

<<肖恩的城堡>>

图书基本信息

书名：<<肖恩的城堡>>

13位ISBN编号：9787515310435

10位ISBN编号：751531043X

出版时间：2012-10

出版时间：中国青年出版社

作者：周小影

页数：219

字数：153000

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>

<<肖恩的城堡>>

前言

我是一个书斋中的学者，如果我们的大学中还能算有所谓的书斋的话。

当然，我需要做学术研究。

也是理所当然的，我需要研究经费。

理所当然的，我希望申请一个课题资助，从而能在国家给研究者的钱中分一杯羹。

但是让我非常烦恼的是，每次要申请课题，我就必须详细地填写一个表格，其中要求我详细地说明我要做什么研究——这也罢了，最惨的是我必须要把写清楚，我的研究每一步要发现什么，在什么时间完成……虽然我理解他们，但是我真的没有办法完成。

如果我所做的是盖一个房子，我可以有一个详尽的计划。

但是，越是创新的研究，就越不可能把一切都计划好。

弗莱明不可能在申请课题经费时，就计划好要发明青霉素。

因为那个时候世界上并没有任何一个人知道有青霉素这个东西，更不知道它可以抗菌。

弗莱明只是在为不知道什么理由去培植细菌的时候，偶然发现有些培养基中的细菌死了，找原因发现是因为某个实验员不小心把发霉的烂橘子丢在附近，由此他才意识到他发现了一种抗菌药物……

科学史上如此的实例比比皆是——如果我们在研究之前就知道，那它对我们就不是“新”的东西了，真正创新的东西，我们总是偶遇到的。

当然，我们也不完全是瞎猫偶遇死老鼠那样的偶遇，我们做研究的时候，也要大致有个方向，要到那个地方去，到那最容易有发现的地方，去找机会偶遇我们的新发现。

之所以说这些看起来和本书毫无关系的话，是因为这本书最有趣的地方，在我看来是女主人公“偶遇”一个心理学家，并且偶遇的这个心理学家带她打开了一个内心世界的门，从而让她“偶遇”了一个新奇的世界，一个埋藏在她自己心中她却从来没有去过的世界。

如果我们用心理咨询教科书的角度看，书中心理学家的做法是值得商榷的。

他在一开始让书稿编辑使用他的心理咨询方法时，并没有和她充分说清楚为什么。

这没有给对方足够的知情权。

不过，这本书不是教科书而是小说，这样的开始就很有趣味，给了我们更多的悬念和想象空间。

如果我们把这个故事情节看做是一个象征，那就更有意思了。

这象征着我们走入自己的内心世界的过程，像我们书中所写的那个编辑一样，是从一个无知开始的——她并不知道这个怪异的心理学家带她去的那个心理世界是什么样子。

而我们其他人。

虽然做心理咨询时，是知道自己要去咨询，也知道咨询师会用什么方法的，但是实质上，我们对在心理咨询中真正会看到什么。

对在我们的心理世界——那个用意象构成的奇异世界——中真正能看到什么，对这些东西对我们来说意味着什么，依旧是无知的。

当然，并不是谁都敢于跟着一位心理学家去闯进内心世界的。

书中前面一个编辑，就半途而废了，她没有勇气深入自己内心。

看到自己内心中东西，有时的确非常可怕。

但是勇敢者做到了这一点之后，将会获得丰厚的回报，让你觉得十分值得——这本书中对此落墨不少，我就不须赘言了。

当然，如果你真的想进入内心世界。

你还是要有一个好的向导——找一个可靠的心理学家。

这个我们不懂的世界，用种种意象构成的心理世界，虽然看起来是如此的奇异，但是实际上却是我们心灵中最真实的存在。

它比我们表面上的行为、语言和念头更真实地反映了我们的心灵状态——或者说它就是我们的心。

作为意象对话心理咨询方法的创始人，多年来在心理咨询以及对心理咨询师的督导中，我看到过许许多多非常奇异的意象，和许多人一起分析过它们，并解决过许多不同的心理问题。

不过可惜的是，我没有写这样一本小说。

<<肖恩的城堡>>

今天看到作者的这本小说，我感到非常亲切。

我乐于推荐大家去看这本书，看过了它，你会大略知道意象对话的心理咨询是怎样的过程，从而会使你更有兴趣和勇气去尝试。

你也会像作者所描写的一样，进入一个奇异的世界。

当然，你看到的是你自己的城堡。

而你，也有机会在这样的心灵旅程中，收获自知和幸福。

<<肖恩的城堡>>

内容概要

这是一部关注青年身、心、灵成长的心理治疗类优秀长篇小说。主人公是一位年轻女编辑，在与母亲、儿子、前夫和初恋男友的交往中，存在严重的心理障碍。通过心理学家金先生意象对话式的心理引导，肖恩不断自我认知，最终走出了心理迷宫，获得了精神上的独立。

<<肖恩的城堡>>

作者简介

周小影，安徽省作家协会会员、安徽省心理学会会员、国家二级心理咨询师。曾在文学刊物发表小说、散文若干，出版短篇小说集《我们》。曾获铁流文学奖、江南文学奖、太白文学奖等。

<<肖恩的城堡>>

书籍目录

- 一 最初的“城堡”
- 二 了解我们的心理现实
 - 讨厌的秋天
 - 我的困境
 - 真值得这样去做吗?
 - 学会恰当地放松
 - 寻找属于你的心房
 - 重新探究潜意识
 - 感觉潜意识
 - 信任自己的感觉
 - 心理现实
- 三 走进意象对话的世界
 - 情感隔离者
 - 意象对话
 - 我究竟在害怕什么
 - 母亲和我
 - 熟悉的陌生人
 - 书稿的秘密
 - 开始成长的旅程
- 四 整理生命：用觉察与意象对话
 - 万物皆意象
 - 花与昆虫
 - 终于打开心房
 - 可怕的母亲
 - 为什么母亲会是“干尸”?
 - 消除隔离：身体与情绪的关系
 - 了解情感反应模式
 - 觉察，并全然地临在
 - 用意象对话提升觉察
 - 与能量融合
- 五 我要重生
 - 在生活中领悟
 - 与前夫重逢
 - 流淌的时间之河
 - 在意象里觉察
 - 在意象世界里接纳
 - 脆弱的好心情
 - 相信这个过程
 - 退一步海阔天空
 - 又是花和昆虫
 - 对亲密关系的反思
 - 第三个城堡
 - 不要让孩子重演历史
- 六 重塑人格
 - 好多子人格

<<肖恩的城堡>>

动物子人格

人物子人格

我是无数个我自己

旧爱重来?

如何进行子人格间的对话

主观投射中的动物子人格

女人，在恋爱中救赎?

我成为一个真正独立的女人

从母亲开始，从母亲结束

<<肖恩的城堡>>

章节摘录

最初的“城堡” 我，叫肖恩。
女，今年三十五岁。
一年前，我绝不可能如此坦白地向你们讲述自己的故事。
现在，我仍然相信爱情。
仍然相信生活的美好，和生命的勇气，仍然相信我具备了爱的能力——首先，我懂得了爱自己。
五岁那年，有一座名叫“肖恩”的结实的城堡，莫名地出现了。
它伴着我成长。
伴着我经历人生中所有的事情。
“城堡”没有确定的地理位置，而是固结在我的潜意识中，并且容量无限大。
所有那些我曾经历的不愿向别人透露的，或者我所不能承受的，我都在无意识中，将它们存了进去。
某种程度上说，“城堡”帮助我慢慢走到了今天。
但同时。
它又带给我更大更多的困扰。
五岁时的一个秋夜。
父母间再次爆发激烈的争吵。
从我记事起，他们除了共同沉默，就是在无休止地争吵。
那一刻坐在餐桌边的我，心惊胆战地看着他们，心中急切地幻想，下一秒能和以往一样，在激烈的交战之后又一次归于平静。
是的，让他们快点闭嘴吧！
幼小的我，一边在无言地呐喊，一边捂住了耳朵。
但接下来发生的事情远远超出了我的预料。
愤怒的母亲，操起一把铁勺狠狠地砸向了父亲，打在他的脑门上！
血，立刻就涌了出来。
父亲愣在那里。
母亲也愣在那里。
过了片刻，父亲大吼一声，打开家门，像猛兽一样冲了出去。
门，发出重重的咣当声，这声音忽然截断了所有的喧嚣，一切都陷入了可怕的寂静中。
周遭寂静着，似乎开始凝固了。
大气不敢出的我，瑟缩在桌角，望着眼前顶着一头乱发、脸色煞白的母亲，茫然不知所措。
她僵直地站着，喘着粗气，一动不动地望着那扇紧闭的门。
不知过了多久，我悄悄起身，想躲进房间。
母亲忽然扭过头来，对我大吼道：你也给我滚出去！
我再不想看见你！
说完，她跳了起来，抓起盛着晚餐的碟子，狠狠地向我身后的那面墙砸过来。
瞬间，碎片落地，四处迸裂。
有一小块碎片甚至擦过我的耳朵飞溅出去。
我傻傻地站在那里，没有哭。
我想我是惊呆了。
接下来，是接连不断的脆裂的决绝的声音，比母亲的叫骂声更可怕、更有力量。
也许是因为我没有及时地“滚出去”，所以母亲才会如此暴怒吧。
她在那里一个接一个地扔着盘子、碗碟，不顾一切。
五岁的我，哆嗦着，慢慢挪步，慢慢打开家门，无声地出去了。
身后，无辜碗碟一个接着一个发出的器叫声，至今使我无法忘却。
门，在身后，慢慢合上。
天，好黑。

<<肖恩的城堡>>

我顺着墙根茫然地走着。

开始,我有些糊涂,因为不知道自己究竟做错了什么。

满脑子都是碎碎的念头,就像那些被母亲砸得稀巴烂的碎片。

我想起天还没黑的时候。

下班回来的父亲送给了我一本童话书,母亲还抱了抱我。

这天,是我的生日。

但是现在……想到这些,我越发糊涂,还有些害怕。

是我做错了什么吗?

所以他们才会吵架?

所以,我才会这样被母亲责骂?

我就这样边走边“分析”自己的错误,渐渐地,心里竟然好受了些似的,有了一种“原来是这样”的感觉。

既然是我的错,我会努力改正它。

我这样想。

暗暗下决心,以后一定要做个好孩子。

出了小街,顺着小树林,我来到街心的小公园,找了个角落坐下,缩成一团,瞪着眼睛。

我盼着会有什么认识我的人路过这里,然后牵起我的手,顺理成章地,带我重新回到亮着灯的家。

至少,会有人和我说话。

等我回家的时候,父亲已经回来了,他和母亲都和和气气地坐在那里,笑眯眯地看着我,与饭桌上香喷喷的晚餐一起等着我。

然后我就坐下,我们三个人一起吃饭,谁也不许说一个字。

饥肠辘辘的我,脑子里是各种各样的念头,此起彼伏,不能控制。

慢慢地,它们让我感到越来越疲倦……忽然,我的脑海中浮现出一个城堡!

这是一个奇怪的大房子。

我不知道它出现的过程,更不知道它为什么会出现在这里。

总之,它就那么自然而然地浮现在我的眼前。

就仿佛一个神秘的大幕。

哗地拉开,里面的城堡像真的一样清晰、真切。

这个奇异的城堡,越来越大,越来越近。

我走过去,推开门,不由自主地将心里所有的感觉不舒服的东西,包括那些许许多多让我疲倦的念头,都统统地塞了进去。

“塞进去”,似乎有个清楚的过程——我推开城堡的门,朝里丢下所有想丢下的东西,然后尽可能地快地跑出来,关上城堡的大门。

然后,我又反复做了几次这样的“塞进去”。

“城堡”仿佛在对我说:既然你不愿意容纳这些不开心和不快乐,那就不要理睬好了,就让它们待在我这里,然后,你就可以当它们不存在了……后来,五岁的我,叹了口气,站起来,拍拍身上的尘土,走向公园中心的秋千。

像那些偷偷溜出家的调皮孩子一样,我紧紧抓住秋千那冰凉的铁链,坐在上面,开始前后摇晃。

秋千发着吱呀声,越荡越高,我的心情也越来越轻松。

有一会儿,我竟笑出声来。

不知过了多久,母亲忽然出现了。

……

<<肖恩的城堡>>

媒体关注与评论

这本书最有趣的地方，是女主人公“偶遇”一个心理学家，这个心理学家带她打开了一个内心世界的门，从而让她“偶遇”了一个新奇的世界，一个埋藏在她自己心中她却没有去过的世界。

看到自己内心中的东西，有时确实非常可怕。

但是勇敢者做到了这一点之后，将会获得丰厚的回报，让你觉得十分值得。

——朱建军 心理学博士、心理咨询师、意象对话心理咨询方法的创始人

<<肖恩的城堡>>

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>