

<<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

出版时间：山西人民出版社

作者：[德] 弗里兹·李曼

页数：247

字数：150000

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;直面内心的恐惧&gt;&gt;

## 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。

如果我们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。

## &lt;&lt;直面内心的恐惧&gt;&gt;

## 内容概要

如果你是心理学的门外汉，对心理学一窍不通，却想认识人类性格的差异，那么本书所概括的内容和易于理解的叙述方式，是一本值得推荐的“性格心理学”入门书。

作者弗里兹·李曼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：害怕把自己交出去、害怕做自己、害怕改变以及害怕既定的规律。

由这四种恐惧原型为出发点，书中分类出四种与之对等的人格类型——精神分裂、忧郁、强迫和歇斯底里人格。

每一章都以理论为开端，从情感、侵略性、环境的角度，并辅以他行医多年搜集到的真实故事，微视每种人格的心理冲突、运作机制，及其行为表征。

进而深入患者自幼及成长的环境因素，用重新建构的方式，恢复支离破碎的原始经验，给患者以治疗

。 分裂、忧郁、强迫、歇斯底里四大人格心理分析。

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。

本书要探讨这四种恐惧，从另一角度来看，假使我们放弃基本动力中的任何一种，就会失衡，把我们导向其中一种人格。

我们将逐步介绍每一种人格，并且详述每个人个性中，或多或少的倾向。

若明显地偏向某一种人格类型，表示与幼年的发展有很大的关系；而一个活在这四种基本动力中，处处和谐均衡的人，就能够远离四大恐惧原型。

一开始这四种人格只是有些微的偏向，若片面性明显且突兀，就超过了极限值，成为四种基本人格的变体，心理治疗和精神分析学上称之为分裂、忧郁、强迫与歇斯底里人格。

当然，这并不表示大部分人都得了神经官能症{1}。

本书在叙述四种关于生命的病症时，也逐一讨论健康的人的片面人格，以及轻微、严重、极端严重的心灵创伤。

人的性格气质是讨论时的一个要素，我也把重点放在我们的成长背景上。

其次要提醒读者，本书以精神分析、心理治疗的知识与经验的理论为基础，来介绍四种人格的典型特质，不采取宿命论或骤下断语的方式，而是从人的特质或性情着手；性情与生俱来，难以扭转，只有安之若素。

我要谈的与此略有出入。

本书也介绍其他的矛盾，生命中不合理的要求：同时追求永恒与多变，因而要克服对消逝以及既定的规律与事实的恐惧。

根据上述，我们认识了四个恐惧的原型，整理如下： 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； 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。

以宇宙为例，可以类推出四种基本的挑战，人类在自己身上也找得到相互抵触、同时互补的动力

。 它们千变万化，与我们形影不离，不断向我们索讨新的答案。

第一项挑战，譬喻中的“自转”，我们要做一个独一无二的个人，肯定自我的存在，与其他人有所区别，个性如假包换，无人能取而代之。

汲汲营营追求与众不同，疏离感日增，午夜梦回，寂寥的大浪打过来，恐惧便如潮涌，对我们造成威胁。

种族、家庭与民族，年龄、性别与信仰，职业或社团，使我们与别人相关联，互为生命共同体，但“我”仍然是一个独立、具有特质，与别人不一样的个人。

## <<直面内心的恐惧>>

例如每个人的指纹都不一样，绝对不会混淆，这实在很有意思。

我们的存在有若一座金字塔，具有所有建筑物的基础与共同性，但越是接近塔尖，就越特别、越异于其他建筑物。

在个人化的过程之中，荣格如此称呼成长的程序，接受以及发展自己的特色之时，我们会渐失归属的安全感，不再“与别人一样”，继而在彷徨不安中，体会到作为一个人的寂寞况味。

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，没有发展成为独立的个体，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。

第二项挑战，譬喻中的“公转”：我们对这个世界、生活与周遭的人敞开心扉，与人交往，也与很另类的人交流。

广义说来，就是兴冲冲地活着。

但有的人因此害怕失去自己，变得依赖，任凭别人摆布，质疑自己的处世能力，担心自己只会顺着别人的意思、不考虑自己。

害怕变得依赖，不敢把自己“交出去”，但这又让我们有施展不开的无力感，忸怩不安。

鼓不起勇气突破困境时，我们变成孤立无援的个体户，不与人来往，没有归属感，没有安全感，人我皆不识。

## <<直面内心的恐惧>>

### 作者简介

弗里兹·李曼（1902-1979），心理学家及心理分析专家。

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。  
本书是他最有名的一本著作

<<直面内心的恐惧>>

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 目的一：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 比亲密还要亲密：忧郁人格的感情世界 温柔的迫害：忧郁人格的侵略性 宠爱或拒绝：忧郁人格的成因 他们恐惧什么：忧郁人格的故事 生命的客体：忧郁人格的行为模式 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 握在掌心里的情感：强迫人格的感情世界 狡猾的愤怒：强迫人格的侵略性 “你不可以”：强迫人格的成因 他们恐惧什么：强迫人格的故事 套路固定的生活棋局：强迫人格的行为模式 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 天生情种：歇斯底里人格的感情世界 先下手为强：歇斯底里人格的侵略性 榜样的阴影：歇斯底里人格的成果 他们恐惧什么：歇斯底里人格的故事 谎言筑成的城堡：歇斯底里人格的行为模式 结语

## &lt;&lt;直面内心的恐惧&gt;&gt;

## 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。

## <<直面内心的恐惧>>

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，是否仅为一人所拥有，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>>

### 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。

<<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:<http://www.tushu007.com>