

<<必要的丧失>>

图书基本信息

书名：<<必要的丧失>>

13位ISBN编号：9787214080370

10位ISBN编号：7214080370

出版时间：2012-6-1

出版时间：江苏人民出版社

作者：朱迪思·维奥斯特（Judith Viorst）

页数：317

字数：305000

译者：吴春玲，江滨

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：<http://www.tushu007.com>

<<必要的丧失>>

内容概要

这本书讲述为了成长我们必须放弃的东西，不仅包括与所爱之人的分离，还包括我们有意无意的浪漫、梦想的破灭和期望的落空，追求自由、权力和安全感的幻想成为泡影，以及那个一度被认为是无坚不摧、青春永驻、永生不死的年轻自我的丧失。

这些丧失是生活的一部分，它们必不可少，因为失去、离别、放弃会使我们成熟，没有丧失便没有未来。

美国最负盛名的心理治疗专家，“缺失心理学之母”朱迪思·维奥斯特在这本书中告诉我们，不完美是我们人生各阶段不得不面对的。

世上没有那么多的心想事成，世界不会围绕我们转动，但也不必对人生沮丧，我们要做的是翻开这本书，它会帮你真正地静下心来，让你拥有健康的心态。

<<必要的丧失>>

作者简介

朱迪思·维奥斯特 (Judith Viorst) 美国最负盛名的心理治疗专家，杰出的心灵导师，著名作家，《纽约时报》《华盛顿邮报》专栏作家。
出版的心理学经典著作有：《成年人的婚姻》《不完美控制》《必要的丧失》《人们和其他令人恼火的事情》。
2011年，获得由“美国女性及家庭研究中心”颁发的“终生成就鼻祖奖”，被誉为“缺失心理学之母”，是美国当下最受追捧的女性心理学大师。

<<必要的丧失>>

书籍目录

Part 1 最初的分离：脱离母体

Chapter 1 分离焦虑：“我要妈妈”

Chapter 2 一体幻想：神秘的结合

Chapter 3 独立意识：大无畏的冒险家

Chapter 4 人格分歧：孤独的大写字母“ I ”

Chapter 5 爱的限制：“我要吞了你，因为我是这么爱你”

Part 2 成长的代价：内心冲突

Chapter 6 爱的分割：妈妈又生了一个小宝宝

Chapter 7 危险欲望：从出生起就已然存在

Chapter 8 性别局限：当女孩成为女人

Chapter 9 内疚过度：我的植物死了，我就感到内疚

Chapter 10 责任领域：我们终于长大成人

Part 3 情感的挣扎：爱与哀伤

Chapter 11 理想褪色：生活是受约束的梦

Chapter 12 友情谅解：爱与嫉妒共存

Chapter 13 婚姻幻象：不要让期待变成失态

Chapter 14 放手孩子：“妈妈，现在去上学的不是我们——是我”

Chapter 15 角色分配：你会按照父母的意愿生活吗？

Part 4 中年的疑惑：韶华已逝

Chapter 16 迎接哀伤：我无法接受，看着你的墓地……

Chapter 17 人到中年：成熟年代，别样情怀

Chapter 18 生命衰落：我变老了……变老了……

Chapter 19 走向死亡：这个世界会永远继续下去

Chapter 20 重建联系：我们接受了所有不完美却甜美的

<<必要的丧失>>

章节摘录

版权页： 有人认为，这样的经历——两性的肉体结合，把我们带回了婴儿时期的一体状态。

当然，精神分析学家罗伯特·巴克把性高潮称为“爱与死亡之间的完美调和”，它通过瞬间的自我消失来弥补母子的分离之痛。

当然，我们之中没有人是有意识地为了在床单之间找到母亲而爬上爱人的床。

我们与母亲分离（这使有些人十分恐惧而不能达到性高潮）之后，性的交合给我们带来了欢乐。

部分原因是，它在无意中重复了我们生命中的第一次联系。

无疑，查特莱夫人给我们呈现了一幅自我分离、情欲亢进的极乐景象：“她的自我随着一浪一浪翻滚的波涛离开身体，越走越远，越走越快，直到触及那个地方的时候，她知道她触到了……她消失了

。”另一位妇女描述了类似的自我丧失的经历，她说：“高潮到来的时候，我感觉自己仿佛回到了家。

”然而，性高潮并不是使自我消失，使那只不眠不休、贪婪的狼入睡的唯一方法，还有很多方法可以使我们超越自我的边界。

例如，我经常坐在（或是漂浮在？

）我的牙医的椅子上，朦朦胧胧地漂浮在雾气弥漫中，“感觉世界上所有对立的事物（我们就是因为这种对立所产生的矛盾和冲突而感到困难和麻烦）都融成了一个整体。

”一个在牙科诊室中经历过同样雾气的人，和我有着相同的感受。

上面那些话引自哲学家和心理学家威廉·詹姆斯。

但不管是值得尊敬还是不值得尊敬的人，都认为药物的力量可以把他们带入……融为一体的状态。

对其他人来说，实现和谐一体的状态最好通过自然界，或者通过推倒人与自然之间的墙，允许某些人在某些时间“从分离的个体回到有意识的一体融合状态，与周围的一切融为一体……”有些人，如美国著名导演伍迪·艾伦，从来没有体会过与大地、天空和海洋融为一体，所以他们坚定地认为：“我是我，自然是自然。

”但也有些人，不论是男人还是女人，不仅从欣赏自然，而且还从成为自然中找到了慰藉和欢乐。

他们通过融入自然，使自己暂时成为“广阔世界和谐的一部分”。

有时，伟大的艺术在某些时刻也能消除观赏者与被观赏者之间的界线。

这些时刻就是作家安妮·迪拉德所说的“纯粹时刻”，也是令人震惊的时刻。

安妮说：“我将终生不会忘记自己张着嘴、木然地站在那幅独特的油画面前的时刻，河水翻腾而上，在我的喉咙处呜咽着，然后又退回油画，在水彩的背后消失了……我感觉自己仿佛是着敬畏之情飘入画了。

”有些特殊的宗教经历也会使我们回到一体状态。

当然，宗教启示能够无可辩驳地穿透我们的灵魂，正如圣女特雷莎所说，当她的灵魂回到她的身体里时，她绝对相信她曾置身于上帝，而上帝也曾置身于她。

神秘的结合通过各种超自然的经历成为可能。

神秘的结合结束了自我。

无论这种结合发生在男女之间、人与宇宙之间、人与艺术创作之间，还是人与上帝之间，它都在转瞬即逝的一刻重复或是恢复了母子一体的强烈情感。

在那种情感的笼罩中，“我，我们，你，都不复存在了，因为一体状态下没有任何区分。

”但是，我们仍要在精神病患者与圣人之间，在极端的宗教狂徒和真正的教徒之间作一些区分。

我们可能会质疑通过药物或酗酒而产生的宇宙结合的合法性。

一群宗教狂徒，有穿戴整齐的，也有衣衫褴褛的，他们宣称：“融于大众之中使我欣喜若狂，我正品味着因丧失自我而产生的无上欢乐。

”此时，我们会怀疑他们的行为是否正当。

换句话说，只有当一体不是疯狂、绝望和永久的，我们才会觉得它是美好的。

暂时消逝在油画中，对我们来说是美好的，但永远消逝在狂热的崇拜中就不美好了。

同样，我们可能会觉得圣女特雷莎的神圣体验是可以接受的，而吸毒者对上帝那种飘飘欲仙的理解就

<<必要的丧失>>

是不可接受的。

同时，我们可能还想把一个健康的成年人的性生活与共生的性关系区分开来，与可怕的逃避分离的性联系加以区别。

精神分析学家告诉我们，阴道性高潮曾经被认为是女人性成熟的标志。

当一个精神严重失常的女人，陷入同母亲而非男子发生性关系的幻想中时，她可能会体会到那种高潮。

男人也同样通过性关系寻找妈妈：一名男患者报告说，每当他发现自己“思维狂乱”时，他就通过花钱找一个妓女来使自己摆脱“疯狂”。

他俩赤身裸体地躺着抱在一起，直到他感到自己“融入了她的身体”。

很明显，融合有时不过是共生现象——绝望地回到无助的、依赖于人的幼年时期。

当然，如果我们总是让自己的思维停留（固定）在共生阶段或者返回到（倒退至）共生阶段，表明我们的情感是病态的。

儿童共生性精神病是一种严重的精神疾病，人们认为它和大多数成年人的精神分裂症一样，都是病人不能建立或保持分离的自我与他人的界线。

其结果是：“我不是我，你不是你，你也不是我；我既是你也是我，你既是你也是我；我搞不清楚你是我，还是我是你。

”最疯狂的是，这种你我融合可能是狂野的、恐怖的、激烈的，充满的是仇恨而不是爱。

那种感觉便是：“有她没她我都活不下去。

”那种感觉是：“她令我窒息，但她的存在使我变得真实，使我活了下来。

”在最疯狂的时刻，无论亲近还是分离都不可忍受，而且一体也不是极乐，而是一种强烈的需求。

我们正在研究一种严重的疾病——精神病，但是共生问题也会引起情感障碍，虽不儻精神病那么严重。

<<必要的丧失>>

媒体关注与评论

作家朱迪思·维奥斯特在这本包罗万象、看似闲聊似的图书中融合了个人经验、经典文献以及精神分析理论，证明了青春的逝去、爱人的离去、亲人的离世等一连串有意识和无意识的丧失，都是人生必然要经历的。

坦然并积极接受它，对我们的身心成长有重大意义。

——【美】《出版家周刊》 这本书的作者维奥斯特女士对缺失心理的研究十分透彻，30多位心理分析专家的观点，200多个经典案例，帮助读者突破心理障碍，实现自我疗愈。是一本经典之作。

——【美】《纽约时报》 作者维奥斯特女士在这本书为我们揭示了这一智慧：我们终将失去我们爱的每一个人，可能是他们先去世，也可能是我们。

承认这一事实并不病态。

相反，它可以成为感恩和欣赏的起点。

随着我们面对丧失的能力进一步提升，我们的心灵可以变得更强大。

——【美】某网站

<<必要的丧失>>

编辑推荐

《必要的丧失》连续28周雄踞亚马逊图书畅销榜TOP10、蝉联《今日美国》《纽约时报》畅销书排行榜、美国再版10余次，译成32种文字，全球销量1000万册。

<<必要的丧失>>

名人推荐

作家朱迪思。

维奥斯特在这本包罗万象、看似闲聊似的图书中融合了个人经验、经典文献以及精神分析理论，证明了青春的逝去、爱人的离去、亲人的离世等一连串有意识和无意识的丧失，都是人生必然要经历的。坦然并积极接受它，对我们的身心成长有重大意义。

——（美）《出版家周刊》这本书的作者维奥斯特女士对缺失心理的研究十分透彻，30多位心理分析专家的观点，200多个经典案例，帮助读者突破心理障碍，实现自我疗愈。

是一本经典之作。

——（美）《纽约时报》作者维奥斯特女士在这本书为我们揭示了这一智慧：我们终将失去我们爱的每一个人，可能是他们先去世，也可能是我们。

承认这一事实并不病态。

相反，它可以成为感恩和欣赏的起点。

随着我们面对丧失的能力进一步提升，我们的心灵可以变得更强大。

——（美）亚马逊网站

<<必要的丧失>>

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:<http://www.tushu007.com>