



性格清单

(成年儿童的十四个特征)

- 1) 我们变得孤立,并且害怕别人和权威形象。
- 2) 我们变成追求赞赏的人,并且在这个过程中失去了自我认同。
- 3) 我们害怕愤怒的人,也害怕别人对自己的批评。
- 4) 我们要么变成嗜酒者,要么和他们结婚,或者二者都有,或者用另一种强迫性的人格如工作狂,来填满我们病态的被抛弃的需要。
- 5) 我们生活在一种自认为是受害者的观念中,也在恋爱和朋友的关系中,被吸引到有这样弱点的人那里。
- 6) 我们有过分的责任感,让我们更容易关注别人而不是自己;这让我们不能检查自己的缺点,等等。
- 7) 当我们不向别人屈服而是站起来为自己说话时,会有罪疚感。
- 8) 我们变得对刺激上瘾。
- 9) 我们将爱与可怜混淆,并趋向于去爱那些我们能够可怜和拯救的人。
- 10) 我们对童年时代的创伤一直感到痛苦,因为受伤害太严重,然后失去了感觉自己的感觉和表达感觉的能力。(否认)。
- 11) 我们严苛的批判自己,自尊感非常低下。
- 12) 我们有一种害怕被抛弃的依赖性人格,为了持有一份关系愿意做任何事,为的是不去经历痛苦的被抛弃的感觉,而这个感觉是从那些和我们住在一起的没有为我们投入感情的病人那里得到的。
- 13) 酒瘾是一种家族性的疾病,我们成为他们反照,即便滴酒不沾,我们也会拥有那种嗜酒者的病态性格。
- 14) 嗜酒者的反照就意味着我们变成只会模仿的人,而不是一个有创造力的成功者。

Tony A. 1978