

<<放手与找到自我>>

图书基本信息

书名：<<放手与找到自我>>

13位ISBN编号：9787801737687

10位ISBN编号：7801737687

出版时间：2008年

出版公司：国际文化出版公司

作者：维蕾娜.卡斯特

页数：88

译者：林中洋

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>

## <<放手与找到自我>>

### 内容概要

如果人们对子女脱离父母的过程给予更多的关注，并且能更加有意识地与子女告别，那么，人们就可以更好地经历这一过程。

这样，人们可以在这个本身充满了心痛的过程中避免掉很多痛苦。

出于这一想法和经验我写了这本书，我希望，它能够帮助人们注意到这个特殊的哀伤过程，能够更好地理解它和度过它。

这本书是依靠当事人讲述的经验写成的——在这个关系上我们都是当事人。

## <<放手与找到自我>>

### 作者简介

#### 维蕾娜·卡斯特简介

维蕾娜·卡斯特1943年出生于瑞士阿彭策尔，大学时主修心理学、哲学和文学，博士论文以荣格心理学为主题。

世界最著名的心理学家之一，现为苏黎世大学心理学教授，苏黎世荣格心理学研究所客座研究员，国际分析心理学协会和国际精神分析心理学协会主席

## <<放手与找到自我>>

### 书籍目录

- 前言
- 投入和放手
- 脱离的过程
  - 脱离的阶段是告别的阶段
- 哀伤过程
  - 不同的阶段
  - 哀伤与抑郁的区别
- 脱离过程中的哀伤：生命的一个阶段走到了尽头
- 青少年如何脱离对父母的依赖
- 被刻意回避的脱离
  - 戈尔达：一个实例
  - 改变的过程
- 寻找新的自我认同的艰辛
  - 自我认同的含义
  - 从推导出的自我认同到独立的自我认同
  - 对母亲的思考
  - 女儿与母亲的脱离
- 哀伤工作不可能时的脱离工程
- 与职业母亲的脱离问题
- 问题子女的艰难脱离
- 中心问题：自我认同
- 译后记

## &lt;&lt;放手与找到自我&gt;&gt;

## 章节摘录

青少年如何脱离对父母的依赖 青少年脱离父母的行为受到多种因素的制约：那些随着年龄的增长逐渐完成脱离步骤，并在此过程中坚定了自我认同的青少年，与那些一再受到阻止或是自我阻止的年轻人相比，更容易脱离。

每个家庭都有一个“家庭箴言”，它在很大程度上表明了这个家庭的内在团结以及由此而允许的界线。

比如，一个家庭的箴言是这样的：“要尽早学会自立！”

”这样的家庭允许较多的分离，可是在人们不想或是不能独立自主的时候，它们也许只能提供很少的保护。

在其他的家庭中却传达着这样一个秘密信息：“我们永远不分开……”父母之间伴侣关系的形式也影响着青少年的脱离行为：比如，如果父母中的一方在另一方的面前需要受到保护，那么，孩子也不可能真正地“离开”。

社会的价值观念也起一定的作用：是尽早学会自立正在流行呢，还是尽可能长时间地使用父母的基本设施是时尚呢？

这里当然也包括了情愿被利用的父母——或者是不能承受分离的父母。

脱离的过程之所以那么复杂，原因有很多，其中也因为我们不仅是要从具体的父母那里脱离出来，以便不再只是作为他们的孩子——我们当然永远是他们的孩子——，而是以成年人的身份重新与他们建立关系。

我们必须在心理内部脱离我们的父母情结。

我们的父母情结，父亲情结和母亲情结，是在我们与父母的共同生活中产生的。

父亲或母亲的愿望、要求、观点等等往往和作为孩子的我的愿望、要求和观点等产生冲撞。

在我们一再冲突的地方，也就是总是有矛盾的地方，产生了“情结”，我们普遍称之为“父亲情结或母亲情结”。

这些情结可以通过对受伤害的情况或是对困难的关系情况的详细询问而得知。

举例来说，有一个大学生有严重的工作障碍，他回忆到，他五岁的时候第一次清楚地记得，他的父亲一再轻蔑地审视他的作品，比如一幅画，他总是说：“人不仅要喜欢做这件事，还得有这个能力。”

这句话在他的生活道路上、他的记忆中“几百万次”地重复，变成了一个“情结句”：如果他坐在一张白纸面前，不能立刻想出该画什么，他就会听见他父亲说：“人不仅要喜欢做这件事，还得有这个能力。”

”于是在他的自我意识里，他就会觉得自己和那个失望的五岁小男孩一样，莫名其妙地惹怒了父亲。他感到自己的不自信和恐惧，以及一种没完没了地替自己辩解的需要，解释为什么自己跟前还依然放着一张白纸等等，等等。

脱离对父母的依赖包括了脱离父母情结，这个在青春期更多地在潜意识里进行。

毕竟，很多孩子对父母的指责并不一定是和这一时期他们所认识的父母本身有关，而是更多地和父母情结有关。

父母往往感到很吃惊，觉得受到了伤害，因为孩子根本没有注意到他们的实际情况，没有把他们当成有着不同的能力、担忧和困扰的、正实实在在地生活着的人来看待。

他们经常发现，就是已经成年了的子女也只是看到他们身上的某一点，这一点他们甚至也完全可以在他们自身的问题中以及这对子女所产生的不良影响中认识到，但是他们明白，这绝对不是他们的全部。

对于父母来说，倾听子女的责备尽管很重要，因为这可以推动可能的转变。

但是他们不应简单地认同这些指责。

子女看待自己的父母并不全面，就算人们在生活的道路上越来越强烈地意识到情结的存在，父母情结仍然是最容易被投射的。

父母在多数情况之下依然健在，他们也不可能产生了蜕变，因而人们会很轻易地产生一种印象，就是他们的心理投射是对的。

## <<放手与找到自我>>

有时候，只有心理疗程才可以表明，以往的关系问题被一再重新演绎，尽管自己已不再是那个时候的孩子，而父亲和母亲也不再是和过去相同的人了。

父母与子女的关系是一种不断重新脱离的关系。

这个过程可以用一个洋葱的图像来使之形象化：外边的一层皮被一再地剥去——人们以为，他们现在已经完成了脱离——然后发现，新一阶段的脱离又在眼前，必须去正视。

我们不能忘记，我们的父母自己也一再地处于从他们的父母那里脱离的过程之中。

他们很有可能和正在脱离他们的孩子一样有着相似的脱离行为方式。

无论怎样，青春期的脱离阶段当然是具有深刻意义的，因为这里伴随着社会生活中的重大转变，比如自己的公寓，自己的家庭等。

## <<放手与找到自我>>

### 后记

维蕾娜·卡斯特是世界最著名的心理学家之一。

她不仅是苏黎世大学教授，身兼国际分析心理学协会主席等职，而且也是直接与病人打交道的心理医生。

她著作等身，主题多围绕与人的内心直接相关的领域，比如如何克服哀伤、怎样处理人与人之间的关系等。

卡斯特的著作不只是清谈理论，而是将她在工作中遇到的实例融汇其中，以便读者更好地理解。

《放手与找到自我》讲述的是父母如何放手让成年了的子女走自己的道路；不再直接参与孩子的生活，而是与子女建立起一种互相尊重的成年人之间的关系。

这本书主要包括了两个方面的内容：一方面是如何面对和克

## <<放手与找到自我>>

### 编辑推荐

《放手与找到自我》最具权威性的卡斯特作品合集最具实用价值的大众心理学名著物超所值的精神分析经典一家老小都能受益的雅俗共赏的美文随着社会经济的发展和生活的加快，越来越多的城市白领、大中学生经常会经常产生心理焦虑，甚至这样那样的精神问题，心理保健和心理健康的实用图书，对于读者调节心理情绪、走出心理阴影，满怀信心迎接工作和生活的挑战，会有相当积极的作用。

这样的作品，不仅会畅销，也必然会长销。

卡斯特的作品与弗洛伊德、弗罗姆等心理学大家相比，最突出的特色是她从事心理治疗的实际经验及平实的文风，因此她的作品有更广阔的市场前景。

<<放手与找到自我>>

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>