

<<妈妈是我的一面镜子>>

图书基本信息

书名：<<妈妈是我的一面镜子>>

13位ISBN编号：9787508065663

10位ISBN编号：7508065662

出版时间：2011-10

出版时间：华夏出版社

作者：罗拉·阿丽娜·弗尔斯坦

页数：284

译者：妈妈是我的一面镜子

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>

## &lt;&lt;妈妈是我的一面镜子&gt;&gt;

## 前言

我写这本书的念头就是在那时产生的，三十岁的行政法律师珍妮第一次走进我的问诊室，轻声的问候之后，她开始讲述她来问诊的原因：我是一个凡事从书中学习而长大的人。

我从书中学到了很多有关形体形象、自我形象的知识，学习如何改善社交生活、如何变得更有诱惑力、如何提升自我尊重、如何找到合适的丈夫。

当我在期待一位不在意我鼻子的形状而只是单纯爱上我的人时，我似乎无法用书中学到的一切来改变那种时常困扰我的感觉。

对于外貌的在意似乎是我母亲那一方的家族传统。

我母亲告诉我，她跟我年龄相仿时，也有类似的毛病，只是她对自己身体的、另一部分感到不满意——她觉得自己胸部太小，因此闷闷不乐，觉得自己像个次等品。

而且她把自己同她的母亲扫比。

她的母亲，也就是我的外祖母，有着当时社会审美盛赞的曲线毕露的身形。

我感觉到，我的外祖母对形体美这回事也有点过分的在意——只不过对于她来说，是特别在意如何变得比其他女人更有吸引力。

我母亲说，她感到自己那“几乎无物”的胸脯在外祖母那丰满的身形面前相形见绌。

她说当她还是个刚开始发育的年轻女孩时。

她记得我外祖母说过“你不觉得自己应该穿那种肩带更漂亮的胸罩，好让别人的注意力集中在你的肩带上么？”

我母亲说，在如何吸引男人方面，她对我的教导也类似于我外祖母对她的教导。

她也说她现在仍然是那样觉得的。

她从不穿性感的贴身内衣，我想她是觉得贴身内衣会将她平坦的胸部暴露无遗吧。

如果说我母亲因为对自己胸部的自卑而从不与我的父亲开着灯做爱的话，我是丝毫不会感到惊讶的。

我父亲仍然时常被她吸引，即使她现在已经55岁了，但我母亲并不以为然。

对她来说，她只在意自己眼中对自身形象的扭曲看法。

但最糟糕的是，我觉得她把对自己身体的不满情绪传达给了我。

在我这里，令我困扰的是我的大鼻子。

我母亲总是会让我注意到自己的大鼻子，以至于当我感受到有男人的目光停留在我脸上的时候，恨不得挖个地洞钻进去。

我笃定地认为那个男人肯定是在想：这个女人眼睛很美，笑容也很迷人，如果不是她那个几乎占了整张脸的大鼻子的话，她还是很吸引人的。

当我听珍妮诉说这些的时候，不禁回想起我还是个孩子的时候去游乐园的奇幻屋玩耍的情景。

我看到自己在一面扭曲的镜子中的形象，旁边是一面正常的反映真实图像的镜子。

我在两面镜子之间来回地走动，任意地把自己镜中的形象改变成畸形或者正常。

那个时候的我并不完全肯定到底哪一个形象是真实的，哪一个不是，所以我一会儿咯咯地笑，一会儿又小心翼翼地看着，想着镜子里面朝我看的生物是不是只是虚幻的。

“这就好像你是在一个游乐园里，在嘉年华里，”我告诉珍妮，“你总是在盯着那些扭曲镜子中的一面看，那面镜子展示给你一个扭曲了的自我形象，一个嘉年华之镜式的自我形象。

你看到的自己毫无吸引力，但是你所看到的不是真实的。

我的直觉告诉我，你妈妈给你灌输那种思想是因为她自己也有一个嘉年华之镜式的自我形象。

事实上，你的体型和你的长相相互衬托得非常好。

当别人看着你的时候，他们不会将注意力集中到某一点上，他们看到的是一个整体上非常有吸引力的女人。

嘉年华之镜式的自我形象 随着我和珍妮对自我形象认识的逐步发展，我找到了四个关键概念。

多年来，我将这四种概念运用在众多女性客户身上，引导她们探寻真实的自我形象，摒弃他人看法对她们的影响。

首先，如果你的母亲的自我形象是扭曲的，那么很可能她也是透过这种扭曲的视角来看待你的——特

## <<妈妈是我的一面镜子>>

别是她把你和她看成是一体的。

第二，这种无法反应你真实自我的观点，会让你对自己的看法也出现扭曲。

第三，当你看到母亲扭曲的自我形象不再影响你对自我的看法时，你就获得了更为真实的自我形象。

最后，这种转变让你能够在生活中获得更多。

(提醒：这里的“母亲”指的是“童年时期的母亲”——抚养你长大时期的母亲。

) 我们也可以说每一代女性其实都将嘉年华之镜一般的扭曲的自我影像传给了自己的下一代。

嘉年华之镜式的自我形象，即扭曲的对于自身的看法，从祖母这一辈传下来(通常祖母也是从她的先辈身上得到此种形象)，然后母亲再传给女儿。

有时候，女儿扭曲的自我形象和母亲、祖母如出一辙：有时候，虽然看起来不尽相同，但在表象背后，我们还是可以看到共同之处。

..... 示范历程 在本书中，我们会跟随我心理治疗的客户珍妮一起经历这五种思想关联。

在第一章开始的部分，大家会看到我自己的一些心路历程。

在继续阅读之前，记住五个“母亲咒语” 1.一切都与你脑海中的母亲有关 可能你会想：“可我和妈妈关系很好啊，这本书应该不适合我吧。

”就算是这样，和那些母女关系不怎么好的女性一样，这本书也能够帮到你——因为书中的方法主要关注的是你童年时期的母亲形象，而不是现实生活中的母亲。

2.把对母亲的指责抛到窗外 本书绝对不是把你身上存在的问题都归咎于母亲。

相反，它是让你看到母女之间扭曲的自我形象是如何传承的——而且这种传承是“不明智”的。

3.将你自己放到“小女孩”的位置 这本书主要把你放在“女儿”的位置展开。

在阅读的时候，你可能会发现自己的定位很轻易地就从“小女孩”转到“母亲”身上——然后不可避免地感到愧疚。

如果是这样，想想下面的话，让自己回到“女儿”的位置：“小时候我从母亲身上继承了扭曲的自我形象，我女儿也一样。

和妈妈一样，我并没有意识到将嘉年华之镜传给了下一代。

” 4.妈妈永远是最好的 “最好的妈妈”这一词是唐纳德·温尼考特发明的。

这个词暗示了我们在抚养女儿过程中，可能会犯一大堆错误(大多数的人都是这样的)，而我们的孩子仍然健康地长大成人了。

女儿“扭曲的自我形象”着重强调的是能够改进的部分，并非是一种标志。

5.母亲一职处在灰色地带 本书看起来传递了一种非黑即白的信息，不存在灰色地带，比如你会觉得：“你的孩子要不拥有真实的自我形象，要不就是扭曲的自我形象，这完全取决于你这个母亲称职还是不称职。

”这种信息只是为了解释扭曲的自我形象的概念，以及它是如何形成的。

不过在现实生活中，几乎所有的关于育儿的事情都是深浅不一的灰色地带。

所以不需要苛责自己成为一个完美的母亲或女儿。

试着接受真实的自己、母亲以及女儿，并且认识到，我们身上的很多缺点和弱点都是可以改正或坦然接受的。

本书希望能帮你做到这一点。

## <<妈妈是我的一面镜子>>

### 内容概要

《妈妈是我的一面镜子》：女人，要想认清自己，先要读懂母亲  
俗话说，龙生龙，凤生凤，女人，要想认清自己，先要读懂母亲。

请想想，你有没有比较过你和妈妈谁长得更好看，谁生活得比较好，谁又嫁得更成功？

再想想，你的确是自己认为的样子吗，你心中的自我形象与真实的你有多大差距？

不管这些问题的答案是什么，可以肯定的是，母亲几乎决定了你的现在，并且影响了你看待自己的态度。

本书是从各个层面解读母女之间的关系，并指出一条供女儿审视自我、重新评估自我的道路，它帮助女人正确认识自我、面对愤怒、保有爱心、避免抱怨，一面达到最放松自然的生活状态，一面建成真实、自然、富有魅力的女人形象。

<<妈妈是我的一面镜子>>

作者简介

作者:(美)弗尔斯坦罗拉·阿丽娜·弗尔斯坦 从业三十年的资深心里分析师、炙手可热的爱、性、女性主题研究专家。

三十年的心理学历程成就了关于母女关系的伟大发现。

## <<妈妈是我的一面镜子>>

### 书籍目录

#### PART 1 妈妈是女儿的一面镜子

##### 第一章 自我意识：

我眼中的自己与母亲眼中的我是一样的吗？

亲曾为我不漂亮而苦恼，这我知道，因为孩子能觉察这点。

——埃莉诺·罗斯福

##### 第二章 母亲形象：

女儿心中的妈妈

她抱起我的一瞬间，身上的气息包围了我……这种味道永远刻在我心里，就像肉桂一样清晰可辨。

——苏·蒙克·基德

##### 第三章 母亲与女儿之间的关系：

一面错综复杂的棱镜

我遗传了妈妈的个性，无论心里多么不痛快，都要维持幸福的表象，并且伪装得天衣无缝。

——戴安娜王妃

##### 第四章 一心想着自己的母亲和被忽视的女儿：

就像希腊神话中的纳西塞斯和回声

你会有多少针线钱，有多少珠宝，多少马车啊！

三个女儿都出嫁啦！

每年有一万镑收入！

我的心肝噢，天啊！

我真乐不可支了！

——简·奥斯汀

##### 第五章 身心体验：

母女过去关系的一种反射

我不敢确定那些脑海中最初的记忆是否真的是自己的，但每次回想起来，字字句句都能感受到妈妈的气息。

——安尼塔·戴蒙德

##### 第六章 自己所知的自我形象：

怎样看自己就是怎样感知自己

母亲曾经指着鼻子骂她是个荡妇；今夜，梦露似乎铁了心……就要像个荡妇一样……她不顾一切要自毁形象。

——芭芭拉·利明

#### PART 2 思想关联着深层次的感受

##### 第七章 思想关联一：

妈妈，你是怎么看待自己的？

我又该如何看待自己？

我继承了妈妈身上很多的阴暗面，到最后终于看清楚其中一样，这个阴影潜藏在我体内多时，那就是妈妈这个受到虐待的女孩一直背负的沉重的内疚感。

——琼·芳达

##### 第八章 思想关联二：

妈妈，我担心我已经伤害了你

## <<妈妈是我的一面镜子>>

突然间，我意识到自己从来没有这么爱一个人，同时又这么恨一个人。

但要说恨——我到底为什么这么说？

……我可能希望妈妈死吧。

如果妈妈不在了，我会变成什么样呢？

——洁美加·肯凯德

第九章 思想关联三：

妈妈，我害怕去爱你

从佛学角度来看，解决问题的第一步就是学会以客观的心态面对凶险的情绪。

——马克·爱普斯坦

第十章 思想关联四：

妈妈，我害怕去面对那些你从未害怕过的事情

拒绝哀悼童年时期经历的种种失落与损失，拒绝将它们彻底埋葬使我们永远生活在过去的阴影之下。

——谢尔顿·B.考伯

PART 3 嘉年华式镜子与真实的镜子

第十一章 思想关联五：

从嘉年华式镜子过渡到更真实的镜子

我们的大脑并不是一成不变的，我们拥有足够的能力让它随我们的心意改变——有些功能得到强化，有些则发生萎缩……以及有些情感会萌芽，有些被冰封。

——莎伦·贝格莱

第十二章 致母亲们：

给你们，以及你们的女儿一面更真实的镜子

真不敢相信花了这么多力气寻找自我，结果做了母亲以后，我还是在自己身上看到了妈妈的影子……我知道我还没有完全从母亲身上独立出来。

我需要对她有更深入的了解。

——P.

亨特

附录

## &lt;&lt;妈妈是我的一面镜子&gt;&gt;

## 章节摘录

母亲形象影响了女儿自我形象的形成。有一部分母亲形象是在我们童年后期形成的，但其核心成形于我们生命的最初几年，而我们的自我形象也在同一时期渐渐成形。

正因为如此，母亲形象和女儿自我形象才紧密相连。

这种关联是如何建立的呢？

我们的自我形象在形成过程中会受母亲对我们的看法影响，而一直存在于我们脑海中的母亲形象又会强化这种看法，这样一来，我们成年之后的自我形象还是和童年时期一样，都受到母亲形象的影响。

所以，如果眼前的一段关系触发的某种情感是我们小时候在妈妈身上体验过的，我们的回应也会和过去相似，并作用于自我形象，这和小时候一样。

我们能够体会到，母亲形象决定了我们童年时期母亲在我们面前扮演的角色，到底是给予坚定支持的鼓励者，还是总用眼角斜视我们的反对者。

我们可能会觉得很多事都印证了妈妈的看法，不管是“我就知道你一定能完成这项计划，这个方面你一直很拿手的”，还是“你受不了这个，我太了解你了”。

现在的我们，在遇到困难觉得沮丧的时候，心目中的母亲到底是带着温柔的微笑，仿佛可以闻到她拿手的豌豆汤的香味——那令人安心的味道，还是心中会浮现出妈妈斜视我们的一幕，就像小时候我们试穿泳衣，她总说这件衣服会让你的臀部看起来很大。

总之，母亲形象让我们无法摆脱童年时期在妈妈影响下建立起来的自我形象，它可以说是母亲自我形象的衍生物。

如果母亲拥有的是真实准确的自我形象，它也会帮助我们建立起相似的自我形象；反之，我们的自我形象很可能被扭曲。

积极的母亲形象带来准确的自我形象 当你感到莫名的焦虑，胡思乱想却理不出头绪，只想被爱人抱在怀里对方却有些冷淡疏离时，你内心积极的母亲形象就会一如既往地发挥它令人安心的作用，让你平静下来。

等你冷静下来，母亲形象让你觉得自己是值得被珍惜的——这就是正确的自我形象的标志。

这项认知让你有勇气向爱人袒露心声，表达自己的需求，因为你觉得这样的需求是应该被满足的，并且可以没有顾忌地向爱人开口。

所以，积极的母亲形象能够在你觉得爱人疏远自己的时候给你安慰和鼓励；如果是负面消极的母亲形象，结果则会截然相反。

消极的母亲形象导致扭曲的自我形象 假设今天你对秘书特别失望，憋了一肚子火，告诉她记录做得不好，她沉默了一会儿说：“好吧，我知道了。”

没有起伏的语调仿佛摆明了不想理睬你，这就让你更沮丧更“火大”。

尽管也许秘书只是想维护自己，但她的沉默和呆板的声调还是让你想起小时候自己难过生气时，母亲相似的反应。

在这种情况下，你心目中的母亲形象对应着你小时候母亲的反应。

你没有办法冷静，因为没有先例可以参照。

在你眼中，秘书的回应就和母亲无法满足或不愿满足你的某项要求时所采取的回绝态度一样。

而这种印象更让你觉得自己不配让别人伸出援手。

相应地，扭曲的自我形象阻碍了你向秘书提出合理的要求。

要建立起真实准确的自我形象，你就必须改变心目中的母亲形象。

弱化母亲形象中的消极影响，获得更真实的自我形象 我渐渐了解到扭曲母亲自我形象的原因所在，也因为如此，我开始明白自己的自我形象为什么出现了偏差。

不过，要想获得更为真实的自我形象，我必须弱化母亲形象的消极影响，这种影响直到现在还在向我灌输一种讯号：像小时候一样，成为妈妈的帮手我才能实现自我价值。

可是，为什么母亲形象中的负面信号还能影响现在的我呢？

答案的关键是潜意识力量的强大，以及早期消极信息的灌输。

我在第一章提到过，当妈妈躺在病床上生命垂危时，那一刻我不自觉地想重新成为她“特别的帮手”。



## <<妈妈是我的一面镜子>>

”，可现实却提醒我一切都是徒劳。

不过也有一些时候，当别人让我联想起我小时候的妈妈，我还是会下意识地遵照心中的母亲形象给我的讯号行动，虽然这种关联可能非常隐秘，连我自己都没有察觉。

有些人虽然和妈妈长得一点都不像，但如果看到她流露出和妈妈一样的眼神，渴望“特别的帮手”，我还是会不自觉地扮演起这一熟悉的角色。

**潜意识的力量** 接下来你需要弱化母亲形象中的消极影响，避免重复扮演相同的角色；多给自己一些真实准确的讯息来消除以前灌输在脑海中的负面信息，因为通常有关负面记忆的印象更为深刻。

P30-32

## <<妈妈是我的一面镜子>>

### 媒体关注与评论

这本书阐释了有关母女关系各个层面的独特观点。

作者罗拉·阿丽娜·弗尔斯坦为母亲们和女儿们指明了一条审视自己、重新评估自己的道路，让她们从自暴自弃的扭曲的自我形象中脱离出来。

作者的故事叙说能力高超，她运用生动活炭的事例将理论知识运用于日常生活中，最终帮助她们获得对自己更真实、更轻松自然的认识。

——玛琳达·帕丽斯博士 美国普林斯顿大学医学中心心理学家 这本书具有先锋作用，它开启了母女关系的负疚经历，同时也启发我们在慢慢变老的过程中如何去面对愤怒、保有爱心以及避免抱怨。

——苏珊·古德维尔 美国社会福利学硕士，纽约女性治疗中心精神治疗医师

## <<妈妈是我的一面镜子>>

### 编辑推荐

《妈妈是我的一面镜子》： 1. 全世界第一本写透母女关系的书 俗谚“龙生龙，凤生凤”人人都知道，这本书就是对它的最好注解。

作者弗尔斯坦博士是炙手可热的爱、性、女性主题研究专家，三十年的心理学历程成就了她关于母女关系的伟大发现，也造就了全世界第一本专门写母女关系、帮助女性建设更好自我的经典书籍。

2. 深入、独到、准确解析闻名世界的女性的长成之谜，是本书一大看点。

戴安娜王妃、美国第一夫人杰奎琳·肯尼迪、玛丽莲·梦露、好莱坞女星琼·芳达，她们曾竭力避免复制母亲的人生，最后仍然成为母亲的翻版，这种魔咒制造了她们又光鲜又痛苦的人生。

在这一点上，普通人和她们毫无区别。

3. 关于母女关系的分析总结，女性中十人有九人可以找到符合自己的一条。

编者曾验证，在身边的女性中，去问十个人，有九个人符合书中所写的情形。

它既可以让女性敢于了解和触碰生活中最痛苦之处、最绕不过去的槛，也可以帮助她们建设最好、最真的自己。

<<妈妈是我的一面镜子>>

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>