

《找到从前的自己》

图书基本信息

《找到从前的自己》

内容概要

《找到从前的自己》

作者简介

艾斯塔特是一位心理学家和精神分析师，现居法国。他已在全球出版多部著作，并在欧洲多个国家做过有关记忆分析的讲座，反响强烈。

书籍目录

第一部分 记忆、回忆

1 富足的世界

年轻时的错误

参透记忆的艺术

记忆的富足

记忆是经历留下的感性印记

伴随记忆的物品

纪念品与记忆

没人能对童年的记忆无动于衷

第二部分 在记忆的深渊

2 记忆和梦境

弗洛伊德说

阿尔弗雷德阿德勒的观点

3 记忆、回忆和遗忘

为什么大多数人没有两岁时的记忆

为什么记忆会随着年龄衰退

久远记忆和当下记忆

记忆是一张巨大的黑胶唱片

每件事都可以成为记忆

埋葬的、压制的、虚构的记忆

记忆也可以失而复得

4 记忆的灵魂

被埋葬的记忆，有一个孩子的灵魂

母亲—孩子二元体

父亲—孩子二元体

母亲—父亲—孩子的三元结构

兄弟姐妹在孩子的生活和记忆中的作用

祖父母和其他家庭成员在儿童生活记忆中的作用

重组家庭的孩子

第三部分 如何读取诠释童年记忆

5 母亲—父亲—孩子记忆中的核心关系

告诉我你不为人所道的故事

不寻常的选择情境

母亲—父亲—孩子核心关系原则

柯琳“排斥”男性

亨利对他人，尤其是对女性十分残忍

6 记忆中的其他主要活跃成分

与非家庭成员相关的记忆

关于动物的记忆

关于地点的记忆

时间在记忆中的角色

关于某个物体或某件事的记忆

影响感觉或情绪的记忆

创伤式记忆

和性格有关的记忆

加布里埃尔很容易被牵着鼻子跑

7 记忆中的移动

当记忆明确体现移动
博特兰觉得采取行动很难
象征式移动
记忆中未出现移动
受阻的移动
丹尼斯一直原地转圈，而迪迪埃不能爬起来继续往前走
（经历和记忆间的联系）
出走是为了更好地回来
8 诠释童年记忆：具体举例分析
从捕蝴蝶到传递价值
杰拉德不想对别人有亏欠
关于“藏匿”的记忆：瓦莱丽
第四部分 伤害
9 记忆是真是假
童年记忆中的虚假部分
别人否认的记忆
不属于我们的记忆（二手记忆）
错误记忆和精神操纵
10 记忆和创伤
遭受的创伤
经历过的创伤
儿童涉及或参与的创伤
孩子导致的创伤或事故
记忆、性虐待和乱伦
大脑会调节记忆的强度
潜意识对重大事件并不感兴趣
挥之不去的记忆
“创伤受害者”异类
否定和秘密：当我们否定了一个小故事时
就是否定了这个人
创伤的记忆和精神治疗过程
11 记忆和负罪感
让生活天翻地覆很简单
童年并不总是芳香满途
西方文化中的负罪逻辑
伯纳德：沉重的负罪感
我们必须忍受错误吗
受害者的负罪感
黑手党老大保罗维蒂的例子
12 记忆有治疗的功效
记忆、过去和自我形象
凯瑟琳：生活在新土地上
昨日的儿童可以治愈今日的成人
第五部分 发现自己的故事
13 你的三个童年记忆
摘要重述
对于第一个记忆，你有什么反应
如何处理童年记忆
记忆中的核心性原则

《找到从前的自己》

记忆中的移动原则

当核心原则和移动原则在记忆中相遇

14 掀开窗帘的一角

潜意识是有效的管家

记忆是深层自我的标记

记忆为自我认识和自我超越提供了强有力的工具

《找到从前的自己》

精彩短评

- 1、书中提到很多关于记忆的东西 特别是童年的记忆 从某些角度来看 对于思考自己现在为什么有这样或那样的行为 是相关的 也许这也是一种认清自己的方式吧
- 2、解析记忆
- 3、有启发的地方。记忆。潜意识。和人生轨迹。被记忆束缚。

《找到从前的自己》

精彩书评

1、两个小时左右匆匆读完了，大致留下一个印象，一个人童年的记忆会很强程度上影响他的生活方式。每个人都有一些不为人知的故事。在礼貌与教养背后，在无可挑剔的西装领带和搭配得体的衣装鞋帽背后，在令人羡慕的职业生涯背后，我们每天见到的男男女女都在心里揣着水晶一般脆弱的童年记忆。有些人可能有虐待狂的父亲或者堕落的母亲，有些人可能有重罪犯的母亲因而他从小就近距离看过监狱的生活，有些人可能是非法移民的后代，一辈子生活在恐惧和贫穷之中。但你不能从表面上看出来他们需要同情。我们不能草率的对一个人妄加评论，你可能觉得某个人十分冷酷，但别人可能觉得他十分讨喜，还有些人可能觉得他十分讨厌。因为我们不喜欢他，就保持距离，不与他接触或是漠不关心。但经验告诉我们，我们从来不知道别人走过怎样的人生。怎么可能知道呢？我们应该总是留个心眼，给需要的人以关心或是一句友好的话。

《找到从前的自己》

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