

<<相信自己的命运>>

图书基本信息

书名：<<相信自己的命运>>

13位ISBN编号：9787801737670

10位ISBN编号：7801737679

出版时间：2008年

出版公司：国际文化出版公司

作者：维蕾娜.卡斯特

页数：77

译者：朱刘华

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>

<<相信自己的命运>>

内容概要

《卡斯特精神分析译丛》是瑞士著名心理学家维蕾娜·卡斯特重要作品的合集，在国际心理学界占有重要地位，拥有非常高的学术水准和实用价值。

维蕾娜·卡斯特以多年研究心得和深入浅出的解析，用清新简练的文笔，生动鲜活的事例，向读者阐述了有关自我、梦境、信任、命运、恐惧等诸多人类最根本的心理命题。

本译丛是广大心理学研究者、心理学爱好者，以及追求幸福生活的众多读者了解当代世界心理学发展最新趋势、提高心理素质以及走出心理阴影、克服心理障碍的必备书目。

<<相信自己的命运>>

作者简介

维蕾娜·卡斯特，1943年出生于瑞士阿彭策尔，大学时主修心理学、哲学和文学，博士论文以荣格心理学为主题。

世界最著名的心理学家之一，现为苏黎世大学心理学教授，苏黎世荣格心理学研究所客座研究员，国际分析心理学协会和国际精神分析心理学协会主席，同时担任心理治疗师，

<<相信自己的命运>>

书籍目录

我最喜爱的童话
魔鬼的三根金发
相信自己的命运
胎膜
国王对预言很生气
父母出卖孩子
匣子里被抛弃的孩子的主题
被调包的信件
预言首次兑现
地狱之路
魔鬼的金发
干了的集市井
不结金苹果的苹果树
永远无人接替的船夫
魔鬼和老祖母
魔鬼释梦
复活的归途
调走国王

<<相信自己的命运>>

章节摘录

我最喜爱的童话 从前……有一个小姑娘和一个小男孩，年龄四五岁左右。这个年龄里发生了一些决定小女孩小男孩未来生活的事情。

您可以这样开始您自己的童话。

我当然无法继续写下去，因为我不熟悉您和您的故事，但我可以从我作为心理分析师的经历来讲一些对您可能会有帮助的东西，让您自己的生活故事变清晰一些——如果您关心此事的话。

在美国精神分析学家和心理治疗师埃利克·贝恩（Eric Beme）创建的交易分析学（Transaktionsanalyse）中，也研究童年时代最喜爱的童话和故事，它们对当事人后来的生活十分重要。

如果您愿意，您可以看看您是否会从《魔鬼的三根金发》的童话里发现您个人的剧本模式，您的生活剧本。

您想起了您四五岁时的哪些事情呢？

您当时在您成长的家庭中经历了什么呢？

您最好是将您想起的一切先写下来。

如果您还想深入研究您的剧本故事，建议您在继续阅读之前，尤其是在您再次阅读这则童话之前，根据您还记得起的一切，给您记忆中的童话写一个简短的内容说明。

请您提纲挈领，用短短几句话概括出要点。

如果您此外还想起在您的青春期，即在您12至18岁之间深深打动过您的一本书、一个剧本、一部电影时，也请您写个简短的概要。

如果您之后还有兴趣继续调查您没有意识到的成长经历，请您想想过去两三年里哪些故事对您重要，像概括童话和青春期故事一样处理它们。

随后您可以看看能否在童话和过去两三年的故事之间发现一个共同的内容。

青春期故事的内容要么类似，要么相反。

因为青春期经常是一个反叛的时期，在成长过程中会形成要打破旧的、熟悉的一面，将一直受到拒绝的一面——它经常是原始的，为了父母而被压迫了的一面——接受进行为模式的倾向。

因此，如果童年最喜爱的童话和近期最喜爱的读物存在片面性，从而体现出生活的局限性，青春期最喜爱的故事就有可能包含着解决方法。

一部“真正的”供剧院和电影使用的剧本包括一些特定的角色：——整个故事围绕他展开的主角——童话里叫做男女主人公——这个角色当然由孩子自己来扮演；——使他/她生活艰难的反面角色——在童话里，这个人物大多数是作为邪恶的巫师、魔鬼或作为女巫出现——在孩子的经历中主要是他们限制他的本能；——男女救星——比如一位善良的仙女，一位年老的智者，在这里是老祖母，乐于助人的动物们也常接过这个角色——孩子有时将这个角色转给一位可爱的妈妈或一位善解人意的爷爷，也转给另一个他能信赖的人。

——然后还有其他的不可缺少的人物，以及一些边缘角色，它们的作用是让故事产生出乎意料的情节，也就是紧张，而不是草草地结束。

当然，每部扣人心弦的剧本最重要的是：最后可以赢得某种东西，一位公主或者一位王子，一份宝藏或者——就像这里一样——是自己的生命。

但故事的紧张在于其间经常看起来这个利益好像无法实现，好像它是永远失去了——在此受到威胁的是最最珍贵的东西：主人公的生命，甚至是好几回——好像到最后男女主人公必然会失败似的。

这就像在真正的生活中一样，因为任何剧本都是根据生活提供的经历写成的。

正是在早期童年的这些故事里，即在学龄前所听到的故事里的内容，孩子在后来的生活中会觉得特别印象深刻。

在这个年龄，孩子们对发生在他们周围的一切的接受能力很强，他们能准确地观察他们与之交往的人，首先当然是母亲、父亲和兄弟姐妹，他们会作出一个后来大多数再也意识不到的决定。

比如，当一个孩子遇到他的感情得不到严肃对待时，他可能会对自己说：“我将永远不表露我的感情”。

<<相信自己的命运>>

”然后，成年之后，别人会认为他是一个以理智地思考为主甚或是个感情冷酷的人。

或者，一个孩子看到家中常有人生病，因而受到特别的关心。

他可能会认为：“我也要经常生病，那样其他人就会关心我。”

”或者——家庭中最小的孩子有时候是这样的——他感觉妈妈最想一直将他带在身边，不希望有一天会让他出去，这样他可能会认为：“我绝不离开妈妈。

我最好是根本不要真正长大。

”这就有可能变成这样一个人，他在老年之后也显得孩子气，不健康地依赖他人，比如在伴侣关系中。

我们称孩子从他的家庭经历得出的结论——当然比这里简单描述的要多得多——为他的“脚本决定”（Skriptentscheidung）。

它对暂时没有意识到的个人生活计划具有重大的影响，因为感情反应和行为方式是围绕相应的决定构思的。

为了能在内心里“写”这么一部“生活剧本”，孩子从他听过的故事里寻找那些最适合他当时的决定的故事作为样本。

比如说一个小男孩或一个小女孩，他们的母亲特别胆小，要阻止他（她）进行许多户外活动，因为她觉得这些户外活动对他们太危险了，他或她就会认同于这则童话里的幸运儿。

这则童话就会成为他最喜欢的童话，因为里面描写了一个人完全可以涉身危险，不会马上丧生。

或者一个孩子经常一个人待着，感觉自己得不到保护，他安慰自己：也许他生下时头上戴有胎膜，因此不会出什么事。

这样孩子在童年时听到的童话故事就会成为某种特定的生活模式的榜样。

无论是他内心的困境还是他的希望，解决的可能性都投影在童话向他介绍的人物身上。

现在，如果有谁想认识他的“生活脚本”，童年时的童话就特别适合，因为跟一本书的较长的故事相反，童话里总是只涉及一个内容。

在许多的生活故事里我们都注意到，一个孩子最关心的就是让父母开心。

大多数孩子为妈妈和爸爸做无数的事情，而其后生活的悲剧就在于，他们完不成这一任务。

因为一个孩子不能让母亲和父亲幸福和健康，他俩只能自己设法幸福和健康。

孩子也不是为此目的降生人世的。

他是被生下来过他自己的、走他自己的道路、寻找他的幸福的。

就像童话里的男女主人公一样。

您为您的父母干了什么？

您也想妈妈对小家伙感到满意、爸爸为小家伙感到骄傲吗？

当妈妈再次头痛或因为必须照顾其他的兄弟姐妹或者挣钱劳累不堪时，您是不是特别心痛？

有可能您当时打算迅速自立，为妈妈减轻负担。

也许您爸爸深为他的漂亮女儿或他的机灵儿子骄傲，您不想让他失望，一直往想方设法解决一项艰难的任务。

这自然可能会导致柔弱的童年力不从心，其结果可能是您今后在生活中再也不能正确估计您所面临的任务——就像这里的幸运儿一样——很快就接受下困难任务甚至不加考虑地涉身某种有可能带给您厄运的冒险。

不管怎样——如果是一段时间的要求过低或期望过高，这没有关系，但长期下去两者会导致不愉快的后果。

至少会影响到最终的生活利益。

因此，在这里对您来说重要的是您的天赋和能力问题。

如果您知道您身上与生俱来的所有天赋，那您就可以——在转换的意义上——从魔鬼头上取来三根金发？

或者您认为，相反，您必须始终愉快地满足他人的所有愿望，从而根本不能胜任，因为那不是您实际上想要的？

为了满足他人的要求，您可能会承诺什么呢？

<<相信自己的命运>>

在这则童话里主人公照顾一眼干涸的井、一棵枯死的苹果树和一个疲惫的船工。

在转义上就是：您在拿您自己最大的宝藏，那养育您的、从您内心里涌出的、创造性的能力冒险，同时冒着十分无聊十分懊恼地驾驶您的生活之船的危險，像船夫驾驶着他的船一样。

或者，您的身上还有多少天赋被荒废了呢？

如果《魔鬼的三根金发》是您最喜爱的童话，您可能拥有很高的创造性，拥有奇特的想像力和了不起的直觉，它们帮助您为大多数问题找到答案。

有可能您喜欢迅速作决定，自发地反应，不那么容易被横在您道路上的障碍吓退，而是怀着纯粹是取之不尽的能量追随您的目标。

也许您的特点就是勇气、乐观和自信，它们是无法动摇的。

或者存在对不断更新的多方面的任务、挑战和冒险的强烈需求。

不管怎样，这则童话的主题就是“信任和勇敢”。

这跟您作为小姑娘 / 小男孩曾经做出的决定有多少吻合呢？

“我有一天要……”您的这句话接下去怎么讲的？

如果您找到了您的生活剧本的这一中心句子，也是在您概括写下的三则故事的基础上，那您现在就再来看看，您到目前为止是否一直遵守着它，您是不是还要继续遵守它。

这个所谓的“脚本决定”对孩子来说是征服生活的一个必要的最佳机会。

他从他生在其中、当时十分熟悉的那个家庭环境里做出决定，以便能分析以何种方式方法可以得到尽可能大的证明和关注。

因为每个孩子都极其依赖它。

成人当然也需要它，但在童年时代证明和关注是生命攸关的。

从这一点看来，在面临的生活中，那个脚本决定是孩子的一个创造性的最佳答案。

直到以后成人才经常发现，孩子们当时给自己确定的基本原则今天不再适用了，因为它们限制了生活，它们更像是一座监狱，而不是给予丰富的生活机会更大的活动余地。

熟悉的东西给人安全感，而不熟悉的东西一开始会让人害怕。

出于这个原因，面对新的经历，人们有时候更喜欢抱陈守旧。

但在这则童话里，这个幸运儿为了收集有用的认识，不怕承担异乎寻常的任务。

他不受延迟的误导，坚信最终会成功。

在这里他从“母亲们”那里汲取信任、力量和勇气，她们代表着命运——出生时头戴胎膜的自己的命运，强盗窝里老太婆的命运，“老祖母”的命运，她作为魔鬼的老祖母出名——当然还有托付给他的公主，她有一天肯定也会成为母亲。

从转义上这是说：这个幸运儿信任地顺从了生活的自然进展，它始于女性——以母亲的身份，并通过母亲——它结束于女性——在死亡之母大地的怀抱里。

命运的主宰，同时还认识到，我们大家都被置身于时间的长河里，是善和恶的组合物。

您认为童话中哪个人物重要、您能很好地认同于哪个人物，尤其是您在您的故事里为自己找到了什么内容——根据情况，主要是为了面对生活中的复杂任务产生一种安全感，也敢于接受特殊的挑战。

另外，认识您的资源当然也很重要，您最好是从睡在强盗窝里、在老祖母的裙褶里，即在您的梦、幻想和想象里找到它们，也就是能从潜意识里取出。

还要谈谈十分重要的一点：埃利克·贝恩总是警告要提防一个来自内心的、没有意识到的“恶魔”的袭击，它能毁掉您已经漂漂亮亮地建起的一切。

从这则童话里可以看到，这个幸运儿可能显示出了一种过分的大胆，因为他提到他的幸运时十分肯定。

他的话听起来十分勇敢：“我要去取金发，我不怕魔鬼。”

如果低估魔鬼所代表的恶，就可能会有危險。

在主人公说了三次的“我无所不知”中表现了一种自我高估的行为，也同样含有失败的危險。

过分热衷于不寻常的任务会破坏对现实的感觉。

即使谁生下时头戴胎膜，一个所谓的幸运儿，在生活中大多数时候能马到成功，这并不说明就会

<<相信自己的命运>>

一直这样。

这则童话里的幸运儿遇到的危险确实多于理智，因为预言只告诉他，他将在十四岁那年娶公主为妻。没有谈那之后将发生的事情。

没有告诉他他肯定会带着魔鬼的三根金发从地狱返回。

如此看来，多点思考和谨慎真的很必要。

因为两种强大的力量主宰着人类：挤进生活和又想离开生活的力量。

西格蒙德·弗洛伊德称它们是“生存本能”、“力比多”和“死亡”、“攻击本能”。

我们应该有意识地对付这两种力量，因为无意识地进行的一切都逃脱了我们的控制和操纵。

可惜的是许多人的行为都是自我毁坏，因为他们对自己喜欢得不够。

一个坚信他不会出什么的幸运儿有可能对他的原始需求产生不太真实的感情和理解，对自己不够亲近，无法让他给予他的幸福足够的重视。

在古希腊，人们将“精灵”（Daimon）理解为一种鼓舞人的力量。

这里它是以魔鬼的三根金发来象征的，因为头发源白头颅，它是精神的中心。

可是，如果我们在“Daimon”这个词里看到“Daemon”（魔鬼）的话，那么这指的虽然是相同的力量，但却是一种起破坏作用的力量。

在这则童话里对如何从“魔鬼”变成“精灵”有着很美的描写：老祖母，那个智慧老人，将这个幸运儿变成了一只不起眼的小蚂蚁，让它藏在她的裙褶里。

我们可以将这理解为人类甘愿谦虚、谦恭、愿意工作，勤奋好学地接近这些既强大又危险的魔鬼的力量，不是直接向它们挑战，而是练习低头，聪明地让步。

这一过程最终造成一种更高的意识，最最重要的是它那绝对的清醒，完全的关注。

这带给幸运儿最终的幸运。

通过它在老祖母的裙褶里仔细地听魔鬼讲枯了的井、枯死的苹果树和无聊的船工的事，他受到启示，这一启示让他成功、幸运和健康地返回家乡，回到他的心上人身边。

换句话说：我们拥有的最大优点——在这里是相信和勇气——有可能成为最大的弱点——在这里是傲慢和大胆，如果我们认为什么地方存在一个弱点，那里就有可能蕴涵着一个大优点。

这就是说，我们大家都拥有不同的力量，但我们必须重视我们如何以何种方式利用它们，让它们为我们服务。

我们可以用这些力量为我们和他人做些好事，我们可以注意让它们丰富我们的生活，而不是减少。

这样我们就能靠它们的帮助最终成为“获利者”。

在这个故事里带来成功的答案是：思考——这是老祖母通过将幸运儿变成一只蚂蚁藏在她的裙褶里来表现的——还有警惕和警醒。

对于自己的生活，获利就是指：作为一个个体，十分自我、十分独特地来发展、挖掘和开发出所有的天赋，最终跟自己和世界和睦相处。

要达到这一点，认识这个主题和自己的生活的“剧本”肯定是值得的，也就是看看在我们至今的人生道路上陪伴我们的那些故事。

我祝愿您在这番紧张的寻找中满怀好奇，快乐无穷。

<<相信自己的命运>>

编辑推荐

《相信自己的命运》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。

<<相信自己的命运>>

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>