

<<心的棲止木>>

图书基本信息

书名：<<心的棲止木>>

13位ISBN编号：9789862410219

10位ISBN编号：9862410213

出版时间：2009

出版时间：天下雜誌

作者：河合隼雄

页数：264

译者：賴明珠

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>

<<心的棲止木>>

內容概要

聯合推薦 國立台北教育大學 心理諮商系教授 / 曾端真 國立台灣大學心理系教授 / 吳英璋 國立台灣大學心理系教授 / 黃光國 本書原文『ココロの止まり木』。

通常「心」在日語中，和中文一樣用漢字的「心」，也用平假名的「こころ」，然而本書卻採用不常用的片假名「ココロ」。

可以感受到強調和提醒的用意。

不要忽視「心」，這個「心」是不尋常的，很微妙的，容易被誤解的。

雖然如此，但如果知道方法，其實「心」也是可以理解的。

就算「心有千千結」，「心事無人知」，其實「心事」還是可以「解開」的。

煩惱還是可以消除的。

「止まり木」是「棲木」，鳥籠中供鳥棲息的橫木。

譯成「棲止木」，希望除了棲息之外，還有抓住和安定的感覺。

在「知心」之後，能掌握自己，理解對方，從而獲得安定的力量。

所謂「知己知彼，百戰百勝」。

『心的棲止木』原來是『週刊朝日』上的連載專欄，書中提到河合先生以心理諮詢師和文化廳長官的身分，所親身經歷的許多事情。

每個人或多或少都有一些心事和煩惱，他從專家的眼光來看，往往一下就能看透，輕易地迎刃而解。

不過他也說有些心結需要耗費幾年才能慢慢解開。

例如少年問題。

他說，青春期好比蛹，在蛹內其實正歷經巨大的變化，但從蛹外卻看不出任何變化，就像一個表面上沉默寡言的少年，其實滿腹心事，內心可能正經歷著驚濤駭浪的掙扎，卻不動聲色。

不良少年的暴走行為，只是這巨大變革所發散出來的外露表象。

少年並不壞，只是正在改變，正在發散能量。

等度過這段時期就好多了。

人在創作之前，為什麼會先退步？

因為必須先把僵硬的框架卸除，才可能重新發現或組合新的結構。

也就是必須先破壞，才能產生新的創意、新的設計、新的構想。

嫉妒是愛的表現嗎？

還是愛得不夠？

夫婦吵架對小孩的影響，就像地震一樣。

家庭內的地震，父母渾然不覺，孩子卻敏感地感覺像天崩地裂般可怕。

10歲孩子的「自我」忽然覺醒，會有什麼現象？

父母該如何對應？

高齡者的自殺逐漸增加，人老之後要如何面對死亡？

河合先生58歲時，重新拿起少年時代學過的長笛來練習，開始做一個快樂的「健康遊老人」。

多年來河合先生接觸過無數的人，在和他們談「心」之後，他發現了許多發人深省的人生哲學。

他說人類的「臉」真有意思，沒有兩個人的臉是完全一樣的。

同一個人的臉也有驚人的表情變化。

「心」又何嘗不是呢？

許多不同於常人的觀點，一一讓人心平氣和地感到確實有道理。

<<心的棲止木>>

作者簡介

河合隼雄 1928年生於兵庫縣。

京都大學理學院數學系畢業。

京都大學教育學博士。

京都大學名譽教授。

1959年以傅爾布萊特（Fulbright）交流學生的身分赴美留學，後來在瑞士蘇黎士榮格研究所學習，取得日本第一位榮格學派精神分析師的資格。

是臨床心理學者、心理治療師，是位日本心理學大師，於去年過世。

賴明珠 中興大學農經系畢業，日本千葉大學深造。

回國從事廣告企畫撰文，喜歡文學、藝術、電影欣賞及旅行，並選擇性翻譯日文作品，包括村上春樹的多本著作及《大人的友情》(天下雜誌出版)。

<<心的棲止木>>

書籍目錄

推薦序一「安心立命的棲止木」黃光國推薦序二 學習說能打動人心的故事 吳英璋推薦序三 讓統整與和諧注進生命中 曾端真推薦序三 最知心的貴人 河合隼雄 賴明珠

1. 荒唐人生
2. 修復的困難
3. 佛像的姿勢
4. 好人「憂鬱」
5. 心靈的風景
6. 出雲之旅
7. 我愛你
8. 蛹內蛹外
9. 保存與破壞
10. 年齡加括弧
11. 命運的和音
12. 妹妹頭老師的回憶
13. 優點、缺點
14. 心和身體
15. 模糊的古語
16. 「開開心心的」毛病
17. 中高年的自殺
18. 超?老齡期的幸福
19. 忍耐的評價
20. 中輟生的多樣性
21. 傳達真實
22. 從死的觀點來看
23. 原則和真心
24. 幸福和安心
25. 事實與故事
26. 紅葉
27. 某種類似
28. 友情
29. 「我」的發現
30. 心中的配角
31. 夫婦
32. 故事的復活
33. 臉
34. 甘冒風險
35. 宗教的處方箋
36. 「緊張」心理
37. 嫉妒
38. 創造的退步
39. 攝言障礙
40. 火鍋感覺
41. 心波感應
42. 好朋友吵架
43. 不可能發生的事情
44. 家庭震災
45. 往涅槃的路程
46. 個人主義
47. 囹圄
48. 防止燒光法
49. 對話的準備
50. 生活中的神
51. 讀書之旅
52. 耍詐
53. 打破框架
54. 無名孩子
55. 知道金錢
56. 戀愛今昔
57. 感動和疑問
58. CEO
59. 練習告別
60. 順流撐船
61. 腐敗
62. 水清
63. 逞威風
64. 健康遊老人
65. 現場主義
66. 作戰
67. 擰
68. 天和地
69. 選擇
70. 家庭交響曲
71. 祈禱
72. 怪毛病
73. 學老
74. 「任性」
75. 看星星後記

<<心的棲止木>>

章节摘录

【「我」的發現】 到全世界去尋找都絕對找不到和自己一樣的人。所謂「我」，是全世界唯一的存在。這雖然是理所當然的事情，但仔細想一想也覺得相當不可思議。說是唯一的存在，聽起來固然很好聽，但總之意思就是人都是「獨自一個人活著的」。想起來也覺得無依無靠的很孤單。

人自覺到，其實「我」是含有這種意思的，到底是從幾歲開始的呢？我想大約是思春期吧，不過歷經各種經驗，回想自己的種種之後，發現大約是在十歲前後的樣子。

這麼說來，很多人是為了十歲左右的孩子來找我商談的。本來是個相當開朗的孩子，以為不用擔心的，但上了小學四年即時，卻說出晚上很害怕一個人睡覺。剛開始還以為他是開玩笑的，不過卻是真的，一到晚上就會感到不安的樣子。雖然覺得可憐，但想到太寵他也不行，不知道該怎麼辦，於是來找我商量。

這種情況如果再嚴重一點，有的到了四年級時，成績忽然退步。不但不喜歡寫習題，而且常常忘東忘西的。父母親不清楚為什麼會這樣，因此會去斥責他們，有時候情況變得更糟糕。

其實，小孩是在某一天，忽然因為某種原因而發現了「我」。在這個世界上「我」竟然是孤零零的一個人。從前沒有想過這種事情，總是和家人朋友一起行動，所以以為大家想的都是同樣的事情，同樣地活著。

然而，現在知道自己是「一個人」之後，首先就感到，孤獨和不安。不過這個年齡的孩子幾乎不可能清楚地認識這種事情，並且用語言表現出來。孩子只是感覺到孤寂而已，因此非常想和家人親密地黏在一起。可是卻反而惹起父母親的責罵，於是就覺得受傷特別深。

或者，忽然開始想接近朋友，於是把家裡的錢財東西拿出去給朋友。很多父母知道以後，以為是因為孩子在學校受到同學「欺負」，於是責問孩子，其實並不是這回事。那麼孩子為什麼會「變壞」呢？開始反省是不是自己的教養方法不對？但完全不是這回事。

其實，人們為了逐漸成長，會遇到順境和逆境，有山有谷起起落落、搖搖擺擺之間成長的，無法成一直線。

人生到處充滿了低谷，這十歲左右，越是敏感的孩子體驗似乎越難過。因此，像上述那樣的事情，一點也不是「變壞」，相反的是一種成長，甚至應該高興才對。

這時候做父母的最重要的是，把「你在這個世界上確實是一個人，但並不是孤零零的噢」的訊息，不要用話語，而是以態度來表示。

說得極端一點，不妨稍微寵一點。這樣孩子可以安心，反而能夠順利地獨立成長而不用再擔心。

父母應該可以感覺到他們變得比以前堅強。因為孩子自己也會以「發現了自我」為基礎而準備開始繼續成長了。

<<心的棲止木>>

媒体关注与评论

國立台北教育大學 心理諮商系教授 曾端真 國立台灣大學心理系教授 吳英璋 國立台灣大學心理系教授 黃光國

<<心的棲止木>>

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>