

图书基本信息

书名：<< “现在全明白了！” - 你我他的自我认识之路>>

13位ISBN编号：9787501972890

10位ISBN编号：7501972893

出版时间：2009-10

出版时间：轻工

作者：威廉·J.斯托克顿

页数：352

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>

## 内容概要

威廉·斯托克顿博士写出了这本重要的临床著作——《“现在全明白了！”》。

在书中他探讨了“心灵”的多面性和复杂性，包括“心灵的”身和心的丰富连结。

他的文笔清晰朴实，避免了把生物学和精神动力学简单化，而中肯地提出反对那种被营利机构大力推动的、把精神科医生转变为开药者、把精神病学转变成以药物治疗为主的行业的趋势。

他借助扣人心弦的临床描述，把药物治疗诠释为“……一无论如何精确设计……”都不能“解决情绪冲突——这种冲突会削弱富有成效的人所应有的决断力和行为能力”。

斯托克顿博士是位具有丰富经验的成熟的临床工作者，他把心理治疗工作描述为来访者和心理/医生双方的创造性努力——这种努力充满勇气并有治愈效能，他称之为“自我认识”或“自我理解”治疗。

通过如此描述，他放弃了精神分析的某些消极因素，而保留了其历经考验的正面积极的要素。

他在书中呈献的个案描绘出自我理解的动态过程，强调了知性及情绪学习两者的重要性。

这种具有丰富复杂情境的陈述方式，在现代精神病学的著述中是极为罕见的，对于大批希望磨练心理治疗技能的住院医师及其同行们来说，这本书也将会被证明是极有趣味、极有价值的。

它可与舞蹈家或作家的作品一样媲美。

## 作者简介

作者：(美国)威廉·J.斯托克顿(Willian.J.Stockton) 译者：李辉 殷芳 李孟潮 等威廉·J.斯托克顿，自我认识心理治疗师、精神分析师、华盛顿大学医学院精神病学临床教授，作为咨询师、教师和督导师，他拥有超过100,000小时的心理治疗与咨询经验。  
历任华盛顿精神病学协会主席，巴尔的摩—华盛顿精神分析协会主席，以及美国精神病协会治疗分会主席。

书籍目录

1 现在全明白了2 只有强者才能生存3 嗨!没问题4 伏特加不留气味5 她生病都是我的错6 哦我的上帝7 他越对我不好, 我就越爱他8 我一个人做不了9 又大又长10 我唯一的解脱11 合为一体

## 章节摘录

1现在全明白了当我第一次到访希腊的时候，我想起了高中时学过的关于古希腊人对于各种各样的神和女神的顶礼膜拜。

他们中有些是半人半神的，被各自指派分管不同的领域，如大地、生命、死亡、天堂和地狱。

宙斯，众神的精神之父；天后赫拉，宙斯的妻子，也是专门维护婚姻神圣性的守护神；雅典娜，战争女神，掌管若干诸神，如火、光、诗歌、音乐、太阳、月亮、创造力、淫欲、死亡等。

所有这些对于当时的我来说，并没有多大意义。

但是旅途中有一天晚上，我从罗德岛乘船返回雅典，地中海突然掀起的一场狂风暴雨引起我强烈的晕船反应，差点要了我的命。

我正满腹疑惑为何会遭此悲惨厄运时，突然我领悟到一个非常具有逻辑性的解释：就在那天下午，在一个无上装的海滩上，我对一个漂亮的大胸脯女人产生了性幻想。

所以，赫拉，众神之天后，因为嫉妒我对她的情敌的着迷，所以命令海神波塞冬来惩罚我。

当我从希腊神学中发现这一条理清晰的逻辑时，我不禁想到，“噢，现在全明白了”。

从更加理性的层次上考虑，了解了古希腊人如何通过相信天神的生活也有不和谐来调节自己内心的冲突，也让我更加理解公元一世纪圣徒保罗何以差不多在一夜之间就把希腊人从泛神主义者转变成了基督教徒。

和追随一群无休止争斗，并且各自为政、自我中心、充满嫉妒的众神相比起来，崇拜一个统一的上帝，并且这个上帝还化身为人间充满爱心、慈悲的他的儿子，在安抚人心的作用上要远远大得多。

理解了古希腊人当时的境况以及他们增强心理承受能力的方法后，在两千年后的今天，对于我更加充分地领会自我认识治疗法在日常实践中的操作也给予了很大的帮助。

自我认识治疗是一种建立在缘于对人类心理和大脑工作方式科学研究的易于理解的心理学理论之上的治疗方法。

它可以帮助人们理解自己互相冲突的想法和感受。

古希腊人和我们每个人一样，不得不面对大脑100亿的神经细胞应付天文数字般的各类信号所产生的冲突，这些信号包括令人不安的混乱想法、痛苦的感受、被禁止的内驱力，另外还有意识或潜意识的情感上的防御，防止这些原始的内容跳出来进入脑海。

古希腊人依靠把内心冲突归咎于外界天神的力量来减缓他们的混乱，正如我把我的晕船归责于赫拉的嫉妒和海神波塞冬掀起的暴风雨，以此来减轻我的困扰一样。

然而希腊人的这种解决方法带给他们的却是空虚、孤独，寄望于各类天神来解救自己，而这些天神并不比希腊人的内心体验更加有秩序性。

从人类历史之初，人类就开始为自然界令人费解的观点和行为寻找合理的解释，这些解释有的是带有神秘色彩的，有些是可以论证的。

在古希腊人之前，埃及人、中国人、印度人都曾根据太阳、月亮、行星以及其他天体的相对位置和运行规律来解释一些神秘的人类活动。

当时人们是根据占星术来观察这些天体运行的，占星术也是人类所掌握的最早的科学知识。

尽管面对同时代人的泛神论，古希腊的哲学家仍然是为人类活动寻找合理解释的可运用理论的创始人。

华伦·卡罗尔（Warren Carroll）在他的《基督教界的建立》（The Founding of Christendom

，Chritendom Press，1985）一书中写道：亚里士多德那时在雅典，是柏拉图的学生（柏拉图是苏格拉底的学生），亚里士多德把“理念”（reason）精练完善成为一个系统化的理论，这个理论是人类历史上第一次提出明确的，并且放之四海而皆准的理性判断标准。

根据亚里士多德的理论，人类的心灵不仅有自知能力，并且知道自己可以了解外在的、客观现实，以及知道自己是如何了解外在现实——在最早期的思想史上，这对一个人来说实在是具有非凡重要意义的成就。

尽管希腊人停止了他们对各种各样的天神的崇拜，但人类仍继续从神话色彩的解释和外在的事物中寻找力量。

神话色彩的解决方法对我们的影响是深远的，因为自从我们的大脑还未完全发育成熟的幼儿早期开始，我们就是用它们来解释应对所有困扰我们的事情，它们也是我们所接触到的最初的也是最强有力的感受方式，虽然它们并不是真的那么有效。

例如，在中世纪的欧洲，人们把一些当时无法解释的疾病归罪于神秘的超自然的邪恶力量依附到了受害者的身体里，并且会感染其他无辜的、无戒备的人身上。

他们对于产生恶魔原因的解释和他们平时所采用的补救手段一样，远远谈不上文明或科学。

这些所谓的补救手段包括：虐待、饥饿、孤立、流血、清除。

一些文化里认为只有彻底消除被恶魔附体的人的身体才能完全毁灭掉恶魔并且防止进一步有人被传染，所以活活烧死那些被恶魔附体的人的身体成了最可靠、有效的手段。

我们情感也许寄望于神话，但我们追根究底的天性和健全的心智却希望找到合理的、有逻辑性的答案。

我们不断探究，希望了解我们从未涉及过的造成我们如此思考方式的原因，这样就可以理解并掌握那些因为内心混乱、冲突而导致的自我情感上的痛苦和自我挫败的行为。

随着19世纪末科学革命的继续发展深化，一批先行者开始完善有关大脑如何运作的理论。

他们当中最著名的就是西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud，1856—1939），一个对于人类大脑以及意识的心理功能充满好奇的神经病学家。

之后是卡尔·荣格（Carl Jung，1875—1961）和阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler，1870—1937）。

他们都试图解释人类的情感和行为的规律，他们也是第一批用科学的方式把“心灵”（mind）当成一个可以定义和理解的事物来研究的学者。

当这些研究者与那些深受心理困扰的病人合作完善其理论时，研究者很快便发现这些病人在研究过程中获得的自我认识的能力让他们得以自主控制情绪，并从困扰的情绪当中解脱出来。

这个偶然的发现具有突破性的意义。

它宣告了通过自我认识而获得的自主控制作为一门科学而诞生。

自我认识是通过从理智上和感受上理解大脑如何运作产生混乱和冲突的过程而达到的。

对弗洛伊德的名声以及其名誉不佳的性理论的怀疑污染和遮盖了他及其他追随他的先锋人物的重大突破性发现。

他们对心灵运作规律的发现及此发现给心理学带来的巨大进步铺就了二一条对我们非理性思维和感受进行理性解决的大道。

当这些研究者发现了自我认识的价值后，他们当然希望给他们的伟大发现一个名称。

他们此时的兴奋劲儿和思考模式更像冷冰冰的实验科学家，而不是充满关切之心的、对人们的需求很敏感的治疗者，他们铸就了一个冷漠的、不带感情色彩的词——“精神分析”（psychoanalysis），用来指称他们的发现，从没有考虑到它对人们的影响。

其实只有依靠人们的自我认识，他们的发现才具有可行性。

不仅仅是自我认识受到了“精神分析”这个术语的阻碍，而且这个术语的非人性化的本质也影响到后来的治疗师和他们的来访者等这种方法的使用者对这个术语隐含的意义发生反应。

虽然理智上对此术语的接受程度不同，但是这种影响至少是下意识性的、微妙的。

来访者不会感觉到自己是“分析”的临床主体，他们就好像等待显微解剖的实验动物一样。

而治疗师会把他们的工作看作是“分析”一个来访者而不是和他一起工作来掌握困扰他的情绪。

出于这个原因，在这里以及以下的章节，我使用术语“自我认识疗法”（self-knowledge）和“自我理解疗法”（selfunderstanding），以反映和强调“精神分析”这个词中并没有充分体现出的这种方法的含义和精华。

虽然我们常常会被迫面对心中的恶魔而感到无助，大多数人通常会觉得这样的窘迫仅为轻微，不需要寻求掌握认识自我的方式。

不过，当焦虑、莫名恐惧和自我挫败的行为变得不能接受时，自我认识使我们能够通过了解我们情绪伪装的含义和来源，来厘清和解码其根源。

举一个简单的日常比喻来说明这个过程。

当我们看到一大堆杂乱无章的文件放在我们的书桌上时，我们会感到哪怕是轻微的一闪而过的情绪波

动，心烦这堆杂物，直到我们按照适当的类目整理这堆文件后，才会重新找回自己的控制感和轻松感。  
同样地，当我们在旅途中迷失了方向，我们感到焦躁不安，直到我们在地图上找到自己所在的方位。





编辑推荐

《“现在全明白了!” :你我他的自我认识之路》：这是十个遥远而亲切的故事；这是十个诡异而自然的故事；这是十个刚强而脆弱的故事；这是十个苍老而纯真的故事。  
这就是你、我、他正在上演的故事.....

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>