

<<依然故我>>

图书基本信息

书名：<<依然故我>>

13位ISBN编号：9787801737700

10位ISBN编号：7801737709

出版时间：2008年

出版时间：国际文化出版公司

作者：维蕾娜.卡斯特

页数：187

译者：刘沁卉

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>

## <<依然故我>>

### 前言

我是谁？

在他人眼中我是谁？

在整个世界的眼中我又是谁？

何处是我的价值坐标？

是什么令我与众不同？

又有什么地方与他人相同？

已然度过的生命岁月成就了怎样的一个我？

我又想成为、会成为怎样的人？

未来何去何从？

我的内心对哪个群体怀有归属感？

又如何在其中发挥自己的作用？

我有自我同一感吗？

何时能感受到自我同一感？

何时又茫然？

所有这一切，都源于对自我同一性的设想和体验。

而且，我们还会对自我同一性做出评断：它是有价值的吗？

我们人类在自己的一生当中，可以改变许多，然而却永远还是原来的自己——这一点最让我们惊叹。

尽管自我同

## &lt;&lt;依然故我&gt;&gt;

## 内容概要

在多数情形下，以这样的方式感受到的新的自我会带来良好的价值感、自信和自我认同。但这种自信也不是就简单地意味着快慰，它也有可能伴随着巨大的痛苦。

总的说来，与自我感受相关的生命体验就是那些将人置于自我极限边缘的、在生死攸关的考验中超越这一极限的体验；是那些自己在与周围事物的比对中显现本色、而又不为之困扰时的体验。

当自我与他人、自我与周遭世界之间的差异赫然显现时，自我的本质——多数是经年以来形成的本质——就会被照亮，那个独一无二的自我会在某个瞬间变得清晰夺目，让我们看到他、感受他、瞥见自己的真正面貌。

同时，那些不属于自我的、被外界强加于自我的东西也会显露无遗。

不过，由于人们并不能随时感受到自我，所以有人认为，我们大多数情况下都过着没有自我感觉和自我价值感的生活，甚至是生活在对自我的疏远之中。

在何时、何种情形下能够感知自我，这原本也是每个人性情当中特有的一部分。

但毫无疑问的是：所有的人都经历过自我感知，而且每当感受不到自我的时候，就会痛苦和迷茫。

但这也意味着，除自己以外没有任何人能够为我们证实这些独特的感受。

假如能有一些有可比性的自我感知经历，那倒是可以相互探讨交流，但如果某人谈到一种他自己的、我们从未经历过的自我感知历程，我们便只能沉默。

每个人只能自己去寻找自己独特的感受自我的方式。

自我同一性的形成是一个内在的、心理的、同时也是外在的、社会的进程。

我们不停地与命运、与他人、与自己打交道，也就不停地推动着这一进程。

本书中，我们将探讨自我同一性的各个不同方面，并在部分学说的理论视角之下对具体的自我同一性感知行为做出分析。

我希望能够从中找出心理学中那些关于自我价值感和自我同一的复杂构想对于人们日常生活的重要意义，并最终找到在当代生活中如何拥有良好自我价值感、并走向一个积极灵活自我同一性的答案。

## <<依然故我>>

### 作者简介

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，同时担任心理治疗师，

## &lt;&lt;依然故我&gt;&gt;

## 书籍目录

## 前言

- 有关自我同一性危机与自我价值感的几宗案例

- 感知自我同一性

- 连续性与一致性

## 感知自我的空间

- 身体：体验自我的基础

- 性取向

- 人际关系网

- 工作与成就

- 价值观

- 主观想象

- 创造性

## 自我价值感与自我同一性

## 情感的意义

- 情感：复杂的协调系统

## 自我价值感：最基本的情感

- 自我价值感的发展

## 日常生活中的自我价值感

## 自我感受的形成

## 自我感受的发展阶段

## 自我感觉、自我感受和自我价值感

## 依恋关系

## 认可的必要性。

## 埃里克·H·埃里克森关于自我同一性的经典理论

- 埃里克森：天生另类

- 自我同一性的几个核心要素

- 自我同一性发展的若干主题

- 自我同一性状态间的过渡

- 女性青春期

- 自我同一性的建立与修整

- 借助范例完成过渡

- 模仿与自居

- 从自居到自我同

- 自我同一性的改变

## 角色面具与人格暗影

- 角色面具下的人格暗影

## 真假自我：充满矛盾的自我同一性

## 内在自我

## 自我异化

## 两难境地

## 卡尔·古斯塔夫·荣格：个体化进程

- 荣格心理学中的深层自我

- 象征性事物——个体化进程中的路标

- 个体化进程与社会

## 自传：贯穿始终的自我同一性

<<依然故我>>

自传式叙述  
回忆  
充当象征性事物的记忆章节  
档案保管员与传奇讲述者  
改编与杜撰  
回忆的离散  
自传性记忆的开端  
设计未来  
与自我同一性相关的人生转折阶段  
时代的见证者  
当生活未从人愿  
主动忘却  
认可自己  
家族传奇  
自传与心理治疗  
一致性——连续性——自我分裂  
创伤经历  
获取良好的自我价值感，进入自我同一性境界  
自我价值的来源和自我价值危机  
是什么在威胁自我价值感  
自我价值感与外界评价  
自我价值感，接受自我和接受他人  
自我价值感的保护  
以自己的尺度为准绳  
催生良好自我价值感的其他因素  
较量  
自我价值感和其他情感  
对自我同一性的忧虑和自我价值感  
附录  
关于几个概念的解释

## &lt;&lt;依然故我&gt;&gt;

## 章节摘录

我们对连续性与一致性有着良好的感觉，能够凭感觉——而且往往是非常迅速地——判断出什么东西适合或者不适合自己。

我们会拒绝那些让自己感到不安的事物，考虑再三之后再决定是否参与其中。

而那些起初陌生的事物后来也可能变成我们的挚爱，被珍视为自己的一部分。

同样，“自我”也会时时令我们感到陌生——事物的发展总是一个陌生事物渐渐变为熟知的过程。

但是，有些东西不仅仅陌生，而且不与我们协调一致。

倘若试图将它们融入自我，那将会让我们对自己感到陌生。

倘若一再试图把一些不协调的元素融入自我，生活就失去了一致性，变得轻率随意。

多数情况下，一种生活失去意义的感觉也会接踵而至：我把自己的生活拱手让出了，我也不再关心生活究竟应当怎样活下去。

这种一致性是将自我的各个方面协调一致的结果，它在人的整个生命历程中不断更新，具体说来就是人在身体、心理、社会、精神这四个层面上将自己固有的经历、性格、梦想、憧憬、希冀结合起来。

这样的—个协调—致的自我永远都在吸纳陌生元素，从而不断生成和更新。

对于连续性的感受便建立在这种—致性之上。

在某些情景中，我们感觉到自己非常地“自我”，有着强烈的自我认同感，因为眼下所体验到的自我同一性正是自己特有的本色。

然而人是自己过去的所有经历以及全部未来经历的总和：所谓连续性正在于此。

我们认知自我、展示自我、并且认同这个自我。

但是对于自我同一性的感知是因人而异、因情形而异的。

有的人在对自己、对生活心满意足的时候能感受到自我同一性，而有的人体验自我同一性往往是在身体“濒临极限”的时候。

比如一位三十八岁的男子这样说道：“每当我在登山时到达自己的身体极限、几乎寸步难行的时候，我就能清楚地感觉到自己——一个独一无二的、面临威胁的、迫近深渊的存在。

我要对自己负责，并且相信自己和自己的身体。

这感觉真的很好。

”无论站在真正的深渊边沿，还是面临着人生的深渊，这时候的我们往往都能较好地感受到自我。

那些已经患上或者受到某种致命疾病威胁的人，会发现自己比以往任何时候都清楚地知道自己是谁，他们生命中重要的是什么，还有什么愿望想要或者必须实现。

需要做出一些道德方面的两难抉择时，我们也会感知到自我。

倘若觉得自己有义务做出选择，却又不知该如何取舍，这时就会与自我不期而遇：那些属于我们、甚至是长久以来就潜伏在我们身上的道德冲突显现了出来。

另外，每当别人期待我们做一些违背自己信念的事，每当我们“全身的每一个细胞”都感到不能、不愿也不会做出某些举动，这时也能真切地感受到自我：有别于其他任何人的自我。

这些情形与一个人感觉进入到陌生环境或者甚至遭到排挤时的状况是类似的。

这就是说，我们在与他人的区别对比中能够更明确地感知自我。

从时间上来讲，这些感受往往可以与以往生活联系起来——比如童年的经历，在感知自我的过程中每每会被涉及，类似于孩童时期接受了不同于他人的教育、个性突出（无论好与坏）等，这使得我们非常孤立地面对有别于自己的大多数人，同时感受到自己的迥然不同。

这种感受会带来不同的反应。

它有时被视为一种对自我存在的证明：我是卓尔不群的；但也有时被视为一个灾难：虽然与他人的差异将自我的界限显露无疑，但自己也因而被他人拒之千里，与他们格格不入。

同样能令我们感知自我的情形还有恐惧。

在恐惧中，我们感受到的是一个被外界扣问的自我。

再有经历痛苦的时候，亦是如此。

不过对自我的感知并不总是伴随着以上这些威胁和挑战的出现而发生。

## &lt;&lt;依然故我&gt;&gt;

它有时也会和某种快感联系在一起：比如有些投入的舞者，舞姿近乎狂奔或者意乱神迷的游荡。而他们会告诉你，正是在这种忘我之中能够感受到自我。

一对年轻的夫妇准备开一家自己的商店。

从开业伊始面临的困难到他们理想中的拥有庞大员工团队的大公司，他们憧憬着自己的未来，说道：“你瞧，我们两个会成为这样的人，能做出这样的事业。

”这样的话语里就流露出良好的自我感受和良好的自我价值感。

一个多年前从东方某国逃入瑞士的男子讲述了他加入瑞士国籍后第一次参加公民大会的情形：“我不能大声地告诉每一个人：我现在也是你们中的一员了！

一直以来，每当听到外界对瑞士的指责，我也像你们一样敏感，而现在我终于加入你们的行列了。这对我来讲是非常重要的。

当然，我并没有失去原来的自我，我当然还是来自一个东方国家，但是我的根在这里。

”在多数情形下，以这样的方式感受到的新的自我会带来良好的价值感、自信和自我认可。

但这种自信也不是就简单地意味着快慰，它也有可能伴随着巨大的痛苦。

总的说来，与自我感受相关的生命体验就是那些将人置于自我极限边缘的、在生死攸关的考验中超越这一极限的体验；是那些自己在与周围事物的比对中显现本色、而又不为之困扰时的体验。

当自我与他人、自我与周遭世界之间的差异赫然显现时，自我的本质——多数是经年以来形成的本质——就会被照亮，那个独一无二的自我会在某个瞬间变得清晰夺目，让我们看到他、感受他、瞥见自己的真正面貌。

同时，那些不属于自我的、被外界强加于自我的东西也会显露无遗。

不过，由于人们并不能随时感受到自我，所以有人认为，我们大多数情况下都过着没有自我感觉和自我价值感的生活，甚至是生活在对自我的疏远之中。

在何时、何种情形下能够感知自我，这原本也是每个人性情当中特有的一部分。

但毫无疑问的是：所有的人都经历过自我感知，而且每当感受不到自我的时候，就会痛苦和迷茫。

但这也意味着，除自己以外没有任何人能够为我们证实这些独特的感受。

假如能有一些有可比性的自我感知经历，那倒是可以相互探讨交流；但如果某人谈到一种他自己的、我们从未经历过的自我感知历程，我们便只能沉默。

每个人只能自己去寻找自己独特的感受自我的方式。

自我同一性的形成是一个内在的、心理的、同时也是外在的、社会的进程。

我们不停地与命运、与他人、与自己打交道，也就不停地推动着这一进程。

本书中，我们将探讨自我同一性的各个不同方面，并在部分学说的理论视角之下对具体的自我同一性感知行为做出分析。

我希望能够从中找出心理学中那些关于自我价值感和自我同一的复杂构想对于人们日常生活的重要意义，并最终找到在当代生活中如何拥有良好自我价值感、并走向一个积极灵活的自我同一性的答案。



## <<依然故我>>

### 编辑推荐

《依然故我》是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。

<<依然故我>>

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>