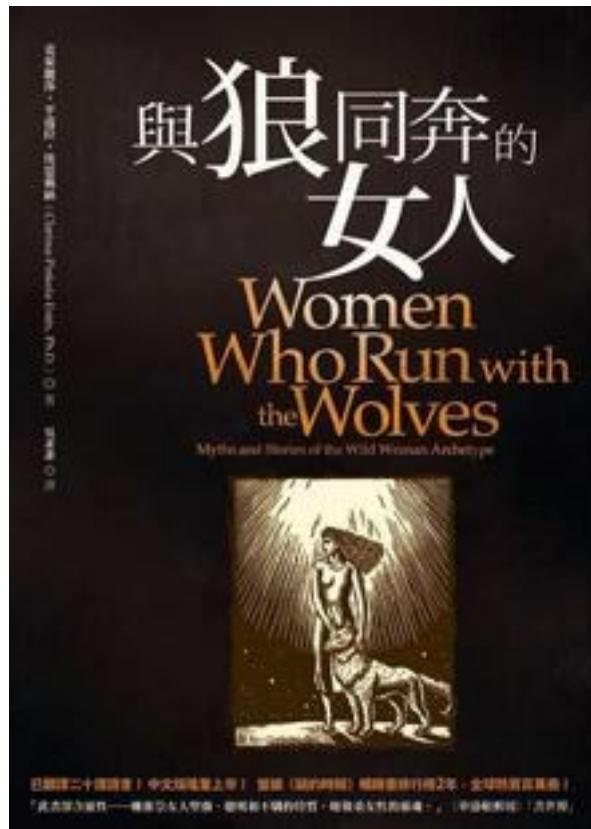


# 與狼同奔的女人



[與狼同奔的女人 下载链接1](#)

著者:克萊麗莎 平寇拉 埃思黛絲

出版者:心靈工坊

出版时间:2012-6

装帧:平装

isbn:9789866112324

◎高居《紐約時報》暢銷書排行榜達24個月！一部震撼女性靈魂的重量級巨作！全球熱賣百萬冊！

◎繼《第二性》之後最受注目的女性經典！全球翻譯二十國語言，以詩和神話，呼喚女人的野性潛能！

## 找回野性女人，找回屬於妳的力量！

每個女人的內心都擁有強大力量，包含良好本能、熱情的創造力以及古老的知能。這力量就是野性女人。我們與生俱有野性本質的種種天賦，但在歷史洪流中，社會卻努力「教化」我們，使女人的野性一直受到壓抑，扼殺了靈魂所傳來的奧妙生命訊息。

在《與狼同奔的女人》書中，埃思戴絲博士把豐富的跨文化神話和童話故事展現在讀者眼前，協助女人重新把自己連結到這個兇猛的、健康的、具有真知灼見的本能天性上。

透過細膩的故事和詮釋，我們得以找回並愛上這位野性女人，把她緊擁在自己心靈深處，讓她成為最有力量的魔法師及治療師。身為知名詩人、資深榮格分析師和故事保存者，埃思戴絲博士創造了一套新的語彙來描述女性心靈；這套語彙富有發動生命的能力，可說是最真切不過的女性心理學和靈魂學。

### 作者介紹：

克萊麗莎. 平蔻拉. 埃思戴絲 (Clarissa Pinkola Estes, Ph.D.)

國際知名的獲獎詩人、瑞士蘇黎士國際分析心理學學會 (International Association of Analytical Psychology) 認證之榮格學派資深心理分析師，以及拉丁美洲傳統中的古老故事保存者。她曾任美國卡爾. 榮格教育暨研究中心 (C. G. Jung Center for Education and Research) 的執行長一職。她的博士論文以跨文化研究及臨床心理學為主題，而過去三十多年來她一面教學，一面在私人機構擔任精神分析師。

埃思戴絲博士從1971年開始撰寫《與狼同奔的女人》，以二十年時間完成此書，已被翻譯成二十國語言，為探討女性內在生命的重量級經典之作。

埃思戴絲博士另外出版了許多作品，其中包括《以故事為禮物：一個此心足矣的智者故事》 (The Gift of Story, A Wise Tale About What Is Enough)。她是一部有聲書系列 (共九卷) 的作者，也是名為「想像力劇場」十三集廣播劇系列的作者。此一廣播劇系列在全美國許多地方的國家廣播電台、和平主義全國廣播電台 (Pacifica)，以及社區公共廣播電台都有播出。

身為長期社會運動者的埃思戴絲博士也是最近才成立之哇拉露佩聖母基金會的董事長。該基金會的工作項目之一，是透過短波無線電台向全世界的問題地區播送振奮心靈的故事。有鑑於她在社會運動和寫作方面的長期傑出表現，全美拉丁裔婦女基金會 (National Latina Foundation，位於華盛頓特區) 頒給她1993年的「第一拉丁裔女性獎」。她曾獲1990至1991年度之洛磯山女性研究中心 (Rocky Mountain Women's Institute) 的研究獎助金，並於1994年獲聯合學院暨大學頒贈校長獎章。埃思戴絲博士也曾經由美國藝術人文委員會 (Arts and Humanities Council) 推薦為科羅拉多州的駐州藝術家。此外，她也是約瑟夫. 坎貝爾 (Joseph Campbell) 年度紀念大會的第一位「知識守護者獎」得主。

《與狼同奔的女人》一書曾獲以下獎項：美國售書人協會 (ABA) 之「年度書籍獎」、科羅拉多州作家聯盟的「高手獎」，以及全美精神分析學促進協會 (National Association for the Advancement of Psychoanalysis) 的「格拉蒂娃獎」。

埃思戴絲博士已婚，有三個成年子女。她是美洲哇拉露佩聖母協會的終身會員。

### 譯者簡介

# 吳菲菲

國立臺灣大學外國語文學系英美文學碩士、美國印地安大學英美文學博士班課程修畢、主修英國浪漫主義文學及後現代文學理論。國立清華大學外國語文學系專任教師，所教課程有：十八世紀末至二十一世紀英國文學、美國文學、中古世紀至十九世紀歐洲文學、西方文學導讀、英國浪漫主義詩選、西洋詩選、莎士比亞導讀、中詩英譯選讀、英文散文等課程。

教學之餘對於後現代英美詩人及當代思潮特別感到興趣。2006年退休，現居加拿大，以重讀經典與接受創新之思想及藝術為生活目標。

## 目錄: 各界佳評

### 【中文版序】給敬愛的讀者

#### 作者序

引言 撫骸而歌

#### 第一章 哮叫：野性女人的復活

- 狼女
- 四個猶太經師

#### 第二章 跟蹤侵入者：最初的啟蒙

- 藍鬍子

心靈的天敵

成為獵物的天真女性

知覺之鑰：嗅聞的重要性

野獸新郎

血的氣味

原路循回和迴繞

大聲叫喊

食罪者

女人夢境中的黑暗男子

#### 第三章 嗅出實情：恢復直覺力以進入啟蒙

- 她口袋中的人偶娃娃：智者薇莎莉莎

第一個工作：容許過於慈愛的母親死去

第二個工作：揭露粗鄙的暗影

第三個工作：在黑暗中巡航

第四個工作：面對野巫婆

第五個工作：服侍非理性

第六個工作：分別此與彼

第七個工作：打聽神祕之事

第八個工作：站在四隻腳上

第九個工作：重新扔棄暗影

#### 第四章 愛侶：與他者結合

- 獻給野人曼納威的讚美詩

女人的雙重本質

雙者的力量

名字的力量

狗的固執天性

匍匐前來的誘惑

變得兇猛

內在的女人

#### 第五章 捕獵：心是孤獨的獵人

觸體女人：面對愛情「生而死而生」的本質

- 觸體女人

愛情小屋內發生的死亡事件

愛情的第一階段

／無意間發現寶物／追逐和躲藏／解開糾結的骸骨／信任而安睡／流淚  
愛的後來階段

／以心為鼓而歌／肉體與靈魂相舞

第六章 找尋自己的狼群：幸福的歸屬

. 醜小鴨

怪孩子被放逐

母親的種類

／情緒矛盾的母親／心理崩潰的母親／孩子氣的母親或沒有母親照顧的母親

／堅強的母親、堅強的孩子

壞同伴

看來不對勁

凍結的感覺。凍結的創造力

路過的陌生人

放逐是一種幸福

世上那些毛髮凌亂的貓和鬥雞眼的母親

記憶以及無論如何要活下去

愛慕靈魂

. 誤置的受精卵

第七章 快樂的身體：野性的肉體

身體語言

童話故事中的身體

臀部的力量

. 蝴蝶女人

第八章 自保：如何辨認捕腿機、獸籠和毒餌

被野放的女人

. 紅鞋子

童話故事中的傷殘事件

手製的紅鞋

陷阱

／陷阱一：鍍金的馬車、價值被貶的生命／陷阱二：乾枯的老婦人、老邁者的勢力

／陷阱三：燒毀寶物、靈魂饑荒／陷阱四：基本本能受傷、被捕捉的後果

／陷阱五：試圖偷享祕密生命、一分為二的人格／陷阱六：畏縮於群體之前、膚淺的反叛

／陷阱七：假裝、試著做乖孩子、用平常心看待畸形之事／陷阱八：失控的跳舞、執迷和溺癮

溺癮

劊子手的家

／想要脫掉鞋子，但為時已晚／回到手工打製的生命、治療受傷的本能

第九章 候鳥返巢：回歸本我

. 海豹皮、靈魂皮

失去靈魂感覺：啟蒙之始

失去自己的皮

孤獨的男人

靈性孩子

乾萎而不良於行

聽見老者的呼喚

停留太久

切斷繫繩、潛入

中介女人：在水下呼吸

浮上水面

意在獨處

女人內在的生態環境

第十章 清澈之水：為創造力提供養分

. 哭泣之女

野性靈魂受到汙染

河水中的劇毒

河上大火

拿回河流的所有權

專注與幻想工坊

· 火柴女孩

制止創造力生命中的幻想

重添創造力之火

· 三根金髮

第十一章 热能：找回神聖的性動力

· 淫蕩女神

波波：肚皮女神

狄克土狼

盧安達之旅

第十二章 劃清疆界：憤怒和原諒的界線

· 月牙熊

以憤怒為師

引進治療者：攀爬高山

靈熊

轉變事物的火和正確的行動

正當的憤怒

· 枯樹

安息

本能受傷和憤怒

集體憤怒

困在舊怒之中

寬恕的四個階段

第十三章 戰爭傷痕：傷痕氏族的成員

具有殺傷力的祕密

死亡地帶

· 金髮姑娘

替罪外套

第十四章 地下森林中的啟蒙

· 無手少女

第一階段：無知中達成的交易

第二階段：肢解

第三階段：流浪

第四階段：在地底世界中找到愛情

第五階段：靈魂遭受苦難

第六階段：野性女人的畛域

第七階段：野性新娘和新郎

第十五章 如影隨形：深沉之歌

第十六章 狼的眼睫毛

後記：以故事為藥方

附錄

【小狼的教育】參考書目

致謝

· · · · · (收起)

[與狼同奔的女人](#) [下载链接1](#)

## 标签

心理学

与狼同奔的女人

女性

觉知

灵性

心理

女性主義

哲学

## 评论

前面很棒,後面有點重複了,不過解釋了很多民間故事的心理原形,裡面很多故事象徵譬喻的手法在jodorosky的電影有出現。

-----  
她推崇女人堅強, 聰明和不馴的特質。她敬重女性的靈魂。

[與狼同奔的女人](#) [下载链接1](#)

## 书评

每个女人都有这样的迷思：我们究竟应该如何驾驭心中的野性，如何挣脱压抑的牢笼，如何做真实的自我？那些与爱、性、秘密、身体、诱惑、挑战等有关的原始本能，我们该如何处之？女性长久以来受到的对别人好一点，温驯地做一个淑女的教育，我们到底该如何权衡？现在，...

突破重重叠叠的to-do-list，直至内心地告诉自己，you should put this book as a priority -  
一切帮助内心力量成长的知识，远远比那些只能多教会自己几个专业名词的科技课程更加重要；一切帮助我成长为更加一个完整的人的知识和经验，远远比仅仅在工作上帮助我nudge一下的技术...

## 與狼同奔的女人 下载链接1