第一图书网, tushu007.com

<<拥抱你的内在小孩>>

图书基本信息

第一图书网, tushu007.com

前言

第一图书网, tushu007.com

<<拥抱你的内在小孩>>

内容概要

人类的心灵恰如一座冰山，小小的一角显露在外，庞大的部分却隐藏在未知的神秘中。
呈现出来的痛苦，无论愤怒、委屈、恐惧抑或是悲伤，或许你从来都不曾知道，它们背后隐藏的真正原因
在成年人的故事背后，一般都潜伏着一个受伤的小孩，童年时在和父母的关系中体验到的情感受挫和理想破灭，会在负性移情中重建，创伤是留在心底的抛弃或背叛，是曾经被拒绝或压抑的冲动的延伸
这样的情景常常发生：当伴侣中的一方千方百计地“求关注”，想与对方沟通时，对方却“看不见”，他的目光直接越过了伴侣，人还在，但思想已经抽离。
这往往会刺激“求关注”的一方情绪更加激昂，甚至歇斯底里，而“看不见”的一方则更加冷酷无情地回避??在亲密关系中，如果一个人从不反省困扰自己的真实冲突，就总是会被无意识的恐惧、伤害、失望击中。

拥抱你内心那个脆弱受伤的小孩，聆听他，安抚他，对自己的每一部分给予温柔的关心……

作者简介

<<拥抱你的内在小孩>>

书籍目录

译者序前言第1章隐藏的冰山 001陪伴导游 006早年恐惧 019投射恐惧 022第2章内心的小孩 029受虐待的孩子 037暴力和枪支 040时间问题 042背景知识 046对伴侣们的一个打击 048揭示性材料 050第3章其中一个“ 我 ”—次人格的防御机制 057做好结束的准备 059需要去保护 062消极遗产 065并非井然有序 068打破信任 071仁慈的暴君 074基本构成 076被迫酗酒 080第4章亲密关系中的恐惧与不安全感 085情感不可获 087互补的对立面 090微妙的蓄意破坏 099远离焦虑 102恐惧无处不在 105第5章疾病的困扰 115事实的真相 119酒精和抑郁症 122左翼青年 124当悲剧敲响警钟 126其他方式 128达成妥协 131第6章会遗传的有害信念 135父亲与儿子 138依恋类型 140女人的屈从角色 144第7章妥协回避、权宜之计的代价 155共谋是不诚实的 158不健康的四人小组 161第8章执子之手，与子偕老 177我们这个时代的精神 179

章节摘录

“ 想象户外运动，可能是在玩耍或在运动，是不是回忆起什么经历，你十分想去小便，但在当时这并不是一个好主意？
你和父母在外面的时候你尿湿了裤子，可能他们对你非常生气？
想象那种恐惧——在你特别想上厕所却因为附近没有厕所而不能去的情况。
”Leo突然有了答案。
他看上去非常吃惊，随着长时间遗忘的片段突然在脑中冒出，在30年之后，直到剧烈的压力迫使他来做治疗，这些片段才被解锁。
　那是一次学校话剧演出。
我5岁，扮演彼得·潘，穿着那种长筒袜和袍子。
我肯定是在台上太紧张了，狠狠地尿湿了裤子，显然还滴在了舞台上。
在我的长筒袜上有一大块潮湿变色的痕迹。
观众哄堂大笑，但是我非常丢脸和难过，也许没有注意到他们大概是同情我的。
真正伤害我的是父母在那之后告诉了家里面其他人那件事有多么好笑。
这事还没完呢，他们还会当着我的面去告诉别人，他们总是在嘲笑我，我猜是因为这件事对于他们来说特别好笑吧。
但这次经历一点儿也不搞笑，所以我非常困惑。
　这呈现出目前问题的核心，是在几次治疗会面中达成的。
Leo报告说他的恐慌袭击消失了(在后几周里我们都觉得他需要巩固重新找回的自信)，而他对舒缓休息的需求也降低到了正常水平，并且广场恐惧症也不再构成麻烦了。
他在一年之后给我打电话，仍然在汇报好消息。
最重要的是，他的自尊和显著的工作自信让他得到了晋升而非解雇。
　他的婚姻进人了新的维度，不仅仅是因为Le0“ 更像一个男人，一个大男人 ”——如他自豪地重复他妻子说的话，而且因为他发现婚姻关系从他的全新洞察力中获得了某种益处。
他比以前任何时候都更愿意去谈论并承认自己偶尔犯的毛病和不自信。
他的治疗对伴侣关系的影响是我们都没有预期到的。
　这里我们对发射痛苦信号的隐藏的控制者有一个阐释，因为在外部世界中他感到的压力有着强大的“ 舞台 ”共鸣：那种威胁，对丢脸的恐惧。
那些休眠的痛苦记忆需要显现出来，因为它们开始严重影响他的生活了。
最初在Leo看来，恶魔般的表现简直要了他的命。
弗洛伊德了解这个，他在20世纪20年代就说过：“ 被恶魔占据的案例和当今的神经症类似。
在那时被我们认为是邪恶精神的，是基本的邪恶的愿望，是曾经被拒绝或压抑的冲动的衍生物。
”　我们有一种更新的且更具有说服力的观点，来自新荣格主义分析师詹姆斯·希尔曼(James Hillman)，他描述我们的魔鬼(demon)为邪神(daimon)，柏拉图和希腊人在指代心、精神或者灵魂的时候，也是这样描述的。
希尔曼是《灵魂密码》(TheSouli Code)的作者，他告诉我们柏拉图相信灵魂会选择它自己的特定命运，从出生之后就受到一个邪神的守护，“ 神圣的、清楚的、完整的 ”，并且它的行动就像是一位陪伴导游，它记得它的呼唤。
希尔曼继续说道：　这位邪神提醒者以很多方式工作。
邪神会激发动机。
它会保护。
它发明并且坚持固执的忠贞。
它抗拒妥协的合理性，尤其是在它遭到忽视或者反对的时候，它常常强迫它的负责人做出异常举动。
它提供舒适，能够将你拉进它的外壳之中，但是却不能容忍天真。
它能让身体生病。
它跟不上时代的步伐，在生命之流中发现所有种类的瑕疵、鸿沟以及扭结，而且它喜欢这些。

它和谜有着相似性，因为它本身就是谜一样的存在，而且以充满谜的方式思考。
邪神有预知能力……它并不完美，但仅限于它所体现出的生命的意义上。
所以，可以这样说，Leo的邪神或者魔鬼正恰当地使用工作压力来迫使他去处理被压抑的潜在问题。在他进入成年生活之前，那些压力从来没有紧急到需要将恐惧释放到意识之中的程度。
在那之前，Leo的存在只不过是存在着。
他没有太多欢愉和满意，却足够让自己相信有理由很快乐。
但是，今天，他是一个知足的、真正充实的男人，而他真正的幸福是显而易见的。
因为我们还不知道如何自己在家里命令心灵创造这些必要的痊愈性改变(重整那些分离的部分)，或者自发地呈现关键的记忆来提供问题的答案，因此治疗师和咨询师比从前更加紧迫地需要帮助治疗医院门诊或私人咨询室内日益增多的精神崩溃以及压力相关的心理疾病。
他们的工作是和心灵合作，通过联合的力量让控制者从他们自我设定的监狱中解放出来，开启一个更平衡、更完整的情感生活。
有时候我们的社会习俗让我们相信过去的小问题是不重要的；毕竟我们现在是成年人了，是通过无数考试和安全贷款的男人和女人。
“几十年前我们还很小的时候发生的事情怎么可能对今天造成负担？
”人们问道。
我一直对这个态度抱有疑问，这个问题很具有典型性，非常有意思，尤其是那些全世界的专家，比如银行管理者、工程师、科学家或律师，他们习惯了用左脑工作(右脑和非线性思维有关)，这些^好像固着在这种轻蔑的观点上。
对于很多即将成为来访者的人而言，傲慢和对耻辱的恐惧可能藏在抵抗的后面。
只有在一个重大颠覆，比如从高权职务跌落，把他们带到治疗室的时候，有时隐藏在创伤后应激障碍(一种社会上可接受的、现代社会常常提起的情况，和抢劫、恐怖袭击、战争受惊的士兵们联系在一起)的伪装之下，他们才感觉能够解释自己那不情不愿的态度。
然后，他们就会被内部世界中逐渐打开的故事，以及顿悟所带来的幸福感深深吸引，以至于他们常常会改变关于回首过去的价值的看法。
P5-8

媒体关注与评论

所有关系的背后，根源溯源，都是人与自身的关系。
经由不同的机制，投射也罢，移情也罢，总之是把自己放到了他人的身上，从而把和自己的关系变成了和他人的关系，然后通过和他人的关系来处理和自己的关系。
作者用通俗易懂的语言讲述了复杂深奥的道理，一个个生动的案例淋漓尽致地呈现了早年生活中的经历、潜意识的力量在我们当下的关系中所起的作用。
相信这本书会令所有身处关系之中，对探索关系、提升关系质量感兴趣的人，心生喜悦并有所收获。
　樊富珉　清华大学心理系教授、博士生导师　中国心理学会心理咨询与治疗专业委员会委员　中国团体心理咨询顶级专家，中国社会心理学会常务理事　本书中罗西对不同治疗理论与实践的联系方式令人印象深刻，多年的治疗经验在此闪耀出光辉。
迈克尔·雅各布斯　心理动力学疗法创始人之一，著有Presenting Past　罗西·史密斯投入大量精力与热忱开展了很多夫妻工作坊，她丰富的经验为我们提供了富有创见的洞察力，成为我们必不可少的指南。
　彼得·霍金斯教授　心理治疗师　我们都希望与他人的关系变得更美好，罗西提供了一个富于洞察力的有意义的旅程。
　大卫·汉密尔顿　英国南肯特大学咨询系

编辑推荐

《拥抱你的内在小孩:亲密关系疗愈之道》编辑推荐：心灵胜过一切。
如果你有内在的平和，那么无论发生什么，你都会安然。
生命可以很艰难，但它不需要孤独。
给所有身处关系之中，对探索关系、提升关系质量感兴趣的人。
愿你心生喜悦并有所收获。

名人推荐

第一图书网, tushu007.com

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