

《巨婴国》

图书基本信息

书名：《巨婴国》

13位ISBN编号：9787213076825

出版时间：2016-12

作者：武志红

页数：480

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

《巨婴国》

内容概要

知名心理学家武志红迄今最重要作品 作者思索21年、书写5年，系统透视中国国民性
“我们90%的爱与痛，都和一个基本事实有关——大多数成年人，心理水平是婴儿，这样的成年人是巨婴，这样的国家，是巨婴国。”

1995年，作者在北大读心理学大二时立下心愿：一定要搞明白，人到底是怎么回事！
自此，踏上了探索之路。

21年过去了，学生时代发出的大哉问逐渐有了清晰的答案。

作者发现，我们90%的爱与痛，都和一个基本事实有关——大多数成年人，心理水平是婴儿。这样的成年人，是巨婴，而这样的国家，是巨婴国。以“巨婴”和“巨婴国”的概念再来解读当下的人心、国民性及社会，问题变得清晰可见。

在本书中，作者透彻地呈现和分析了巨婴的全能自恋心理，而此心理即集体主义和愚孝的深层心理机制，这样的心理机制下，催生了中国好人、控制狂、被迫害妄想、无助感、不安全感、躁狂抑郁等一系列当下普遍存在的心理问题。

作者说，我们发展了很复杂的行为，对权力、名声、成就与物质等的需求可以涨到很高的地步，但它们常常是一种防御，是两种在婴儿时期没被满足的最原始的简单愿望转化出来的。一个愿望是：抱抱我；一个愿望是：看着我。

本书以显微镜式的微细与精确呈现出了人性心理的角角落落，而作者优美的文笔、对痛苦的敏感及深深的关怀，又令本书散发出温暖的人性之光。作者用最大声来鼓励每个人看到自己内在的负面能量，活在流动之中，拥抱内心的婴儿，从而活出丰盛的自己。

曾奇峰-心理学家

志红文章最突出的特点，是满足一个人对自己现实处境的哲学上的探究癖：我为什么是现在这个样子，以及随后立即浮现出来的问题：我怎样才可以不是这个样子。这个特点，来自志红深厚的精神分析或许说心理动力学基础。

罗振宇-"罗辑思维"创始人

武志红厉害，看到了躲在我们成人躯壳下的婴儿。在武志红看来，我们对权力、名声、成就与物质等的高涨需求常常是一种防御，背后的声音是：抱抱我，看着我。这是非常深刻的观察与洞见。我向"罗辑思维"的所有读者推荐《巨婴国》。

张德芬-身心灵作家

巨婴国真的是武志红老师呕心沥血的巨著，他引经据典又随手拈来许多自己经历过的小故事和对人性的洞察，我十分赞同他的观点。让我们这些巨婴都长大，那么这个社会、这个世界都会更加的美好！

高铭-《天才在左 疯子在右》作者

巨婴，这个定义非常好。之前我曾经想过类似的问题但一直没找到准确的词汇来做个定义，而武志红先生做到了，且精准。

《巨婴国》

作者简介

武志红

1974年生人，北京大学心理学系硕士，资深心理咨询师，著有《为何家会伤人》《感谢自己的不完美》等十多部心理学著作，一直致力于解读中国人的独特心理。

书籍目录

推荐序：传道者志红/ 曾奇峰/1
自序/1
1/ 我们集体停留在婴儿期
伸展你的能量球/3
能量的演变/6
我们集体停留在婴儿期/8
中国家庭的外部轮回机制/16
中国人内心的轮回机制/27
这张试卷根本没正确答案/37
45/ 巨婴心理：共生
都在找妈：中国文化的实质/47
中国人的情感模式都是在找妈/56
妈宝男是怎么形成的/60
田朴珺的绝招——把牛人弄成孩子/66
当婴儿照顾，当女神崇拜/69
中国男人是中国女人的绝配/73
皇帝梦、特权梦，都是巨婴梦/78
巨婴梦的另一面——甩无助/83
国人为何随处丢垃圾？ /87
集体主义即共生/90
中国式大家庭与回家过年/101
用表面完整来逃避破碎心灵——逼婚的深层逻辑/104
我们为何沦为互害型社会？ /107
公众舆论，不等于正义/110
女鬼、女妖与无欲男/113
中国家庭的那些糨糊逻辑/116
共生即绞杀/120
黏稠与眼睛的意象/126
谁逼死了杨元元？/129
守住界限：不再滥好人/137
对控制者说不，找到你的节奏/140
145/ 中国式好人
封闭的好人啊，请认识你自己/147
好人的痛与悲/151
关于中国式好人的N个提问/157
被动、僵尸与寂灭/163
感情寂灭的一代宗师/170
为什么会是软塌塌的身体/173
没有麻烦，也就没有关系/175
懂事，或是很深的绝望/178
你的需求不是罪/181
185/ 我们都是全能自恋的龙
全能自恋的四种展现/187
全能自恋的幻梦/192
中国农民的皇帝梦/200
全能自恋的几张面孔/205
小孩更有力量——谈谈哪吒与悟空/207

我们为什么需要崇拜谁/212
从标哥的名头谈谈自恋/217
卓越强迫症：不优秀，不配活/221
分，分，分，谁的命根？ /226
投入为什么那么难？ /229
能力并非来自于神来之笔/232
依赖妈妈，全能感被驯服/236
正常等于可怜/238
自恋性暴怒：一言不合就要死个人？ /243
脆弱的真相与高考独木桥/250
能量必须被确认，否则死亡/253
美好事物，都因投入而生/256
中国女人为什么脾气大/258
认识你的绝对禁止性超我/261
中国式考试的为难味儿是怎么回事/265
国人为什么爱归罪别人？ /269
失控即魔鬼/274
魔鬼即你自身/279
全能自恋与彻底无助/284
不归罪别人，也不归罪自己/288
极致的控制欲= 恋尸癖/294
中国式“智慧”：平息众怒/299
中国式敬酒与帕瓦罗蒂的神钉/304
当你可以被欺负时，我就爱上了你/308
千人一面与枪打出头鸟/311
觉知敌意的想象游戏/316
捉住重要关系中的“鬼” /322
阴谋论的心理逻辑/330
虐婴少女，天生坏种？ /333
转变你的敌意想象游戏/336
341/ 孝就是顺
为什么父母要虐待孩子/343
听话哲学中的生死绞杀/350
让你弱，我才强？ /355
孝道是人性的逆袭/359
孝的本义就是顺/363
二十四孝：把爸妈当婴儿养/370
为什么孝总带着点愚？ /374
中国家庭的自杀游戏/380
富二代们为何会迷失/384
为什么非得喂胖孩子——喂养孩子中的权力/393
397/ 无回应即绝境
毕节的四个孩子，死于什么样的绝境？ /399
你如何发出自己的声音/404
妈妈，请看着我，和我说/407
哭声，是婴儿的呼唤/410
最累是自闭而孤独/415
自我被否定，即精神死亡/418
孤独星球与不存在的父亲/421

习惯性迟到是怎么回事/425
习惯性撒谎是怎么回事/427
周星驰的电影与命运剧本/429
433/ 从龙成为人
爱，就是答案/435
成为你自己的英雄/442
王小波：一个真正特立独行的人/447
讨好，与人间失格/451
破碎人格者的凌乱罪行/454
梁龙的面子与王菲的里子/457
拓宽你的心灵空间/464
让一切流经你的心/468
人性自身即是答案/471
后记/477

精彩短评

- 1、我不完全否定，但也不全都赞同。什么魔啊鬼啊先放一边。重视早期母婴关系这点很赞同，不过分愚孝我也赞同。“巨婴”可以解释一些现象，但不代表所有矛盾的事物都是巨婴关系。爱孩子，尊重伴侣，爱小家庭，尊重父母，赡养父母就够了。
- 2、读过，许多观点不赞同
- 3、怎么说呢？看了不到百分之十，感觉就是作者提出了一个理论，然后把生活中的很多事例往这个理论上套。
- 4、我是把这本书当成个人成长类的书籍来看的，本人对心理学不曾深究，只是稍感兴趣，所以我发辨别本书在心理学专业方面的功力，不做评价。
但是总体而言，感觉太啰嗦了，前后有很多重复的地方，所举的事例还是很多的。有些实例和现象可以用来对照发生在身边的事情，但更多是我对照自己，看看自己在心理方面还有哪些需要建设的地方，只希望自己不要成为武志洪老师口中的“巨婴”。
- 5、呵呵
- 6、国民性的一个侧面，不过有点偏。。
- 7、看完有种情绪宣泄的作用
- 8、挺消极激进的...
- 9、胡扯八道也能写一本书，自媒体拼了命推荐这一本书，是不是脑子有问题？
- 10、逻辑不通 文章写的也很差
- 11、立论带有严重的个人情感，没有严谨的数据支持而是完全凭个人感觉来推断，让这本书变得有点不伦不类。但部分观点仍然具有启发性。辩证地读吧。
- 12、读不下去了 作者的文字像是键盘侠的三分钟泄怒推论 说巨婴国 不如直接说巨婴世界可好
- 13、我们原来都是巨婴，我们都是生活在巨婴国，看见了更深的社会。
- 14、一本能看到些有趣东西的烂书。
- 15、里面的观点不都同意，对人体内能量的具象描述也多出于想象和经验而非事实。但其中对自我的描述，很喜欢。
- 16、还在读，作者真是大实话，虽然很多理论没有体系，也没有什么国际权威认证，但是真的很符合大部分的中国家庭。强有力的验证了一点——人之初，性本恶。
- 17、道理有的是对的，直面写下去挺惨烈的...
- 18、我不认为所有的社会问题可以用一种角度和理论来诠释 就连国人为什么随便扔垃圾也能用巨婴的角度解释吗？我觉得有欠考虑，总得来说分析问题的角度太过单一，很多问题的解释生搬硬套理论！
- 19、我从没读过这么啰嗦的书
全书的90%的内容 全都在自序和第一章讲完了
后面全都是在重复 啰嗦 甚至有的话在全书里重复出现超过十次
明明一篇论文就能说清楚的东西非要无限延展成一本书 随后还被禁了
我甚至觉得读它不是因为作者剖析得深刻到位 而完全是因为它挂着禁书的称号
- 20、整本书来来去去反反复复说的东西，其实自序里基本上说完了，剩下的篇章都是注脚：“婴儿时我们都是全能自恋的龙；龙被看见则成为人，不被看见的全能自恋，向外表达就是攻击别人，向内表达就是攻击自己。若这些黑色的力量再次被看见，则依然可以成人。”是不是很玄学？？至少在我看来这跟那些被武老师所诟病的灵性大师们没什么区别。虽然将中国人所有的问题都归结为“巨婴”心态我实在不敢苟同，但是其中不乏启发性的理论，多一个思考角度也是不错的，不过一定要建立上有自己判断的基础上。
- 21、我就觉得很好，仿佛为我打开了世界的一扇窗户。
- 22、我觉得被禁的理由是不是因为写得太差会拉低国民平均智商，反正看完后我觉得我的智商已经消失不见了，举了个 $1+1=2$ 的例子，这没错，这大家都知道，然后对我说因为 $1+1=2$ 所以你丫是傻逼。我特么怎么反驳，因为 $1+1$ 真的等于 1 。开始还是一颗糖，咬开糖衣才发现是屎味的夹心，他妈的被说成傻逼还坚持看完了整部书，字母圈应该留下我的位置。
- 23、观点不新鲜了

《巨婴国》

- 24、国内的男人，从来没机会做“自己”，公司里是别人的“同事”，回到家是“父亲”。
- 25、反映中国现实问题，文笔不是很精炼。其实问题在《我》歌词中早有正解:'我就是我，是颜色不一样的烟火。天空海阔，要做最坚强的泡沫'。而本源性的一个大前提是"谁都是造物者的光荣"。人生坚强的目的不是为结果与所得，不因你是谁不是谁或要成为谁而努力。拥有也不过一瞬，自由才是真所得。
- 26、心理学的分析不错
- 27、好难过，浪费时间。kindle首页广告推了有一个多月，我还以为是有多好。全书总结：中国人的心理发育都在婴儿阶段，中国人都是自恋又妈宝。就这点东西居然能写几百页，也是牛。弗洛伊德这种一百年前的心理学还拿来当圣经，精神分析的研究手法本事就很奇怪，精神问题分析得再多，跟正常人有关系吗？
- 28、简单讲，后面的每个案例分析的都很棒，有更深入的分析和对人性的剖析。我是有很多收获的。但是不可否认，这本书对国人的一概而论有失偏颇。
- 29、完全无法读下去，各种怪力乱神、臆想、牵强附会，极其不严谨。个人觉得作者本人倒是培养出来了一群巨婴，用原生家庭伤害这个宇宙真理，个人都不需要承担任何责任了，充分的放飞自我当巨婴吧！
- 30、看了非常担心作者最后可能会自行了断的一本书，虽说久病成医，但什么时候起，患者也可以看诊了？
- 31、文章很长，作者用很多例子描述同一个心理---“巨婴心理”我们都是成年的婴儿，身体长大，心态却停留在婴儿时期，总是以自我为中心，觉得自己无所不能，需要得到别人的关注，认可，得不到，便会捣乱。
- 32、书中的论点，对我是有震撼的。只不过，本书更像是作者个人的情感疗伤史，有些论点是站在作者的角度，把某一个现象映射为全中国的现状，这是片面的。所举的例子偏极端，且受时间空间所限
- 33、用其中的理论可以深刻洞见部分人的特例，但是人应该本就是一个复杂的生物，至少感觉自己无法对号入座。过于偏激的以偏概全，目标指向全体国人，感觉还是有失偏颇。
- 34、第一章有所启发，后面太过琐碎，读不下去了，感觉就是在用自己的理论套各种现象。
- 35、看的时候还是觉得说得很有道理，也都解释得通，对自己有了更多认识，然而并没有什么卵用，属于看过即忘系列。记得一点：做自己
- 36、这类书不需要全盘符合逻辑 它只需要一个打动你的点就可以了
- 37、值得一读。
- 38、很多道理至少看起来是说得通的。但是逻辑过于不严谨，很多都是通过个例验证的。而且字里行间能体会出作者满满的自恋，他自己觉得自己的理论和逻辑已经完美自洽，其实一直在一个原地画圈圈。但是确实通过很多案例写出了现代中国人一些典型的思维方式和人际关系。虽然文笔很差，语气很讨厌，但是有些理论确实可以用来检测自己的人际关系是否健康，以及督促自己活得更自我一点。至少武志红的立足点是对的，个人主义和利己主义才是社会发展的原动力。王阳明说过，天理即人欲。【在最近一个月往返于科目三练车场的地铁上读完的，我爱地铁】
- 39、虽然指出了一些中国家庭中存在的问题，但明显过度概括。
- 40、我真心不喜欢这种不系统，反应直观现象多，数据少的论调。部分观点怎么看都觉得牵强。加一句，我真的读不下去
- 41、12%，真的够了。
强迫症都不起作用，这辈子怕是读不完。
为了解构而解构。
自己提出一套并不严谨的理论，强行整合。
论点基于自己做的梦还行？
连毒鸡汤都不如。
虽然对老板推荐的书和电影态度有点偏激，但是谁会拒绝好的文字和影像呢？
这一波必须怼回去。
- 42、我现在很具有攻击性
- 43、用了五天一些零碎的时间慢慢看完了，如果对心理学有兴趣，作为学习之余的补充读物是很不错的，作者运用了大量举例论证自己对国人性格阴暗面的一些看法，虽然有些观点个人不是特别认同，

《巨婴国》

但还是言之有理，值得思考。总结来说作者的观点既是一生命是为了更好地成为自己，而不是成为更好的自己。特别推荐准妈妈或者在亲子关系中有缺陷的人看看，会让人对“教育”这两个字有更理性宽阔的角度去理解和思考。

44、说实话，读前面还觉得蛮有意思的，尤其是讲家庭轮回，大母神等议题，还挺耳目一新的，越到后面越生出一种感觉，觉得全世界都是深井冰，任何一种方式都可以从巨婴的角度看待，而且一个观点反复说反复说，但其实真正记在脑子里也没几个，到后来有点为看而看了

45、刚看完第一遍，打算在看一篇再评价，目前认为可取度很高。

46、3/50

47、超大号地图炮，还有点魔性...

48、算是第一次边缘触及了一点心理学理论知识。有些观点牵强，有些还有点意思。觉得每个准爸妈都应该学习一下心理学才有资格教育下一代。

49、有些观点太绝对，并非所有中国人的性格形成都源自于巨婴，但是禁这种程度的言论又何必？实在小气

50、有可取之处 但缺陷较多 文字像是在洗脑一样冗长赘述

《巨婴国》

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