

# 《坦呈自我》

## 图书基本信息

书名：《坦呈自我》

13位ISBN编号：9787301148464

10位ISBN编号：7301148461

出版时间：2009-1

出版社：北京大学出版社

作者：苏珊·赛森格

页数：267

译者：李茁

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](http://www.tushu000.com)

## 前言

所有人都能直观地感受到，真正的生命要比我们目前所经历的有限现实丰富得多。我们渴望深入了解自我和生命的真谛。无论我们暂时的愿望是什么(减少痛苦、增加快乐、恋爱成功或心仪的工作)，我们的内心深处总有某种东西在呼唤我们。我们要了解生命的真谛，要感受内心的爱。20世纪60年代初期，我全身心地投入民权运动。从那时起，我就渴望更深入地了解自我、体验生命。在参与这场争取解放的伟大斗争的同时，我也在追求自己的自由。我渴望更多地了解自我和生命。四五十年代我在郊区的白人中产阶级家庭所受的教育使我拒绝和压抑所有剧烈的人类体验，而我希望超越这种舒适但麻木的状态。我想更深入地了解真正的生命，去面对种族主义的邪恶。我感受着沉痛的美国种族主义历史，考验着自己的勇气，体会着表面矛盾之下的融合。我渴望去了解那颗跳跃在所有人体内的核心，无论他(或她)是白人还是黑人，穷人还是富人。然而，争取人权运动不仅带给我一种真正融入生命的感受，也使我感到愤怒和悲伤，因为我所追求的自由依赖于社会在种族平等方面取得进步。终于，内心的分裂与痛苦促使我去寻求心理治疗。我开始在自己内心寻找生命的意义和成就，而不再向外求索。最终，研究自我的强烈愿望使我接触了不同的治疗方法和治疗小组——完形心理学、生物能量学、塔维斯托克团体过程、人本心理学。1967年，我第一次参加治疗小组，我体验到回家的感觉。我有机会讲出长期以来的感受：在文明社会的礼仪规范和彬彬有礼、八面玲珑的面具之下，充满了狂野、混乱的情感——愤怒、恐惧和大量的痛苦。这些未察觉的内心状态导致我们日后后悔的言行，使我们远离我们渴望的幸福。对于我来说，体验内心的情感世界要比体验外在的规则和角色更容易；我只是不知道应该如何称呼那些真实的体验。当我接触了更多的治疗方法和治疗小组，并且将内心的恐惧、痛苦和愤怒释放出来，我感到自己已经敞开了心扉，内心的空虚最终得到填充。当我体会到超越所有个人的爱心时，我感到一阵狂喜。我明确地感觉到，一股强大的精神之流正穿过整个星球，这种力量会转变那些弥漫于社会中并造成了大量痛苦和不公正的自我本位意识。1969年，当我到达加利福尼亚州大苏尔地区伊萨伦学院时，我意识到内心那些更深层的、无以言表的部分正处于支配地位。我觉得自己被捆在绳子的一端，绳子的另一端缠在一个巨大的绞盘上，绞盘不断转动，无情地拽着我。它在拖着我家回家，回归中心或源头。我无法用语言表达，但我知道这个源头是真实的，比外在世界中的任何事物都要真实。在伊萨伦的一个热烈的治疗小组中，我遇到了多诺万·赛森格——我后来的丈夫。20世纪60年代，多诺万集中精神寻找关于终极实在与宇宙的终极问题的答案。多诺万在精神方面的理解力远在我之上。另一方面，我开放的情感也将他带入他从未触及的感情深度。我们相互渗透、共同成长。32年后，我们依旧相互影响，共同进入新的成长阶段。1970年，我和多诺万举行了佛教禅宗式婚礼，随后我们从纽约搬到弗吉尼亚，在那里我们开始对人们进行人格成长方面的指导。当时我们都在跟随心理学家、核心能量学创始人约翰·皮埃若克斯博士进行治疗和培训。我们购置了土地，创建了心理成长中心，这个中心最终成为我们现在依然工作和居住的七橡树心路治疗中心。1972年我遇见了约翰的妻子伊娃·皮埃若克斯。她是一名精神导师，她提供了本书中的所有讲座资料。当我遇见她的时候，我正经历着内心的严重冲突。这种冲突发生在心理治疗和禅宗精神探索之间。我觉得自己漂浮在一个正在裂开的木筏上。木筏的一边代表我深深地融入个人治疗状态中。在这种状态下，我正在掌握如何再次唤醒许多深藏的情感方法。我逐渐了解自己是如何将那些未解决的权威问题和未满足的童年需求映射到目前生活中的人们身上。我对那些体现在性格中的童年遗留问题的分析很有成效，但我仍然感到自己遗漏了什么。我偶尔会体会到一种比神经质的成年性格和受伤的内心童性更深层的自我，或自我本质。在那种状态下，我既不神经质也没有受伤，相反，我体会到一种完全自由、如释重负的感觉。为了保持这种状态，我将自己的精力转向性格研究工作的另一方面——认真学习佛教禅宗。我花了大量时间进行冥想，学习佛经。通过学习佛经，我发现反二元对立理论(关于摆脱固定身份、获得真正解放的理论)在我内心深处产生强烈共鸣。但我感到自己处于分裂状态：精神治疗忽视了我的精神潜能，而禅宗忘记了我的性格。我知道这两种方法都只包含了我内心实质的一个方面，但我找不到解决的办法。我一见到伊娃就知道她会成为我的精神导师。人们是如何了解这些问题的？她深深地吸引着我。当我还是个孩子的时候，我总在想该怎样理解和面对大屠杀的恶行。因此，当我得知伊娃是生于奥地利并在二战中逃到苏黎世的犹太人，我对她的身世充满了好奇。伊娃美丽而朴实(她曾经是位舞蹈演员并且多年从事舞蹈教学工作)，同时她又全身心地投入精神治疗工作。20世纪50年代，她在几乎没有任何支持的情况下，追随内心的召唤，开辟出一条通往精神世界的渠道。现在她又为我们提供了有关精神与心理现实的讲座。她所从事的事业被称为心路治疗。她的智慧、幽默、美丽和爱心使我

## 《坦呈自我》

着迷。她全身心地享受生活，包括对肉体快感的喜爱，但同时她比所有我认识的人都更加注重精神上的宁静。看上去，她清楚地了解我所遇到的问题的答案并且一直贯彻着这些答案。通过跟伊娃接触并阅读心路治疗的讲座材料，我发现了西方心理学与东方神秘主义之间的统一。表面看来这二者是矛盾的，但是我的灵魂一直寻求二者之间的统一。我一直无意识地追求心理与精神、人格的成长与精神的自我实现之间的融合统一，而心路治疗为我提供了融合统一的道路。我找到了一条道路来升华自己的情感、解开自己的心结，使我朝着崭新的方向积极地重建生活。同时，我被引导着超越了悸动不安的情感状态，进入内心世界的广阔空间。在那里，我拥有充足的勇气去探索内心深处的阴暗心理，去追寻内心深处的光明；在那里，我可以同时面对内心的恶魔和神性；在那里，我可以协调性欲与精神之间的关系，并且将外在的活跃与内心的安宁结合在一起；在那里，通过接受自己的内在矛盾和详细了解自我封闭的机理，我逐渐实现了自我统一和自由。通过谦逊地了解自我心理防御，我逐渐敞开自我。分裂的木筏开始得到修补。

# 《坦呈自我》

## 内容概要

《坦呈自我》是“心路治疗理论丛书”中的第一本。作者直接引用了伊娃·皮埃若克斯提出的心理治疗观点，并将这些观点与东方佛教中的禅宗以及自己多年来从事·心路治疗的经历综合起来。书中的章节按照作者所理解并感受过的精神治疗阶段排序，体现了从意识形态的最外层开始，穿越层层阻碍进入心理核心的整个过程。每一章都有一个故事开头并影响贯穿整个章节。在每章的结尾，作者还提供了自我心理练习以帮助读者加深理解该章内容。

《坦呈自我》作者认为消极心理存在于每个人的内心中，而且导致了包括种族主义在内的各种邪恶行为。只有勇敢地面对内心的邪恶并将恐惧、痛苦和愤怒完全释放出来，心理疾病患者的意识形态才能够朝着更加活跃、更为清澈、更富有爱心的方向发展。

# 《坦呈自我》

## 作者简介

苏珊·赛森格，1962年毕业于美国康奈尔大学，曾在大学任教。1970年，苏珊与丈夫多诺万来到弗吉尼亚州蓝色山山脚下生活。自1972年起夫妇俩在著名心理学家伊娃·皮埃若克斯的指导下开始学习心路治疗理论并且全身心地投入到心理治疗工作。1976年苏珊夫妇建立了七橡树心路治疗中心，传授心路治疗理论。多年来，苏珊在全美各地宣讲心路治疗理论，并与丈夫在巴西创建了心路治疗中心。1988年，苏珊创作了心路治疗理论丛书的第一本书《坦呈自我》，该书已被翻译成西班牙文、葡萄牙文、荷兰文、意大利文和中文在全世界各国发行。

译者简介：

李茁，毕业于英国布里斯托大学政治系及英国剑桥大学教育系，获得国际关系学及跨文化第二语言教学双硕士。曾任教于天津师范大学国际教育交流学院。现就职于剑桥大学考试委员会外语考试部中国代表处。

## 书籍目录

### 第一章 接受自我

我就是我：接受生命之流

接受自我

接受我们有缺陷的人性

唤醒我们的精神潜能

高级自我、低级自我和面具自我

碎片式的自我理解

扩展自我理解

尊重我们的精神渴望

成就坦呈自我的途径

第一章 练习

### 第二章 选择统一自我

莫琳：儿童与驯兽师的统

选择统一自我

二元对立的发展

身体层面

情感层面

精神层面

走向统一

精神治疗的目的

人类种族危机与精神进化

进化的动力

第二章 练习

### 第三章 培养观察者自我

詹姆斯的扩展：显微镜和急救包

发展观察者自我

观察者自我

自我观察中的失真

自我观察失真的根源

基本的自我接受

观察者自我的两个方面：真和爱

真：建设性的态度

爱：建设性的态度

自我认同

培养观察者自我的工具：冥想和每日回顾

每日回顾

第三章 练习

### 第四章 拥抱童性、成年自我

芭比、芭芭拉和祖母：发掘内心的童性与睿智的母性

拥抱童性、成年自我和灵魂

意识地图

第二幅地图

两幅地图的结合

免责声明

童性自我

尚未分化的童性心智

成年自我

成年自我的积极方面和消极方面

成年自我与他人的关系

成年自我与终极精神的关系

对健康的成年自我的需求

各阶段并存

精神进化中的悖论

第四章 练习

第五章 观察我们如何再造过去

比尔和乔安妮：解开他们之间性的心结

观察我们如何再造过去

意象的界定

意象的起源

心灵层面上的意象起源

意象的种类

更多意象治疗的例子

强迫重现儿时的痛苦

如何发现意象

羞愧感揭示一种意象

核心意象

如何化解意象及衍生的恶性循环

良性循环

第五章 练习

第六章 了解面具自我

康妮的面具：放弃理想化的自我意象

理解面具自我

面具与转变历程

什么是面具？

理想化自我意象的起源

意象与面具之间的联系

防御

二次防卫反应

面具与童年创伤的再造

四种面具

采用不同的面具作为防御屏障

面具自我的转变

面具是对高级自我的扭曲

第六章 练习

第七章 面对低级自我

阿尔伯特的鬼魂：面对低级自我

面对低级自我

什么是低级自我？

什么是恶？

否认低级自我

低级自我的三个方面：骄傲、任性和恐惧

骄傲

任性

恐惧

什么不是低级自我？

低级自我的愤怒

# 《坦呈自我》

揭示低级自我

低级自我的创造力

低级自我的起因

孩子天生的低级自我

恶的起源

基督教的神话

非基督教的观点

心路治疗的观点

第七章 练习

第八章 与高级自我相遇

第九章 消除低级自我的依附

第十章 转变低级自我

第十一章 依据高级自我，创建我们的生活



### 章节摘录

一个小男孩儿在雪地里开心地玩着，他玩的时间太长以至于得了肺炎。孩子的理智可能正确地得出结论：“如果我在寒冷的天气里待的时间太长，我就会有生病的危险。”从这种经历中得出这样的结论是合理的。然而，他的结论可能过头：“如果我暴露在寒冷中，我就会生病。寒冷的天气真可怕，还是在屋子里玩安全得多。”另一种可能：如果这次经历与先前已有的恐惧某物的心灵缺陷相联系，在他的心灵中将产生更深的影 响：“我的身体靠不住，它让我生病了。”或者“室外环境靠不住，它使我生病了。”这样的结论会导致对身体或外界环境的回避。这次经历的影响有多深，取决于父母的影响以及精神上的倾向。比阿特丽丝是一位有魅力的年轻妇女，她拥有让人羡慕的职业、好朋友和许多爱好。经历第一次失败的婚姻之后，她却无法找到“合适”的男人作她的伴侣。起初，她把这归结于年龄适合的男子偏少，可最后她开始正视失败的内在因素。在每日回顾中，她观察自己与男人们交往时的反应，发现了一个固定的模式：她害怕被她心仪的男人拒绝，而又鄙视那些仰慕她的男人。比阿特丽丝和我开始寻找这种模式背后的意象，她的潜意识假定呈现出：“任何有价值的男人都会拒绝我；只有那些不值得爱的男人才会爱上我。”甚至“如果我想避免被拒绝，我一定不能流露出我需要男人；我必须装酷，装冷淡。这样我才可以吸引人。”比阿特丽丝发现这些源于童年无意识思维的意象是如何制造恶性循环的。当她靠近她所喜欢的男人时，她预期会遭到拒绝，并且变得焦虑、多疑和恐惧。而为了掩盖自己的不安和渴望，她假扮傲慢、冷漠和自大。这些行为自然地导致男人真的拒绝她，这就明显地确证了她以前的观点：所有有价值的男人都会拒绝她。

## 《坦呈自我》

### 编辑推荐

《坦呈自我》为心理治疗的不同阶段提供了积极的建议并总结了如何面对、解决人性中的消极方面以实现和谐的婚姻关系、社会关系以及健康、乐观的生活态度。这也是《坦呈自我》最重要的贡献。《坦呈自我》为面对并转换低级自我的心路治疗，吹响了解放内心自我、消除世间邪恶的号角。心路治疗理论简介：心路治疗理论是由美国著名的心理学家伊娃·皮埃若克斯所创建的。她将心路治疗理论与众多不同层次的心理治疗结合在一起，向世人描绘出完整的、不同阶段的精神发展路线，并主张所有人都会会有意无意地沿着这一精神道路前进。在治疗过程中，心路治疗理论鼓励患者朝着完整、友爱和真实的内心现实方向发展。通过接受多方面、彼此矛盾的内心现实，逐步实现释放自我的境界。心路治疗理论就如何面对人类内心中的邪恶和如何唤醒心中大爱提供了切实有效的治疗方案。在临床医学家、患者和精神导师的支持下，整个心路治疗理论得到了长足的发展。心路治疗理论在美国、加拿大、墨西哥、欧洲、南美洲及澳大利亚被广泛传授和实践。在世界各地，人们组织小范围的集会，学习这些精神准则并在生活中应用它们。

## 《坦呈自我》

### 精彩短评

- 1、!;!'
- 2、需要边读边练边想
- 3、个人觉得，无论是非心理咨询行业的人士用于自我成长，还是作为丰富拓展专业知识，都大有益处，值得细细研读。
- 4、之前在图书馆看到感觉不错，对于里面的个人成长理论很认同。里面关于禅的东西不太喜欢
- 5、这是一本充满智慧的书。能阅此书，当是非常幸运的人——我就是幸运者之一。剖析自我，了解自我，会有更多的选择。暴雨后的草皮，很清新，看完这本书，相信读者也会清新些。一句话评价这本书吧。看完这本书，你会觉得以前的日子白过了。
- 6、看了其他人的评价才买的这本书，虽然还没怎么看，但是相信这是一本好书，每一章节后都有练习，相信看完一定会收获很大，很值得收藏。
- 7、这本书我看第三遍了，个人觉得非常好。虽然在看的过程中不是很好懂，但是只要多思考，就会发现这本书的巨大价值。个人的感觉是看了这本书之后我整个人的心境变得很好了，很多原来看不开的事情想在想的很通透，真的很感谢七橡树国际心路治疗机构，我还要好好研究哈这本书。
- 8、对个人心理成长是挺有帮助的,如果这种心路治疗能普及开来将会有很多人受益.不知有多少人在从事这样的工作?其实人人都是有问题的,在问题外露时人需要别人的帮助,这种心路治疗个人感觉非常有助于人格的塑造.
- 9、就是她
- 10、所以再买一本送人。
- 11、内容通熟易懂，但又很少有人能够真正做到，相信读了这本书的人，在人生道路上都会获益颇多，教你怎样身心合一，活在当下~
- 12、好的 坏的 美的 丑的 坚强的 脆弱的 奉献的 自私的 明朗的 阴暗的 都是我 嗯 坦呈自我 做真实的自己 爱真实的自己
- 13、读了前两章，暂停。有启迪，但比较抽象和理论化
- 14、坦诚自我是对别人，更是对自己
- 15、很多这类的书籍内容大同小异，感觉实用不大！
- 16、帮朋友买的 她是在图书馆借了看完 觉得不错 才特意买来
- 17、难得的好书。
- 18、比较适合年轻人看

- 1、长期以来，我一直在自我怀疑的泥潭中挣扎，刚看完第一章，就感觉自己能坦然的面对自己了。是北大出版社出版的，不像别一些出版社，总有炒作的嫌疑。还是第一次听说心路治疗理论，感觉比NLP，萨提亚，九型人格更接近深入人的本质。很值得一读！
- 2、弗洛伊德提出了本我、自我与超我的理论，让我们第一次明白存在于灵魂深处的自我原来有这么多层次，那些我们过去无法理解的梦境、无意中做出的行为、说出的话语都有了可以解释的原因。因为那是内心中另外一个层面的自己在要求释放，从心灵中解脱出来面对世界。但是，往往我们没有勇气释放出这些能量，因而它们轻则成为了我们的心结，纠结在我们内心，使我们梦魂不得安宁，而重则则是我们心灵失衡，最终得神经官能症。因此，就像我们时常需要去医院进行全身体检，让我们平时无法看到的内脏器官在CT探测仪下面一览无余，所有病变都可以被及时查到一样。我们的心灵也需要时常做这样的检查，必要的时候进行一次手术。苏珊赛森格在《心路历程》中提出了面具自我、低级自我与高级自我理论。她认为许多人戴上了面具，将低级自我隐藏在面具下，也使得原本会提升我们生命质量的高级自我无法主导人生。因此，她认为人们应努力的放弃面具自我，进行这场生命的革命，哪怕再痛也是值得，因为最终我们会擦掉所有灰尘，发现一颗如水晶般晶莹剔透的心，那就是我们的高级自我。可是，面对低级自我，谈何容易，首先，我们需要掌握心灵解剖的方法，这原本应该由心理医生来做，可中国高昂的咨询费让许多人望而却步；而通过自修，人们将会面对数不清的荆棘沼泽，如果不幸迷失，那么在黑暗中找到出路将需要非常坚强的内心世界。即便最终找到了出路，发现了低级自我，能够接受、面对这片黑暗领域的人也少之又少，因为我们会发现，原来我们一直以来所讨厌的品质，都在自己身上，那将是一种怎么样的折磨啊！但是，只有勇敢的面对低级自我，才能真正的做自己，成为自己，哪怕只有一天，也是值得的！孔子说，朝闻道，夕可死也。

## 《坦呈自我》

### 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)