

《内在革命》

图书基本信息

书名：《内在革命》

13位ISBN编号：9787204041978

10位ISBN编号：7204041976

出版时间：1998-07

出版社：内蒙古人民出版社

作者：[美] 葛罗莉亚·斯坦能

页数：265

译者：罗勒

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

《内在革命》

内容概要

这不是一部学术著作，这也不是一本说教性的女性宣言，这是葛罗莉亚·斯坦能关于女性自尊的个人声音。

本书以颠倒性别的策略,假拟一位母权社会的心理分析大师,以她所设定性别差异的心理揭示了影响20世纪心理分析学派大师弗洛伊德的女性心理分析的种种偏见。讲斯坦能以自己的妇运亲身经历来重新审定国家的经济计量和决策的偏差,也纠正了美国妇运在经济等方面不足的缺点。

《内在革命》

作者简介

美国女权运动健将，也是最具影响力和开创性的作家与行动主义者，斯坦能以自己长久以来对“自尊”的探询，揭示了什么是自尊、缺乏自尊人性将有怎样的缺憾、扭曲；以及恢复自尊将如何惊人地改变你的生活。她坚信每个人的过去都只是当时的“内在”的产物，任何受损伤的自尊都可治愈。全书无一说教，斯坦能创造了特有的对话方式，通过收集众多人的“自我实现”的动人故事，帮助读者认真倾听自己所拥有的内在声音，为自己培育自由的心灵。虽然有人更感兴趣于斯坦能当花花公子俱乐部“兔女郎”的经历和在半百之年龄身穿迷你裙面对记者的洒脱举动，把本书作为斯坦能的“爱情生活秘密”来阅读，但我以为斯坦能在本书中是亲切而又认真地讲述她自身超越岁月、外貌及性别而拥有内在自由的历程，着重强调女性应保持内在的自尊。

《内在革命》

书籍目录

自省并序
自尊为何物
广场饭店的教训
新思想与老智慧
前提与寓言
再创快乐童年永不嫌晚
你心中的昨日孩童
寻找伤口
回到过去的寓言
做自己的父母
废学的重要
小镇与学士袍的寓言
博学的危险
科学的蛊惑
现代版的测量学
重新学习
相信真我
驶向过去
写作/绘画/欢笑/歌唱治疗
建立精神家园
将心比心
典范大移位
未来的自我
有关身体的知识
从身体开始
评判美的裁判
我们心中的身体
年老——一种恩赐
绮情与爱
忘却绮情
学习爱
宇宙的我
了解自然
人与其他生物
宗教与灵性
可能性

《内在革命》

精彩短评

- 1、三星半？不过读着不累。很像推心置腹聊天的一本小书 关于女校的那个观点让我的陈旧思维洗心革面了一下 下次跟我妹可以聊了。
- 2、十多年前买的一本书，今天翻开来看看，很棒！
- 3、失眠时遭遇好书
- 4、回溯过去，面对未来
- 5、这位女性主义者是我的榜样。
- 6、入门级书籍。可参照《华莱士财富宣言》。对美好坚定信念，then do it.
- 7、好看。美国式的努力。

- 1、前些天在旧书摊买到的，一口气看完，觉得受益匪浅。其实，我觉得，本书不仅仅是在讲“女性的尊严”问题，更广泛点说，是在讲人的尊严问题。
- 2、一本十年前买的书，十年里读了三遍，也许在读第一遍时就受到了书中许多字句潜移默化的影响。最近就想着把它们整理出来，这些我心爱的思想……治理我们的并非政府和警察，而是我们自己的观念。没有人能给我们下定义，我们都在自己界定自己。我们被命令要守规矩、却从未有人告诉我们要珍惜自己本来的面目。成长是无谓地面对未知。不要觉得高人一等或低人一等——而要觉得自己与别人一样好，并知道自己应该得到最好的。感觉的能力是无法加以分割的。若是压抑了任何一种感觉，所有的感觉便会因此而迟钝……同样的神经末梢是同时负责哭泣和舞蹈、恐惧和狂喜的。自尊不是一切，但没有自尊就一无所有。自尊就是发现自我，追随你的心灵（Follow Your Heart）充分发挥自己的天性就是至善。人人心中都有力量与智慧的源头，你可以称之为灵魂、真我或大我。自尊：理性的自爱。自尊就是面对心中昨日的孩童高筑在自我与童年之间的墙真能防止过去渗透到现在之中吗？人在成年之后会无意识地使自己处于某种境地，以便重温童年时熟悉的感受。比如，若是童年时我们得不到应有的关心，缺乏安全感，那么在长大成人之后我们极有可能再让相同的感受重现在自己的生活中。“为何我不让自己有安全感及住得舒适愉快？——因为小时候就没有得到过；为何我不向愿意帮助我的人求援？——因为在我过去的生活中不存在这样的人；为何我活得随时都要远走高飞的样子？——因为童年的漂泊使我必须如此，以便保护自己。”我们对待自己的方式不自觉地延续着幼年的经验！旧的模式不论多糟，都有不可思议的牵引力，正因为它像老家一样亲切。因此我们必须探寻根源、采取行动、抵制旧习。过去的创伤恢复得越好，我们越能更好地面对现在和将来的生活。每个人心中都有一个小孩——童年的自己。如果你与他/她无隔，就能汲取这孩子丰沛的创造力。如果你一直在用墙阻隔他/她，不妨拆去这堵墙，看看这个孩子缺少什么，并开始供给他/她。这本来就是我们自己该得的，从过去到现在。过去所受的待遇，如今你加以改变，这就是自由。——萨特世界打击每一人，有些人却在伤口处变得最坚强。——海明威童年的伤口最痛，需要最多的时间来愈合；所幸愈合之后，我们会像降服病魔一样产生抗体，变得更坚强。两性的内心有相同的空虚、不足、不自信及自怨自艾，只不过男女常用相反的文化形式累表达因功获赏再多也无法满足内在的空虚。对赞赏与盟友的强烈需求折磨着所有的人，使他们违背自我。弱势者无力造势，便常以自毁方式泄恨。人类似乎必须先肯定自我，才能不再折磨自己和别人。

章节试读

1、《内在革命》的笔记-第1页

教育的目标在于：体认自己的自由，解放自己的思想。

重获自尊的步骤：用自己的眼睛去看，说出可耻的秘密，原来它们既不可耻也不是秘密，为被认为不成问题的问题命名，和经验类似者结盟，争取权利和自治，与人结盟共享权力，在权利和互助间取得平衡。

有意识或者无意识的作假意味着一部分的死亡，隐瞒真我的一部分也意味着死亡。

最深刻的贬抑莫过于贬抑每个人与生俱来的身体：种族外貌年龄残疾等。

如果自尊不能深植于我们对身体的感觉，那么自尊就应该从改变我们对身体的感觉开始。

不再问别人需要什么，而问自己需要什么。

她迷恋自我中心的男人，正是因为她缺乏自尊。她追求自私的男人，因为她缺乏自我。

她追求自己缺乏的力量与认可，她追求的是不存在的自我。

爱情与幻想的不同在于：恋爱是欣赏，幻想是贪图对方能弥补你的不足。

自爱者方能爱人

过去所受的待遇，今日你加以改变，这就是自由。

这朵花的本性就是要开花

成长有赖于成长的痛苦，太安逸是不可以的。

相信自己被爱、可爱、被重视有价值，这是自尊的起源，这是最根本的自尊，因为它信任的是自我的本来面目，而不是我做了什么。

两岁之前的幼儿不会被惯坏，完全依赖外界意味着完全信任外界。稍后发展出另一种自尊：知道自己擅长什么，和别人相比并不逊色，符合别人的期望，享受挑战的乐趣。

因功获赏，再多也填不满内心的空虚。对赞美和盟友的需要可以用来剥削任何年龄的人，使他们违背本性，靠工作竞争的方式来力求表现。儿童若不能觉得自己的本质可贵，就不容易挺住跌倒和再试的过程，因此难有成就，也难以享受成功后的快乐，也难助人快乐。

只要爱护和尊重每个孩子的独特性，不疏忽他们，不利用他们来实现自己的心愿，对每个孩子至少和对自己一样好，这就是足够好的父母。对孩子和对自己一样好，这是一个可逆的过程，对自己也应该和对孩子一样好。错误一、把我们求之不得的东西强加给孩子。错误二、利用孩子来实现自己生年后未竟的事业。三、以他人对我之道施之孩子。

自救的先决条件：童年至少有一人能肯定你真正的感觉，让你知道，真我是别人看得见的，是真是存在的。

过去以为贫穷的单亲母亲家庭及过低的教育支出是原因，后来发现是对孩子期望过高的父母和师长。

是理论在决定观察所得。

一个以文字语言为主要心智活动的小孩，他所过得生活是一种二手生活。

对女性而言，享受身体的力量是一次集体革命，克服软弱和对身体的恐惧，是内在力量的来源。

《内在革命》

根本的错误是：认为触摸是达到目的的手段，非也，触摸本身即是目的。

所谓美，与其说是外表不如说是行为。在女性，这种行为多与性和生育有关，在男性，多与经济有关。美的标准就是社会对我的要求和限制。如果连我们的身体，包括它的健康/自由/用途都不是我们自己的，那什么才是呢？

《内在革命》

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