

<<人的自我寻求>>

图书基本信息

书名：<<人的自我寻求>>

13位ISBN编号：9787300096384

10位ISBN编号：7300096387

出版时间：2008-9

出版时间：中国人民大学出版社

作者：罗洛·梅

页数：246

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;人的自我寻求&gt;&gt;

## 前言

生活在一个焦虑时代的少数幸事之一是，我们不得不去认识自己。当我们的社会处于标准和价值观巨变的时代，不能像马修·阿诺德(Matthew Arnold)所说的那样，给我们展示一幅“我们是什么？

我们应该是什麼？

”的清晰画面时，我们将会被抛回到对自我的追寻之中。

来自各方面使人痛苦的不安全感给了我们新的刺激，让我们不断地追问，是否可能存在一些被我们忽略了的重要指导和力量的源泉？

当然，我也认识到，这不能笼统地被称为幸事。

相反，人们会问，生活在这样一个分裂世界中的人怎么可能获得内在的整合？

或者，他们会质疑，生活在一个对现在和将来所有一切都不确定的时代，人们又怎么可能进行长期的发展以达到自我实现呢？

大部分富有思想的人都思考过这些问题。

心理治疗师们对此并没有什么奇妙的答案。

可以肯定的是，深蕴心理学给我们新的启示，使我们能够洞察那些促使我们像现在这样以这种方式思考、感受和行动的潜在动机，它对于我们寻找自我也会起到关键性的帮助作用。

但是，除了所接受的技术性训练以及自己的自我理解以外，还有某种东西给作者以勇气，使他敢于踏入天使们不敢闯入的禁区，并就我们在本书中将要面对的难题提供他自己的观点和经验。

这种东西，是心理治疗师在与那些努力战胜自己的问题的人们共同合作时所获得的智慧。

它具有非同寻常的(即使通常是负担沉重的)特权来陪伴人们经过内在的、意义深远的斗争以获得新的整合。

而如果心理治疗师不能从中窥探到今天使人们不能看清自己以及阻止他们发现自己能够确定的价值观和目标的东西，那他就真的很愚蠢了。

阿尔弗雷德·阿德勒(Alfred Adler)在谈到他在维也纳所创建的儿童学校时曾说，“学生教导着老师”。

在心理治疗中通常也是这样的。

而且我不知道心理治疗师除了应该感谢那些被称为他的病人的人，感谢他们每天教会他认识人生的问题和尊严之外，还能炫耀些什么。

同样，我也要感谢我的同事们，关于这些问题，我从他们身上学到了许多东西；我还要感谢加利福尼亚米尔斯学院的学生和教员们，当我在那里作题为《焦虑时代的个人尊严》的百年庆典报告时，曾就一些这样的观点与他们讨论，他们给予了我丰富的、富于启发性的反馈。

本书并不是心理治疗的代替品。

从保证一下子就能廉价地、轻松地治愈心理疾病的意义上讲，它也不是一本自助的书籍。

但是，从另一种有价值的、深远的意义上讲，每一本好书都是一本自助书籍——它能帮助读者通过书中所反映的内容，理解他自己和他自己的体验，获得关于他自己个人整合问题的启发。

我希望本书是这样的一本书。

在本书的这些章节中，我们将不仅关注关于自我的隐藏层面的心理学新见解，同时我们还会关注从古到今文学、哲学和伦理学领域中的学者们的智慧，他们都曾试图理解人们如何才能最佳地面对自身的不安和个人危机，并将这些智慧派上建设性的用途。

我们的目的在于发现能够据以抵制我们这个时代的不安的方式，发现我们自身内在力量的中心，并且，在我们力所能及的范围内，指出在一个几乎所有一切都不安全的时代里如何获得我们可以依靠的价值观和目标的途径。

罗洛·梅于纽约

## <<人的自我寻求>>

### 内容概要

《人的自我寻求》的主题是关于个体人格如何在孤独的时代得以重建。

《人的自我寻求》从分析人的空虚、孤独与焦虑入手，解释现代人面临的严重心理困境，并进一步指出，造成这一混乱的根源是价值核心的丧失、自我感的丧失、语言的丧失和悲剧感的丧失等社会历史和文化心理的因素。

然后通过强调自我意识是人不同于动物的独特标志；力图论证它是人的自由赖以存在的基础。

最后试图通过对自由、良心、勇气等传统价值作新的阐释而重新确立人格整合的目标。

## <<人的自我寻求>>

### 作者简介

作者：(美国)罗洛·梅 (Rollo May) 译者：郭本禹 方红罗洛·梅(1909—1994)，美国存在心理学家和人本主义心理学家。

1930年获得奥柏林学院文学学士学位，1938年获得纽约联合神学院神学学士学位，1949年获得哥伦比亚大学临床心理学博士学位。

先后在怀特研究院和纽约社会研究新学院长期工作。

获得过美国心理学会的临床心理学科学和职业杰出贡献奖和美国心理学基金会的心理学终身成就奖章等奖励。

出版了《咨询的艺术：如何给予和获得心理健康》、《焦虑的意义》、《人的自我寻求》、《爱与意志》、《权力与无知：寻求暴力的根源》、《创造的勇气》、《自由与命运》、《存在之发现》和《祈望神话》等20多部著作。

<<人的自我寻求>>

书籍目录

第一部分 我们的困境第一章 现代人的孤独和焦虑第二章 混乱的根源第二部分 重新发现自我第三章 成为一个人的体验第四章 存在之斗争第三部分 整合的目标第五章 自由与内在力量第六章 创造性的良心第七章 勇气, 成熟的美德第八章 人, 时间的超越者索引译后记

## <<人的自我寻求>>

### 章节摘录

第一章 现代人的孤独和焦虑生活在我们这个时代的人们，其主要内在问题是什么？当我们透过造成人们失调的外在原因，如战争的威胁、兵役以及经济的不稳定等时，我们所发现的是潜在的冲突吗？诚然，就像其他任何时代一样，生活在我们这个时代的人们所描述的失调症状也是不幸福、无力决定婚姻或职业、生活中泛化的失望和无意义，如此等等。

但是，这些症状的背后究竟是什么呢？在20世纪之初，导致此类问题的最常见原因正如西格蒙德·弗洛伊德(Sigmund Freud)所充分描述的——是个人难以接受生命中本能的、性欲的一面以及由此引起的性冲动与社会禁忌之间的冲突。

此后，到了20世纪20年代，奥托·兰克(Otto Rank)提出，当时人们出现心理问题的潜在根源是自卑感、不确切感和罪恶感。

而到了20世纪30年代，心理冲突的焦点再次发生了转移，正如卡伦·霍妮(Karen Horney)所指出的，常见的共同特征是个人与群体之间的敌意，而且这种敌意通常与对那些超过自己的人所怀有的竞争感有关。

## &lt;&lt;人的自我寻求&gt;&gt;

## 后记

罗洛·梅的《人的自我寻求》(Man's Search for Himself)一书于1953年由诺顿出版公司(W.W.Norton & Company Inc.)出版,并分别于1967、1973和1982年再版。1982年再版时加上了副标题“生命和个人完满的路标”(Signposts for Living and Personal Fulfillment)。作者在“前言”中指出了写作该书的目的。

“当我们的社会处于标准和价值观巨变的时代……来自各方面使人痛苦的不安全感给了我们新的刺激……人们会问,生活在这样一个分裂世界中的人怎么可能获得内在的完整?

或者,他们会质疑,生活在一个对现在和将来所有一切都不确定的时代,人们又怎么可能进行长期的发展以达到自我实现呢?

”罗洛·梅敢于踏入天使们不敢闯入的禁区,他在本书中对将要面对的难以回答的问题提供了他自己的观点和经验。

“我们的目的在于发现能够据以抵制我们这个时代的不安全感的方式,发现我们自身内在力量的中心,并且,在我们力所能及的范围内,指出在一个几乎所有一切都不安全的时代里如何获得我们可以依靠的价值观和目标的方式。

”读者通过书中所反映的内容,能看到他自己和他自己的体验,获得关于他自己个人整合问题的启发。

《人的自我寻求》的主题是关于个体人格如何在孤独的时代得以重建。

在内容上分为三个部分,每个部分有集中论述的主题,而这些主题又彼此关联,服务于共同的主题。本书第一部分是“我们的困境”,从分析人的空虚、孤独与焦虑入手,解释现代人面临的严重心理困境,并进一步指出,造成这一混乱的根源是价值核心的丧失、自我感的丧失、语言的丧失和悲剧感的丧失等社会历史和文化心理的原因。

第二部分是“重新发现自我”,通过强调自我意识是人不同于动物的独特标志,力图论证它是人的自由赖以存在的基础。

第三部分是“整合的目标”,试图通过对自由、良心、勇气等传统价值作新的阐释而重新确立人格整合的目标。

《人的自我寻求》具有以下三个显著的特征:其一,饱含人生智慧。

罗洛·梅在书中探讨了20世纪中期以来,人类社会物质文明和技术文明的不断发达带来的却是人们精神文明和自由价值日益滑落的严峻问题。

罗洛·梅教导我们,在空虚、孤独与焦虑的时代如何找到自我的精神家园,传统精神价值如何在现代和后现代处境中达到重建。

罗洛·梅的这本书开启了我们的智慧人生,开阔了我们的眼界,改进了我们的思维方式。

当然,本书不是心理治疗的代替品,也不是一本自助的书籍,而是告诉我们如何更好地思考我们此时此地正在做什么,帮助我们 from 自己内部找到意义。

其二,反映了时代特色。

罗洛·梅的《人的自我寻求》写于20世纪50年代,可它并没有过时。

尽管探讨人的存在本质是任何时代都关注的学术主题,但并不是每一本书都具有该书所具有的这样有益的指导作用。

罗洛·梅在书中带领我们探讨如何寻找自我,为我们提供如何过更有意义的生活的建议。

谁要想了解自己,了解自己与自己所生活的世界的关系,都应该读读这本书。

其三,极具可读性。

罗洛·梅用广大读者可以理解的通俗语言阐述了他的基本心理学和哲学理论。

他综合运用了古希腊神话、圣经故事、文学作品、哲学著作、心理学文献和临床案例,书中的传说、寓言和比喻比比皆是,趣味性强,引人入胜。

该书一经面世就获得了成功,就连它的批评者也承认它是一本可读性很强的书。

本书由郭本禹和方红共同翻译。

我们的翻译工作得到了策划编辑龚洪训先生和文字编辑骆晓小姐的帮助,特此致谢。

<<人的自我寻求>>

郭本禹2008年8月15日



## <<人的自我寻求>>

### 编辑推荐

《人的自我寻求》作者罗洛·梅把欧洲的存在主义哲学和心理学思想介绍到美国。开创了以探讨人的存在价值和生存意义为主题的美国存在心理学及人本主义心理学中主张自我选择的研究取向。他的20余部专著以其丰富的思想内涵带给现代人深刻的精神启示。

<<人的自我寻求>>

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>