

<<荣格谈人生信仰>>

图书基本信息

书名：<<荣格谈人生信仰>>

13位ISBN编号：9787806886540

10位ISBN编号：7806886540

出版时间：2011-5

出版时间：天津社科院

作者：(瑞士)荣格|译者:石磊

页数：232

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>

<<荣格谈人生信仰>>

内容概要

一个人重要的是他谈论什么，而不是他赞同或不赞同什么。
当爱支配一切时，权力就不存在了；当权力主宰一切时，爱就消失了。
两者互为对方的影子。
思想决定行为，行为决定习惯，习惯决定性格，性格决定命运。

<<荣格谈人生信仰>>

作者简介

曼尼·阿尔瓦雷斯医学博士，一直致力于医学技术的创新与实践，近十年来一直担任美国新泽西海肯萨克大学医学中心妇产科与再生科学中心主任，并兼任纽约大学医学院妇产科教授。

对于高危产妇的医学处治具有丰富的经验。

曼妮博士是福克斯新闻频道杰出贡献者之一，他经常展露于“福克斯和朋友们”、“福克斯新闻直播”等知名栏目，并担任福克斯官方网站的编辑。

2007年，曼尼博士写作的《身体自查手册》英文版出版，后被翻译成西班牙语等多国语言出版，并于008年5月举办的第10届洛杉矶国际书展上获奖。

<<荣格谈人生信仰>>

书籍目录

序

一、人生之路

没有历史就没有心理学

探讨基督教领域

继续摸索

诠释自己

死亡边缘

确认命运之路

二、人类心灵

第一次心理分析

联想试验

病人的故事

精神病患者的内心世界

心理医生的自我分析

潜意识

宗教情操

医生与病人

三、无意识世界

幻象如浪汹涌

进入梦境

寻求自救之道

拨云见日

四、潜在的意识

灵魂与信仰

潜意识中的过去与未来

五、弗洛伊德

泥泞的黑潮

鸿沟渐形成

决裂征兆出现

友谊结束

六、梦的象征

梦的意象

梦的解析

七、性质的同异

梦境象征主义中的原型

心灵与意识

人类的灵魂

象征的角色

治疗人类与其心灵之间的裂痕

八、神秘的东方

泰姬玛哈陵与商奇浮图

亚裔妇女性格

信仰的嬗变

九、印度的圣者

生命中“自我”与“自己”的矛盾

<<荣格谈人生信仰>>

因修行而形成的人格状态

东洋传统的借鉴

十、冥想与心理

《观无量寿经》的冥想

自己催眠，主动想象

十一、与佛同质

瑜伽的根本精神

各种意象的象征体系及其意义

探求无意识时面临的难题

超越个人的无意识领域

十二、变与中国特质

占卜之为物

偶然的一致之意义 同时性

请教《易经》

《易经》答语之意义

我的解释的立场

坎与井

让读者判断

十三、关于同时性

超感官知觉与灵力

占星术的意义

巧合与预定和谐

十四、美女与野兽

奥费斯和耶稣基督

超越的象征

十五、对象化过程

和潜意识的第一步接触

“阴邪面”的具体化

十六、刚柔特质

心灵中的阴性部分

男人的阳性特质

十七、成功的象征物

最初的梦

对潜意识的恐惧

圣人和娼妓

分析的演变

神论的梦

面对非理性

最后的梦

<<荣格谈人生信仰>>

章节摘录

第一章 0-9月：致可敬的准妈妈 未雨绸缪 考虑健康问题再早也不为过。

其实，考虑这一问题的恰当时间甚至在孩子出生之前。

当然，这时候的孩子无法考虑，而且等他们读到本书时，这一“恰当时间”已经错过了，但是，对于正打算要孩子的你来说，读这本书的时机绝对不晚。

孩子的产前健康责任在于父母。

父母尽早考虑甚至在计划要孩子之前所考虑的事，都将有助于胎儿出生后有一个健康的人生开端。

因此，你不要等到自己腆着大肚子时再登医生的门。

你会说“那还能怎么样”，是吗？

果真如此？

实际上，你应该在怀孕前就进行体检，并将你怀孕的愿望告诉医生。

讨论的第一个话题将是你的孕史。

如果这是你第一次怀孕，那什么也不用说。

如果不是，医生会问你以前怀孕时是否患过医学并发症。

他之所以想详尽了解这些情况，是因为同样的并发症在你下次怀孕时仍可能再次出现。

比如，如果你第一次怀孕时患过糖尿病，那么下一次怀孕很可能再次患糖尿病；如果上一次孕后胎儿早产，那么这次你还有早产的危险。

谁也无法确定你会不会遇上同样的事，但是至少可以防患于未然。

你最好知道自己在后来的日子里会遇到什么。

如果这次是你第一次怀孕，医生希望能全面了解你的健康状况。

你患过肾病、心脏病或肝病吗？

这三大器官特别重要，因为在你的孕期它们要担负双重职责。

你全身的化学组成、全身的生理机能都会进入超负荷运转。

你的身体运转不只是为你自己，也为你的婴儿。

一般情况下，如果孕期出现了什么问题，我们应首先关注这三大器官。

医生还想知道你是否患有药物过敏。

除某些速效类麻醉药如德美罗和吗啡之外，你在孕期可能要服用青霉素之类的抗生素或类青霉素药物、羟苯基乙酰胺之类的止痛药。

如果你有过敏史，让医生了解到非常重要，因为你总不想自己的反应危及你和胎儿的安全吧！

你吸烟吗？

吸烟是孕妇身上存在的头等问题。

如果你想要孩子而自己又是烟民，那么最好现在就立即戒烟。

孕前是戒烟的最佳时机，理由很简单，因为吸烟对你和将来的孩子都很有害。

吸烟是造成肺癌的罪魁祸首：当你年长之后，它还能导致慢性支气管炎、心脏病和肺气肿。

孕期饮酒是分娩早产儿和过小婴儿的主要原因之一。

产科医学将其称为IUGR。

即宫内发育迟缓。

其问题在于胎盘（充当母婴之间交互平台的器官）无法过滤掉尼古丁分子，这种分子能造成“毛细血管疾病”，导致产下过小婴儿，或产下早产儿。

因此，如果你是烟民，现在是戒烟的时候了。

当然，家族史也很重要。

医生希望对你的家谱有所了解。

这里的了解指的是针对婴儿父母双方。

你们夫妇当中有人遭受过家族遗传病史吗？

常见遗传病包括智力发育迟缓、唐氏综合征和囊肿性纤维化以及其他疾病。

你们的孩子是否易感染各种遗传病，取决于你们的种族背景。

<<荣格谈人生信仰>>

比如说，犹太人容易染上泰萨齐氏病（中枢神经系统一种致命的遗传病）和布拉姆氏综合征（一种容易导致癌症和传染病的疾病）。

如果你是希腊人、意大利人或者具有地中海血统，那么就要担心自己是否可能患上地中海贫血（血液中缺少携氧成分）。

不妨配合医生检查是否有某种疾病过去曾影响你的家庭成员。

产科医生还会为准妈妈体检，测量血压和体重，并进行验血以便看看是否贫血。

医生还可能开一些产前维生素。

维生素对孕妇十分重要，尤其是叶酸更是不可缺少。

你应该保证自己在孕前摄入叶酸。

以便将婴儿患脊柱裂之类神经管缺陷的可能性降到最低。

最近出现的产前维生素中合成有Q3脂肪酸，作为改善胎儿大脑发育的一种手段。

母亲的体重和饮食也极为重要。

如果你受孕前身体便超重，就要努力减肥。

孕前减肥不仅能提高怀孕几率。

而且会提高正常分娩的可能性。

健康的饮食有助于母亲的身体为生孩子做好准备。

向饮酒说“不” 如今多数女性都知道孕期饮酒能导致婴儿身心两个方面的先天性缺陷，但是许多妇女并不知道：哪怕饮酒少许，也能伤害腹中胎儿。

如果你饮酒，婴儿同样也在饮。

在美国出生的孩子中。

每年都有超过1000名婴儿患有先天胎儿性酒精综合征。

这是造成美国智力迟缓者出现的最常见原因。

另外还有数万名婴儿生下来就有程度不同的、与母亲饮酒有关的损伤。

尽管孕妇在意识到怀孕前偶尔饮一次酒对腹中胎儿尚无大碍，但处在哺乳期的母亲仍应坚持戒酒。

酒精对于孕期女性来说根本就不能接受，应该始终加以节制。

不要拿孩子的未来开玩笑。

9个月，数着过一旦怀孕，你的产科医生就要着手一些重要的实验室测试。

标准实验室测试包括对贫血、肝炎、风疹和艾滋病的检验。

有些医生还会检测镰状细胞性贫血、囊肿性纤维化以及弓形病。

弓形虫是一种单细胞寄生虫，能导致孕妇在孕期出现严重问题。

在这一阶段，你还要接受一次产期8超检查，这种检查能对婴儿在母腹中的状态进行彻底评估，有助于预测比较准确的分娩日期。

最近，医生重点关注的是胎儿早期发育和早做检查的好处。

怀孕12周左右时，你可能要接受一次新型8超扫描叫做“颈透”（NT）测试以及简单的验血、PAPP—A（即孕期相关血浆蛋白A检查）和13hCG。

这些测试用于检查婴儿患唐氏综合征的风险有多大。

唐氏综合征包括许多种染色体异常，最常见的是染色体21三体性，即卵子有3条染色体21而不是正常情况下的2条。

这种病会导致严重的认知障碍和生理残疾。

其他染色体异常包括染色体18三体性和染色体13三体性。

在迄今发现的遗传病中，这些病症最为常见。

尽管NT测试对患唐氏综合征的风险能进行准确的早期评估，但是另一些医生却更倾向于采取另一种测试方法。

这种方法长期以来被人认为是检验唐氏综合征的“黄金标准”测试。

即在怀孕16周时进行胎儿蛋白测试或叫AFP。

AFP是一种血液检验，除检查神经管缺陷之外，也有助于间接确定婴儿患唐氏综合征和染色体18三体性的危险。

<<荣格谈人生信仰>>

哪些东西富含叶酸？

除蛋类和肝类之外，面包和谷类也富含叶酸。

此外还有菠菜、芦笋、橙汁、椰菜、玉米、甜菜、芹菜、悬钩子、花椰菜、番茄汁、绿豆、草莓以及其他水果和蔬菜。

小扁豆、黑豆、大北国豆、斑豆、豌豆以及花生中也含有叶酸。

根据这些测试的结果，再结合对你年龄、之前医学史的了解，产科医生就能提供羊水诊断甚至是cvs（慢性绒毛取样）。

这两种测试都具有侵入性，也就是说，都要将一根针插进你的子宫，提取羊水或一点胎盘组织。

这两种方法都能为新生儿的基因状况提供具体结果。

常见的结果是46XX（女婴的染色体标准）或者46XY（男婴的染色体标准），因为正常胎儿的标准染色体是23对共46条。

但是，如果胎儿患上唐氏综合征或者染色体21三体性，那么检查结果可能就会出现47XX染色体，这表示染色体21有三条。

曼尼博士健康指导 孕期性生活

孕期性交的关键在于正常和适度——但要提出几点忠告。

怀孕时过性生活安全吗？

通常情况下是安全的。

其实，许多准妈妈发现自己的性欲在孕期不同阶段反而有所增强。

当然，随着胎儿越来越大，许多女性发现性生活开始变得艰难起来。

怀孕四五个月后，孕妇已经很难平躺在床上，因此，夫妇此时并排性交或者采取女上男下体位，也许要比传统的男上女下式体位更合适。

除了和产科医生沟通之外，在这个问题上，和你的性伴之间保持畅通的交流渠道也非常重要。

不过，在某些医学条件下，我们并不提倡孕期性交。

产科医生也许会关心你是否有过流产史或早产史、胎盘固位（指胎盘尚嵌在子宫的下部时）、宫颈无力（即子宫颈尚脆弱、膨胀，可导致早产）、多胎怀孕（双胞胎、三胞胎等）、性交后子宫收缩、莫名其妙的阴道流血或羊水泄漏。

当然，如果你不了解性伴的性史，那么就要考虑性病的可能性。

性交伤害婴儿吗？

不会直接伤害。

婴儿受子宫和隔膜的保护。

在阴道里还有一层很厚的黏液栓，可防止婴儿感染。

分娩后何时可恢复性生活？

你要等到妇科医生对你进行产后体检之后，才能恢复正常性生活。

不过。

如果觉得分娩后性欲下降，大可不必担心；这是完全正常的，而且可能是暂时的。

孕妇产后很可能出现此类情况，因为生育之后激素会发生变化，而且分娩通常会造成阴道导管受到外伤。

照料新生儿带来的压力和心力交瘁的感觉，对于某些不希望在人生这一阶段进行性交的女性来说，也是非常重要的原因。

在怀孕19—20周期间，你要第一次接受二级B超检查。

著名的二级B超检查（医生通常喜欢称其为“目标8超”）能通过全面衡量婴儿的骨骼（包括头骨、臂骨、前臂骨、腿骨和腹部骨骼）来详细界定婴儿的尺寸大小。

这种检查还能概要了解婴儿的体内组织、大脑构成、胸部构成、腹部构成以及胎儿的整体环境，包括胎盘在什么位置、子宫内的羊水有多少等。

这种解剖学检查有助于鉴别羊水诊断法无法排除的问题。

产前三个主要问题 孕期所有医学并发症中，绝大多数情况下都可以归结为以下三类中的某一类：高血压、糖尿病和早产。

我们不妨逐一仔细分析一下它们。

<<荣格谈人生信仰>>

何时正常血压也算高（妊娠高血压） 你已经平稳地进入孕期，但是每次看产科医生时，对方都要量一量你的血压。

血压是指血液推压动脉壁的力量，而动脉是指将富含氧分子的血液从心脏送至身体各个部位的血管。当血液对动脉壁的压力过大时，我们称其为高血压。

大约有5%的妇女孕前会患上高血压，这叫做慢性高血压；另外5%左右的女性孕期会患上高血压，我们称此为妊娠高血压。

奇怪的是，正常人孕期的血压读数却是高血压的标志。

这是为什么呢？

因为我们的身体在孕期排出的所有天然激素，最终都要使血管膨胀，从而在正常阈值的较低端产生血压。

因此，当你处在正常阈值的较高端时，血压相对而言就显得很高了。

造成孕期高血压的大部分原因尚不得而知。

当然如果你有过高血压史，那么怀孕只会使局面更加恶化。

但肥胖症和压力对于孕期血压的高低也有深远的影响。

孕期出现高血压特别让人担心，因为它能阻塞子宫中的血管，而这些血管要为胎儿提供必要的氧气和养分。

这种现象会减缓胎儿的发育，导致胎儿出生时体重不足。

高血压还会提高早产的几率（早产是指在你怀孕不到37周时分娩）。

婴儿出生时低体重和早产，都会给新生儿的健康问题带来更大威胁，而且会造成婴儿长大后出现认知问题和运动能力发育延迟。

孕期高血压的治疗方法很有限。

医生一般会建议患有早期或中期高血压的孕妇减少运动时间和强度，避免从事重体力劳动：如果病情严重，就需要住院治疗。

我可不要那么甜（孕期糖尿病） 怀孕时，你连续9个月，每天的早、中、晚餐都要吃两顿。

你的身体是为腹中婴儿提供营养的唯一来源，而这个营养来源也是你自己身体的营养来源——这种营养便是体内碳水化合物分解得来的葡萄糖。

这种葡萄糖从血流传递给肌肉和其他细胞，肌肉和细胞通过一种叫做胰岛素的激素得到葡萄糖这种“燃料”。

当身体无法制造足够胰岛素时，葡萄糖便堆积在体内，从而可能引起糖尿病。

患糖尿病没有“何时最好”的问题，但是孕期患糖尿病也不存在“何时患上最要命”的问题，因为糖尿病会使母子双方处于危险中。

怀孕时，身体要通过胎盘给婴儿传递葡萄糖。

胎盘是一种临时性器官，除葡萄糖之外，它还要为婴儿提供氧气，并起到排泄胎儿废物的作用（婴儿出生后，胎盘便称作“胞衣”）。

由于胎盘存在的短暂性，因此这种器官工作量极大，包括制造出帮助婴儿发育的激素。

问题在于，怀孕时的天然激素（旨在将脂肪细胞分解成葡萄糖）有可能在你的身体系统内制造很多葡萄糖，超出你身体正常代谢能力的限度，其结果便是使你患上妊娠糖尿病。

此外，如果饮食中含有高糖产品（也就是说，如果你通过吃糖果和蛋糕而摄入大量碳水化合物和糖），那么，这种来自外界的葡萄糖“第二来源”便会让你突破所能承受的糖分极限。

血压高得危险 孕期血压过高可带来许多问题，其中之一叫做“胎盘分离”，即胎盘在尚未成熟时便从子宫壁上分离出来，这种情况一般会引导阴道流血和子宫收缩。

如果这种分离危及你或腹中婴儿的健康，就必须立即分娩。

高血压带来的另一个问题非常罕见但却危及生命，叫做初期子痫。

当高血压伴有“尿中含蛋白质”的情况时，通常会出现此类情形。

引起初期子痫的机制尚不清楚，但是这种状况会迅速恶化，甚至危及母婴双方的性命。

如果胎儿不到34周大，医生可能会开一种叫做皮质激素的药，以帮助胎儿的肺尽快发育成熟。

从另一方面讲，如果初期子痫发生在胎儿37周大之后，医生会劝你引产。

<<荣格谈人生信仰>>

对于初期子痫，唯一切实可行的补救方法就是分娩。

接受正常的产前照料，可使医生能够自如应对早期高血压可能带来的问题。

怀孕会影响所有妇女血液中的葡萄糖水平，因此，怀孕28周时，你要检查自己有没有患上糖尿病。

糖尿病是孕期的常见问题，许多怀孕时便即将患上糖尿病的女性更会经历这个对葡萄糖无法忍受的阶段，而且无法加工体内所有葡萄糖。

孕期糖尿病的问题在于，它通常会导致婴儿出生时尺寸过大，因为多余的葡萄糖直接传给了婴儿。

换言之，如果母亲体内的糖分高，那么婴儿的糖分也高。

这种现象对你的影响（主要表现为尿频、体重增加和运动能力受限），就像对你子宫内婴儿的影响一模一样。

婴儿经常会尿量大、次数多，从而改变胎儿体液的组成，甚至使胎儿有夭折的危险。

婴儿外形过大还有一个问题，就是他们在从母亲阴道分娩时很可能会受到更多外伤，比如锁骨骨折或者颈部神经（称作臂神经丛）受伤。

“大婴儿”刚生下来时也要度过一个艰难时期，因为他们太重，以至于会患上各种形式的代谢紊乱。

为检查有否糖尿病，医生要对你进行一次难点检测。

他让你喝一杯葡萄糖溶液（其实看上去是汽水类液体），于一小时之后测量你的葡萄糖水平。

如果读数非常高（出现这种情况的几率是20%），医生就会让你再进行一次葡萄糖容许度测试。

好在多数难点检测读数很高的女性，后来发现自己在这种跟踪检查之后并未患上妊娠糖尿病。

不过，如果第二次测试血糖水平仍然很高，医生就会推荐你采取一种治疗糖尿病的饮食，主要是摄入合成类碳水化合物、蛋白质和蔬菜。

从此，你需要每天坚持监测自身糖水平。

如果饮食一两周之后葡萄糖水平仍然居高不下，那么你就需要吃药，包括服用胰岛素或低血糖口服药。

无论通过饮食还是药物治疗，其目的都是将血糖水平降低到有望不影响正常怀孕的水平。

准备好了吗？

美国每天降生的婴儿中，有1/8婴儿来到人间的时间都比预期的要早。

早产是怀孕的另一个常见问题，而且可能发生在每个孕妇身上。

从定义上讲，早产是指怀孕不到37周时分娩。

怀孕37周时，婴儿的平均重量大约是5磅。

然而，自从新生儿学科领域过去几十年内得到迅猛发展以来，在怀孕35周时出生的健康婴儿预计存活的寿命最长。

因此，如今早产的定义越来越多与孕期何时早产则婴儿健康状况不佳有关。

早产通常会危及孩子今后的生活质量，使孩子有失聪、大脑麻痹和失明的危险。

至于导致早产的原因是什么，没有人说得清楚。

一些调查显示，造成早产的一个主要原因是感染。

尽管此类感染悄悄发生、没有任何征兆，但是子宫颈里的细菌肯定会引起炎症，而炎症的连带后果便是产生导致早产的化学物质。

在另一些病例中，没有感染的女性子宫可能相对松弛，或者子宫颈在婴儿逐渐长大时无法完整承受，从而引起宫颈过早张开。

还有一些妇女可能存在子宫的解剖学缺陷，这同样会使她们遭受早产危险。

导致早产的另一个可能原因是压力。

经历过早产的每个孕妇都知道，压力是孕期必然出现的一个重要因素。

早产通常出现的迹象是下背部疼痛、阴道流血、阴道分泌物过多以及子宫过早收缩。

早产可以通过硫酸镁、特布它林硫酸盐以及抗生素等药物来治疗，所有这些药物尽管疗效有限，但是目的都是终止这种收缩。

早产孕妇往往要服用类固醇。

类固醇？

<<荣格谈人生信仰>>

是的，并非所有类固醇都对人体有害。

如果场合适宜、谨遵医嘱、合理运用，类固醇会给你带来奇迹。

早产妇女可服用类固醇，以便使婴儿体位上升。

像把炉子上的点火开关开大一些西红柿便熟得更快一样，类固醇也有助于婴儿的生理尽快成熟，以便他或她出生时（尽管此时很小）存活率更高。

<<荣格谈人生信仰>>

编辑推荐

畅销书《YOU：身体使用手册》，作者推荐作序。

今天为你的身体和心灵小小投资，明天你就会大大感谢我和你的医生。

——曼尼博士（作书作者） 通过《身体自查手册》，曼尼医生将指导读者进行一系列自我检查，并发现自己和家人的身体每隔10年可能会出现哪些问题。

由此及早预防和治疗某些身体疾病..... 我们写作的《YOU：身体使用手册》向读者介绍了身体是如何运行的，以及如何让身体保持健康和年轻；曼尼博士的这《身体自查手册》则从另一个角度，详细阐述了每隔十年我们的身体可能会出现的一些问题，并指导读者如何不将这些问题带入生命的下一个年头，更让我们避免感觉生命的每一时刻就像一支慢慢熄灭的蜡烛。

——迈克尔·F·罗伊森（畅销书《YOU：身体作用手册》作者） 医生写的许多书往往只有医生才能读懂，而《身体自查手册》让所有人都能理解。

我将《身体自查手册》推荐给了所有的朋友和家人。

——J·凯塞（纽约医院医生） 作为一名妻子、母亲和祖母，我可以这样说，这是一本我所找到的能服务于我们家庭所有成员的书。

感谢曼尼医生！

它很好阅读，而且抓住了人生每个阶段的关键疾病问题。

——南希（《好主妇》杂志资深编辑） 《身体自查手册》和其他经典书一起摆在我的书架上。

这是一本来自于一位真诚、专业、富有爱心的医生的健康智慧。

——罗伯特·加诺（资深医学图书评论家）

<<荣格谈人生信仰>>

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>