

《亲密的敌人》

图书基本信息

书名：《亲密的敌人》

13位ISBN编号：9787119086620

10位ISBN编号：7119086626

出版时间：2014-4

出版社：外文出版社

作者：盖伊·芬利, 艾伦·狄克斯坦

页数：264

译者：于浩壮

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《亲密的敌人》

内容概要

《亲密的敌人》

作者简介

《亲密的敌人》

书籍目录

《亲密的敌人》

精彩短评

- 1、废话太多
- 2、对现在的我来说，看这个没什么用。
- 3、读得不是很透。自省，你以为你是人格分裂？其实那都不是你。
- 4、读的很混乱，有些地方真的很难懂。我们常常会被自己的感觉欺骗，可是意识暂停，不知道跟着感觉走是对是错，我对于这一切都不理解。2016.3.1---3.14
- 5、书名和副标题迷惑了我。出版社为什么要出版这种垃圾书？空洞乏味毫无新意。20包邮。谁要？
- 6、对于寻找自我的人来说，比较有说服力的书。

《亲密的敌人》

精彩书评

章节试读

1、《亲密的敌人》的笔记-第105页

难道你不想放手解脱吗？想一劳永逸消除那种翻来覆去追悔莫及的感觉吗？总担心别人的看法如何？对未来忧心忡忡？放下那种对一切事情的后果充满担当的包袱是不是感觉很不错？是的，让生活变得轻松并不是没有可能。

当我们明白强迫自己和自己的生活变成我们认为应当达到的状态变得徒劳时，我们会理解生活中因“无计可施”产生的痛苦都是咎由自取。我们曾经错误地以为是对未来负责的事情，现在都发现不过是一种来自潜意识的惩罚。研究结果并不代表我们不用为自己的幸福采取必要的实际行动，也不代表我们在他人眼里不够体面。而是代表了我们要放弃那种一定要把握最终结果一样的未来责任感。我们认识到我们焦虑痛苦并不能够对任何结果产生正面影响，所以我们放弃这种焦虑。一点点地，我们开始聆听真正的生活一直在尝试告诉我们的那些东西。

现在就是一切。

未来并不受我们的控制。我们可以选择将要怎样去做，但不能决定我们的选择将会产生什么样的结果，也不能决定在这个过程中我们所承受的痛苦。

我们的责任仅仅是在这一时刻保持觉醒，让我们自己受到意识的指导，并在意识范围内活动。在我们的体验开始转变时，正是我们放手的时候。如果我们为未来而去承担犯错的责任，并且随后因为对这件事情强迫性的关注而深感焦虑时，我们就会仍然保持为原来的自我。以这种方式面对生活，本该发生的转变就不会发生。

回想一下我们在前面讲述的受伤运动员的故事。如果他坚持生活要遵循他为自己设定的模式，他将一直会受到意外事故的打击。因为对自己和世界的愤怒所产生的痛苦将会是他唯一的收获。与此相反的是，他让生活承载自己。他让生命教育他实现转变，最终把悲剧事件转化为一种成功。

2、《亲密的敌人》的笔记-第74页

既然我们对假我们之名随时出现的这些临时人格特质有了某些了解，那么我们就可以更进一步去对它们逐根溯源。

我们每个人从出生的那一刻起，就开始参与塑造性格特征这个过程。自称行为主义者的心理学家把这个过程称为条件作用。他们认为，对于获得奖励和受到惩罚的经历完全决定了我们不断成长中的个性，包括我们的价值观、信仰和情绪反应。其他心理学家认为，兴奋性之类的某些天生的生理因素改变了我们对于体验所做出的反应。他们认为，这种天生的气质对于所产生的个性有着重要的影响。

从我们在此所追求的更深层次心理学研究的角度来看，行为主义者和气质心理学家所描述的是每个个体个性表面特质和表现的集合。这些个性元素以偶然的方式显现，没有特定的次序。他们是多变的、零碎的，并且与随着环境变化的自我映像有关。这些不具备永久现实性的元素构成了许多精神学家所称的“虚假本性”。

对于大多数从来只会注意生活表面的人来说，这些虚构自我的表现就是他们对自己的全部了解。他们机械地对事情做出反应，从来不会对他们所作的反应发生怀疑，也不会去想为什么这些反应会随着时间的变化发生变化。这些男男女女从来不去怀疑在奋力追求真实生活时始终如影随形的彷徨和忧虑，而总是因为不断变化的虚假本性不断受到创伤。这些人几乎不会去怀疑为什么在与他人无涉的情况下还是会经常感觉到威胁，还是需要防御。然而，所有这些真正的悲哀之处不是这些人所过的这种生活，而是他们在不知不觉认可他们的虚假自我，排斥真实生活的事实。我们必须、也必定能够学会解决这个问题。下面介绍的是给人带来光明希望的方法。

在个性表面所有特质下面的某个地方，真正的自我正在悄悄等待出场。它是我们“依旧不够强大”的一部分，是不可分割的自我，并且拥有自己的完整性，能够观察到虚假本性不断变化的状态。……并且它在完全觉醒的状态下观察虚假自我时，会发现就像较小的自我是不真实、不必要的一样，孤立自我的痛苦和问题对于真实生活来说也是不真实、不必要的。但在这里把这个问题讲得太深超出了我们的范围。就目前而言，只需要理解我们每个人都拥有一个虚假的本性，它会充当真实的我们和我们周围世界之间的一个中介。同样的这个虚假本性还会创造出一个心理上的战场，并让我们深陷其中，

《亲密的敌人》

阻碍我们在生活中直接体验更高层次、真正的自我。这种虚假本性就是亲密的敌人，它能够掌控我们的唯一原因是我们对它毫无了解，这也就是说我们随时可以让它土崩瓦解！

《亲密的敌人》

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：www.tushu000.com