

《摆脱恐惧和共生的方法》

图书基本信息

《摆脱恐惧和共生的方法》

前言

寻找摆脱恐惧的方法的人们会陷进共生。这是指一个人跟另一个人或另一个团体、机构等的结合，而且结合的方式是失去个人的心灵自由和自我的发挥潜力。对于深受约束者，它的好处是他知道自己受到了照管和保护，对“宿主”的好处是他的价值大大提升了。这样做的代价是：一方大受限制，乃至个性遭到扼杀；另一方大肆膨胀，变得狂妄。也存在有利的共生（动物学告诉我们，这在动物世界里是众所周知的），反过来要摆脱那些不利的共生。格林兄弟和来自冰岛、库尔德斯坦、希腊和南海的童话揭示了下列观点：恐惧是人类的本性，甚至是必要的（《无所畏惧

《摆脱恐惧和共生的方法》

内容概要

《摆脱恐惧和共生的方法》通过解读童话，分析了吞食的根源、兄妹乱伦、迷恋女人，如何处理亲密关系，探讨了摆脱父亲约束、走自己的道路的勇气、勇于冒险和战胜内心的不稳定，摆脱家庭“母腹”里的溺爱，恋母情结，忧郁症，对伴侣的理想化和真实关系的成熟。最后探讨了从魅力过渡到建立关系、幼稚地结合成真实的伴侣关系，在伴侣关系的现实中发现先验性。

《摆脱恐惧和共生的方法》

作者简介

《摆脱恐惧和共生的方法》

书籍目录

前言
童话里的恐惧和战胜恐惧
引言
恐惧是人之常情
脱离母亲时的恐惧
脱离父亲时的恐惧
对极其强大的感情的恐惧
童话里的共生及其战胜
引言
跟吞食性根源的争执
摆脱父亲约束的方法
摆脱溺爱的方法
从魅力到建立关系的方法
概括性思考

《摆脱恐惧和共生的方法》

章节摘录

这个大胆小伙子背后隐藏着一个什么类型的人呢？童话里讲他大胆，有活力，但也特别地乐于助人，快乐，好奇，坚信没有什么是他做不到的。饥饿时他给自己弄来食物，想冒险时他就出去冒险。由于他没有恐惧，其他人为他担心；他们怕他不了解他的极限。恐惧的一方面就是我们知道我们的极限。对一座很高的山感到恐惧很有意义，因为登山时会从山上掉下来……如果我说他是无所不能的，那不是指他想支配其他人，至少不是有意识地，而是指作为生存意识的无所不能，感到他想要的一切都是可能的，他需要的一切都是存在的，他可以相信他的力量。从他身上释放出一种无疑、天真的信任氛围，一种宽广和力量的感觉。童话也提到斯卡霍尔特的人们从他身上获得了“勇气”。这个大胆的小伙子一方面吸引了我，在我心中也唤醒了宽广和力量的情感，“鼓舞”了我，但另一方面他也将我吓坏了。这可能也是这则童话的较深层的目的。通过将小伙子描写得无所畏惧，在我们心中唤醒对人类的这种可能性的渴望，但同时也竖立了这种无所畏惧的另一极，害怕，惊吓。因此在童话里不光亲戚们为他担心，那些有亲缘关系的人们可能都担心。根据这则童话，恐惧的反面是勇敢，大胆，但最终也是慢慢地被一种只有善的环境所迷醉。如果我们想将童话主人公看作一个必须经历一段重要发展的人的模型，那就是一个生活有点狂热的人的模型（我不是从病理学上来概括的），他不熟悉他的极限，但由于他拥有善的力量，他也不容易失败；虽然一切都像是最佳的，但存在不安的感觉，因为缺少一个维。换种说法：一个被藏匿和包围在有益的母爱里的人，它挤走有害的母爱（死亡之母）。这些人的生活变得无聊和空虚，特别是当不存在一个因为认同于只有善的母亲所产生的可能性而钦佩他们的人的时候。避免了完全不同者的入侵。缺少对短暂的感觉，从而缺少对现在的重要性的感觉。童话让主人公上路，去面对教会的权威和死亡。接下来的考验，接下来的跟麻烦的冲突，发生在斯卡霍尔特。斯卡霍尔特是个地名，但它本身也极具象征性，翻译过来斯卡霍尔特的意思就是“头颅山”或“脑壳山”。童话里宣布主教死了，这就说明死亡的秘密、另一个世界的秘密将具有不同的份量。主教也是一个比牧师“更大的权威”。自从主教死去后，夜里就开始闹鬼了。传说中无法安宁的那些形象就会闹鬼。一个人一旦认识了他的困境，它们大多数就都解决了。这些闹鬼的形象可以视作无意识方面，它们受到压抑，但在某个特定的时刻被激活，被意识所认识，想参与生活。我们知道这种说法：有什么东西在闹鬼。我们用这种表达来形容那样的环境，我们感觉有种未能更深入地把握的力量在妨碍我们，困扰我们，亦即占有我们。当小伙子在厨房里将肉干切碎，扔进锅里，要煮整块肉时，这个鬼怪显形了。他想吃东西，东西足够多，庄园上被描写得很富有。可他不可以吃东西，他必须跟这个鬼怪搏斗。鬼怪穿过烟囱而来，这在童话里是司空见惯的。比如说女巫也通过烟囱进出，死者也利用烟囱。有可能是烟囱的洞穴特征能象征跟鬼怪世界的联系，而黑色也是。火、特别是上升的烟缕，也被跟鬼怪王国联系在一起了。灶也总是被视作家庭的中心，视作人类集体的象征——也是变化的象征。变化显然是通过从烟囱中掉落的幽灵发生的。他分三部份掉下来。在牧师那里我们就遇到过三具尸体。现在我们的主人公要对付的是一具尸体，一方面是问题集中了，另一方面是问题在一点点地接近他。我能想象到，在牧师那里面对尸体太可怕了，小伙子因此不得不干脆否认所有的恐惧。可以对比的是，在治疗时，当过早地对某个亚躁狂的人做出一种阐释，刚好也是害怕短暂这方面的阐释，这一阐释，包括相关的情感，就会受到完全的压抑。而这样就引发了一个过程；那让人害怕的东西会在以后被一份份地放进来。童话里令人吃惊的是那个小伙子如何对待身体各部份的，好象那是他自己的身体似的，好象他丝毫不感觉奇怪似的。他一开始并不觉得鬼怪危险，不觉得是某种迥异之物的侵入。他甚至鼓励它组装起来活动。这里一方面显示了他的天真的好处：当发生什么事时，他可以允许它发生，甚至可以兴趣盎然地观看形势如何变化。另一方面也说明他感觉不到处境的危险、在同鬼怪的搏斗中他会陷进一种会让他丧生的处境。

《摆脱恐惧和共生的方法》

编辑推荐

《摆脱恐惧和共生的方法》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、大中学生经常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。

《摆脱恐惧和共生的方法》

精彩短评

- 1、还没看，应该不错。打折时买的。
- 2、如何摆脱恐惧，这个主题很好。
- 3、恐惧是人类的本性，我认为也是人性。为了分离恐惧，人们一直在寻找共生，然而共生关系的背后又是更深一层次的孤独，因为人们不得不为了这种共生关系所带来安全感，而忠诚地牺牲本能的幸福，放弃我们的独立。
- 4、作者曾深入研究过荣格，和我是一路的：)；作者深入分析童话中蕴藏的心理发展，分析地挺到位，读起来挺过瘾的，是头脑的一次交锋
- 5、不错 关键是便宜
- 6、说到底还是自我认同，但是没讲清分离之后的结合。不然，人就太悲剧了~
- 7、因为我自己就经常出现莫名的恐惧，所以我想在书中寻找摆脱恐惧的方法
- 8、纸张，内容，翻译都不错
- 9、你们真的想把一切的一切都当成和爱欲有关，我真是够了
- 10、用荣格心理学的分析方法对童话的进行象征性解读。主题是分离和共生。
- 11、不错，纸张很好，可以收藏了
- 12、里面每一章节就是先讲述一个童话故事，然后根据这个故事，给出独特视角的分析。有点意思。至少可以看童话嘛。
- 13、这个方法一定会很好用
- 14、学习心理学拓宽知识面的书籍，前辈的精华一定要吸取！
无惧无畏做好自己。
- 15、相当一般的童话理论著作。思路非常乱，分类完全是由着性子乱来。但还是有灵光乍泄的几个片段。
- 16、还没看呢，不过想了解这方面的东西，随便翻翻。有点意思
- 17、狗血的翻译
- 18、书是不错的 不过这个翻译的版本还待改进
- 19、这样看来童话原来是带着人类原始的渴望的~
- 20、里面提到死亡母神，可参考《大母神——原型分析》by埃里希·诺依曼
- 21、什么都和性有关
- 22、大概题目和内容不大相关
- 23、对童话分析的很好。那些情结，要经过转折与痛苦才重生。动辄几十年，人生享受圆满的时日真心不多。
- 24、各种方法都是大师们研究了、一生的，总是有其优势的，当然也会有缺点
- 25、价格确实便宜，内容也还可以。
- 26、zhi de yue du
- 27、如何摆脱恐惧，也许是很多人内心的渴望。
- 28、翻了翻还好
- 29、看惯了平铺直叙的论述后，再来读这种拐弯抹角的叙事，很容易迷路。
- 30、列举了一堆童话，木有其他的
- 31、很深奥难懂的，看了一遍没多大懂
- 32、用一个不知道童话来分析人的心理，无疑是肤浅的，真实的故事尤怕在分析上受事件真实性还原瓶颈的影响，何况分析一个童话，可笑可悲，说要让人通俗易懂，那就用一些小的典型的真实故事来分析啊，何必拿童话呢，再次表示可笑可悲
- 33、荣格派，可惜我不是荣格派啊，看上去总觉得怪怪的，不过那几篇童话有些不大常见
- 34、有时想
- 35、不错。。好！
- 36、治疗恐惧症会有些帮助。不过买重啦，买了两本
- 37、任何没有文化人类学知识支撑的对童话或神奇故事的精神分析都只可能是坑爹。另外，此书翻译极烂，一看就是用软件翻的，还不是好软件。

《摆脱恐惧和共生的方法》

- 38、太意识流了，不是我喜欢的流派
- 39、是一本心理学很好的读物，看后觉得受教育很多。
- 40、还没看，外表不错
- 41、v书不错，特价是打包收的，暑假慢慢看
- 42、就是看得有点费劲
- 43、易读。对我的一个个案有启发。
- 44、此书亮点在于对“因恐惧而共生”这一现象的论述，寥寥三两页，此外可以不看
- 45、就是太简要了 还是学到一些东西
- 46、儿时看的童话原来潜藏着如此多意象，卡斯特对于摆脱共生有很独特的理解
- 47、多侃侃有好处的
- 48、这个系列内容不错装帧印刷也不错抢购 划算
- 49、写得非常好得一般心理学专著，通俗易懂，适合对此感兴趣的读者。
- 50、读了一些，感觉很棒，观点对我而言很新颖，很不错！
- 51、未读，但翻看了一下，还可以。
- 52、比较通俗，可读性强
- 53、如果未经历过，就无法从细微的暗示走入很深的回归。结合最近看的海灵格 家庭序位排列，感受更深。会再读的书。
- 54、还没来得急看，整体来说还行。
- 55、外国人写的，很棒很专业又叙述简洁，一般的人也都能看懂
- 56、看这样的书，先要有勇气。后来，慢慢地才会懂得。[2009年4月培训时购得]
- 57、强制分离。
- 58、还没看完，但看看从故事中作者看到了什么，挺有意思
- 59、第一次时，没看懂，很沮丧，不知她在说什么？后来随意翻看了其中2章，才觉得有一些明白了。这本书，让我认识到另一个不同的卡斯特。
- 60、还没看,纸张稍差,字体偏小!
- 61、不过还是本好书
- 62、学习心理的知识有助于我们了解自己
- 63、内容很好，但印刷质量一般，拿在手里的用户体验不太好
- 64、对于发现自我很有帮助
- 65、恐惧与共生都是人生中一直在经历的过程。在看这本书之前我经历过种种的恐惧与共生，但都没有对其有一个系统的思考。在这本书里，其通过解释童话中的人物特征来阐述恐惧与共生。因为童话是人类的原型的需要。对于恐惧，存在于一个人的人性之中，人不断在陷入恐惧与摆脱恐惧中过渡着。而共生是我们人类在生存过程中建立的关系，然后被破坏的过程。摆脱共生的过程必然经历恐惧，摆脱了恐惧，另外共生的过程又开始形成。于是，我想，面对恐惧与共生必须豁达接受。
- 66、其实可怕的是你自己的内心！
- 67、书中对于某些意向的解读往往让我困惑，我认同这种分离和共生的机理，但是不认同东方人和西方人拥有共同的象征体。
- 68、这个作者的书我读过好几本了，回头来看还是本心理学的专业书籍，但是从童话这个角度来诠释心理学还是多有创意，并且很容易共鸣。
- 69、外行人看的有点吃力哈哈~
- 70、内容还没细看，不做评论。印刷质量一般，没有想象中的清晰，纸张比较薄。整体还不错，对得起这实惠的价钱。
- 71、作为一种童话的解读很有意思，但要指望其有心理疗愈的功能那就显得太无力了些。童话真的可以作为成长和独立的方法和心得吗？抑或童话只是幸运的感叹或者苦难的幻想？童话的开放性在于我们真的不能确认它的作者在想些什么，甚至写些什么。于是，“作者未必然，读者何必不然”。
- 72、赞一个，还没来的及看。发货很快，东西也正。
- 73、木有忍住，又买书了。
- 74、卡斯特的这套精神分析很不错，已经买了四本，还差两本。才刚买来，要好好慢慢消化。恐惧是不能摆脱的，只能共生，和平共处吧。如果你只是一味害怕，生活是过不去的，如果你不曾害怕，那

《摆脱恐惧和共生的方法》

是不可能的，如果是，那你就很可怕！不然只要你第一次害怕了，你也不会有第二次了。人还是要有所怕，就像有所信仰一样，心才有所依托！

《摆脱恐惧和共生的方法》

精彩书评

《摆脱恐惧和共生的方法》

章节试读

1、《摆脱恐惧和共生的方法》的笔记-全书

为了避免恐惧，尤其是分离的恐惧，人们一直寻找共生，摆脱共生的方法一直也就是战胜恐惧的方法。

恐惧的一方面就是我们知道我们的极限。对一座很高的山感到恐惧很有意义，因为登山时会从山上掉下来……

渴望拥有是害怕失去、害怕变化，最后是害怕减少的表现。渴望拥有可以看作是拒绝“离别”。

如果什么都不会死去，那就什么都不会结束，就不能将它原谅和忘记。纠纷——维持敌意的对立面——就一直持续着。

正如文学里对仙女的描写，她们本身是单纯的，她们的形体太少，太不真实——也正因为此才很有助于回复。但只对那个在对立体之间被撕扯、深陷于大地束缚的人的恢复才很有帮助。对于童话里的小伙子这个仙女太危险：她所代表的理想导致对立面必须一直战斗。

我们的身体确实是短暂的，我们依赖于这具动物的身躯，最美丽的思想必须跟这瓦解的身体共存。面对这一认识人们大多数会患上忧郁症，但我指的是一种有益的忧郁症。我们在其中发现深度、现实——人类痛苦的现实。

一个你非常熟悉的人，有可能因为跟其他人的关系突然出现新的特征。如果这些特征不合适我们，那我们就会说，我们熟悉的那个人被败坏了。有时候这么讲也是正确的，有时候你会感觉到，某个人，恰恰是在他想摆脱从前的生活形式时，开始表现出他的“最坏的方面”。

我们在许多童话里都接触过禁止进入的房子的主题，知道正是这一禁令才刺激人走进这个房间。

乱伦关系的象征意义在于不可以形成任何新东西。

跟水妖的相遇表现了男人对强烈、自然的感情表现的巨大恐惧和渴望，这种感情表现既迷人又危险。

置身团体要比孤身一人面对某种危险时恐惧要小。

渴望常将我们引向那些我们害怕的东西。因为引起恐惧的东西大多数是十分强大的——特别是在水妖领域——无法看透，也无法用理智的标准来战胜，人们很容易被这种令人恐惧的东西控制——在水妖的例子中，世界无法再看清、无法再交谈、无法再把它们。

如果你不回避不利方面的经验，有利方面就会显示出来，这是荣格心理学的基本经验和基本信念。

谁宣传和经历“大声的”感情，某个时候他就也必须培养出“轻声的”感情。所谓的“68年那一代”的代表们可以算作例子，他们当时宣传和经历“大声的”感情，他们中有许多人今天都是冥想的追随者。

害怕不断变化，害怕必须不断告别，对必须不断死去的害怕让我们寻找存活着，让我们想存活下来——这让我们寻找共生。

我们的共生倾向在我们表现得最茫然无助时是最强烈的。

《摆脱恐惧和共生的方法》

共生不仅仅是共生。共生本身也没有好坏：在特定的形势下，让个体能感受到共生的保护，这对个体显然和重要，这会重新唤醒他内心全新的力量。但共生同样也能导致完全脱离生活；意味着一种隔绝，它本身是没有结果的，迷恋死者，迷恋已经存在过的东西，这样它就可能大大妨碍生活的发展。

要么屈辱地活——要么去死。死亡也可以理解为一种大的共生。

如果我们的父母将一切都给了我们，我们就再也不能发展新的东西。

这则童话里充分表明，在这被压抑的东西里既能看到带来生命也能看到带来死亡的一面。能吞食生命的那条龙可以用作药物，带来快乐的女人体内也有蛇存在。（《摆脱恐惧和共生的方法》）

《摆脱恐惧和共生的方法》

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