

每个人的恐惧都染有性情以及环境影响的色彩，我们所害怕的，别人往往难以感同身受；他人视为理所当然者，在我们却是挥之不去的阴影。

### 38、《直面内心的恐惧》的笔记-第2页

弗洛伊德认为童年时期的心灵创伤是形成神经官能症的主因。神经官能症又名神经症，又称神经官能症或精神神经症。是一组精神障碍的总称，包括神经衰弱、强迫症、焦虑症、恐怖症、躯体形式障碍等等，患者深感痛苦且妨碍心理功能或社会功能，但没有任何可证实的器质性病理基础临床上一般采用百合清脑静神剂治疗。病程大多持续迁延或呈发作性。病程不足3个月或仅有一次短暂发作者称为（neurotic reaction）。神经症的发病通常与不良的社会心理因素有关，不健康的素质和人格特性常构成发病的基础。症状复杂多样，其典型体验是患者感到不能控制的自认为应该加以控制的心理活动，如焦虑、持续的紧张心情、恐惧、缠人的烦恼、自认毫无意义的胡思乱想、强迫观念等。患者虽有多种躯体的自觉不适感，但临床检查未能发现器质性病变。

### 39、《直面内心的恐惧》的笔记-第1页

能够走出阴影的人必定会成就伟大的人格。

人格分裂应该算常见病，多数人都有比较轻微症状。每个人或多或少都经历过被忽视冷落或者感觉到自己有比较反动想法的时候。短暂的情况多半是环境压力造成，正常人很容易发泄。但有一些是在成长过程中逐渐形成的性格，是个积累的过程，这类人已经有了自己的防御系统和自我保护意识，采取屏蔽隔离的方式对抗负面情绪，久而久之出现问题。

我们会看到，轻微的人，会不太明白自己的过激行为，1是不明白为什么会做，2是为什么无法坦然面对。有些甚至态度非常冷漠。

人格分裂原因：

不被照顾：形成原因多和童年经历特别和家庭因素有很大关系，在幼年不被母亲照顾（这里强调母亲的重要性）的人多有人格分裂前兆。他们一般非常独立，不需要任何人就可以打理好自己甚至他人的生活，缺乏依赖无法建立信任关系。

不被关爱：道理和不被照顾差不多，但更强调心理层面，我们发现，很多人并不是没有过被爱，甚至很多，这有可能出于需要被关心的立场，但是否付出却是正真的参考指标。失败的情感：本来就有害怕付出的本能却失败更是雪上加霜，可能直接导致对感情的不信任。

### 40、《直面内心的恐惧》的笔记-第61页

宠爱或拒绝：忧郁人格的成因。

埋藏在灵魂深处，永远不敢表达恨与妒，对他们的人生下了毒，久而久之，必须借着自怨自艾或惩罚自己来赎罪。

## 《直面内心的恐惧》

### 1. 母亲善意“敌意”的宠爱：

有的时候这与女性的命运有关，对婚姻失望或丧失伴侣，而孩子是他们唯一所拥有的，竭尽所能使孩子“感激涕零”。

[Lu]虽然这不是她们的本意，但是本能的温柔的虐待，造成了忧郁人格的孩子。

### 2. 冷酷的拒绝：这些经验使孩子以为自己不讨人喜欢，形成他极强的自卑感。

### 人生观中毒：

无论嫉妒宠爱或拒绝孩子，二者都可能导致忧郁人格形成。

严重忧郁人格的人，外在的世界的无法找到像母亲一样宠他，或者替代母亲的角色。于是害怕，生活在危机之中。没有随生活的变化，变的坚强。不知道自己需要什么。所以爆发了忧郁症。由于童年乏味及冷漠的环境，使他很容易就放弃一切。他们唯一的动力就是受人喜爱被人赞美。否则他们不会如此卖力。他们尝试把爱升华为乐善好施，普度众生。

忧郁人格者主要的问题是无法快乐的自转，没有自我，主体发展的不健全。

### 特征：

不敢说“不”。

### 41、《直面内心的恐惧》的笔记-第36页

所有的创伤殊途同归，都会让婴儿从一开始就抗拒这个世界，保护自己，或者对这个世界感到失望。

### 42、《直面内心的恐惧》的笔记-第76页

忧郁型人格有一点很迷人，有同理心，像爱自己一样爱对方，为对方而活，最美好的特质之一。

### 43、《直面内心的恐惧》的笔记-第1页

=.=有空再仔细看看，还想比我想象中的要精彩。以前大概看过一遍

### 44、《直面内心的恐惧》的笔记-第13页

四个恐惧的原型：

一、害怕失去自我，避免与人来往



## 《直面内心的恐惧》

- 二、害怕分离与寂寞，百般依赖他人
- 三、害怕改变与消逝，死守着熟悉的事物
- 四、害怕既定的事实与前后一致的态度，专断自为。

### 45、《直面内心的恐惧》的笔记-第86页

渴望永恒安全感。

犹豫，迟疑与怀疑。

自我压抑的克制。

### 46、《直面内心的恐惧》的笔记-第28页

敏感的新生儿：分裂人格的成因

所有的创伤殊途同归，都会让婴儿从一开始就抗拒这个世界，保护自己，或者对这个世界感到失望。

特征：刻意与周遭保持距离，保持安全感。

苛求儿童达到某些目标，也会形成人格分裂。

### 47、《直面内心的恐惧》的笔记-第1页

1月27日，直面内心的恐惧的读书笔记。

总觉得这本书虽然显得很学术很academic,但内容中的东西确实像某位读者说的，像算命，什么都像。。四种人格似乎像星座命理似的，说的貌似是每个人都有的特征。但是公理人性我还是比较赞同的。

### 48、《直面内心的恐惧》的笔记-第1页

新的开始以及首次尝试的经验都染着害怕的色彩。

被人喜爱让他觉得尴尬万分

精神分裂的人最难培养爱人的能力。他的自由和独立若受到胁迫，对什么都异常敏感；他的情感表达十分稀薄，如果伴侣对他的爱不那么强烈，同时又给他一个家以及安全感，他会感激涕零。

我们潜意识中的动力，可以帮助我们病态的一意孤行中解脱出来；如果我们什么都不做的话，不可能轻轻松松地摆脱四种动力原型的不安和恐惧。

### 49、《直面内心的恐惧》的笔记-第26页

## 《直面内心的恐惧》

生命体表达恐惧与愤怒的方式：

向内逃避：畏缩，死寂。

向外逃避：发脾气，攻击。

分裂人格若始终无朋友，无从体验被爱与保护之感觉。只觉得被排挤受威胁，就会困在似假还真的攻击与危险之中。

当需要消除过重的负荷，亦即消除心中的恐惧之时，态度粗暴冷酷，to get out my system.

### 50、《直面内心的恐惧》的笔记-第15页

我之所以是我，并不是因为身体构造使然，而是因为我对于这世界与人生有一定的看法，一定的行为举止，而这源于我的声明历程；人格由此铸成，并且拥有特质。其中不可逆的是我天生的性情、童年环境、父母亲与老师的个性、社会与社会规范，这些在某种程度上塑造出我这个人。书中阐述的人格，若先天因教养者忽视和缺少良好的示范，致使人格受影响、被压抑，都可以借由后来的发展来补缀，使我们的人格趋于完整或成熟，磨光磨亮我们的声明。

# 《直面内心的恐惧》

## 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)