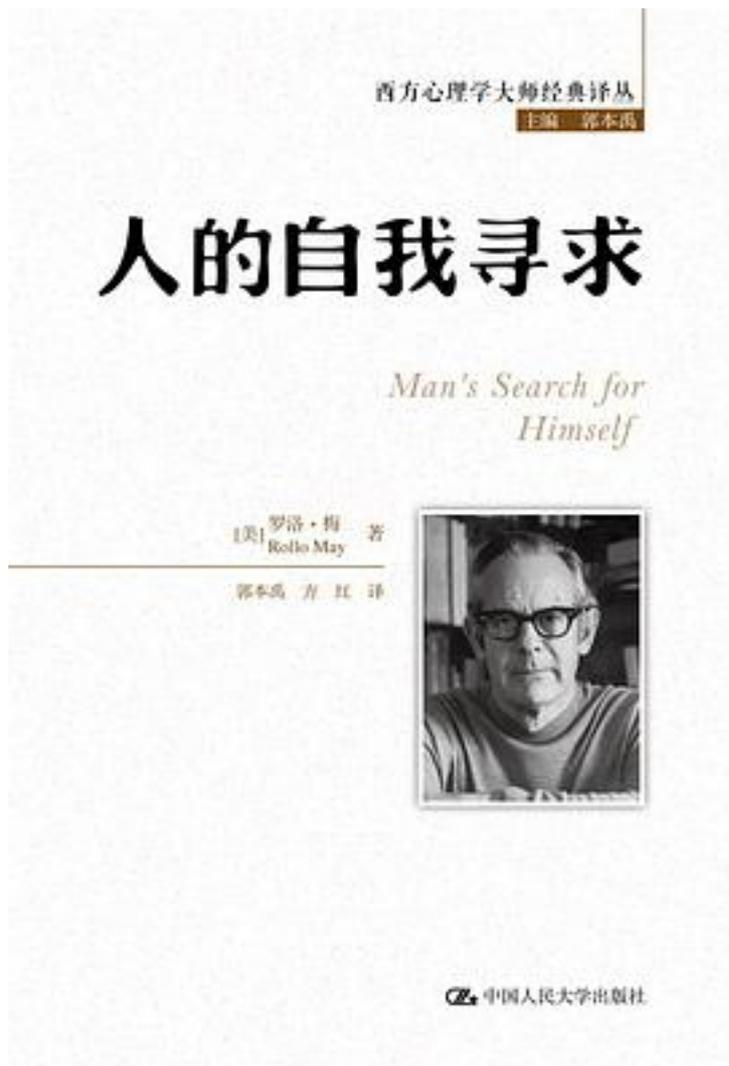


人的自我寻求



[人的自我寻求_下载链接1](#)

著者:【美】罗洛·梅

出版者:中国人民大学出版社

出版时间:2013-9

装帧:平装

isbn:9787300177397

《人的自我寻求》的主题是关于个体人格如何在孤独的时代得以重建。本书从分析人的空虚、孤独与焦虑入手，解释现代人面临的严重心理困境，并进一步指出，造成这一混乱的根源是价值核心的丧失、自我感的丧失、语言的丧失和悲剧感的丧失等社会历史和文化心理的因素。然后通过强调自我意识是人不同于动物的独特标志，力图论证它是人的自由赖以存在的基础。最后试图通过对自由、良心、勇气等传统价值作新的阐释而重新确立人格整合的目标。

作者介绍:

罗洛·梅(1909—1994)，美国存在心理学家和人本主义心理学家。1930年获得奥柏林学院文学学士学位，1938年获得纽约联合神学院神学学士学位，1949年获得哥伦比亚大学临床心理学博士学位。先和在怀特研究院和纽约社会研究新学院长期工作。获得过美国心理学会的临床心理学科学和职业杰出贡献奖及美国心理学基金会的心理学终身成就奖章等奖励。出版了《咨询的艺术：如何给予和获得心理健康》、《焦虑的意义》、《人的自我寻求》、《爱与意志》、《权力与无知：寻求暴力的根源》、《创造的勇气》、《自由与命运》、《存在之发现》和《祈望神话》等20多部著作。

目录: 前言

第一部分 我们的困境

第一章 现代人的孤独和焦虑

第二章 混乱的根源

第二部分 重新发现自我

第三章 成为一个人的体验/

第四章 存在之斗争

第三部分 整合的目标

第五章 自由与内在力量

第六章 创造性的良心

第七章 勇气，成熟的美德

第八章 人，时间的超越者

索引

· · · · · (收起)

[人的自我寻求_下载链接1](#)

标签

心理学

罗洛·梅

存在主义

找到自我

存在心理学

哲学

人生

精神分析

评论

我常想到，弗洛伊德之所以能够在他生命的最后四十年中如此勇敢地怀着坚定不移的目标工作，是因为他在最初十年的孤寂生涯中赢得了这场为了能够独自成长和工作的斗争，当时他与Breuer分道扬镳后，在没有同事也没有合作者的情况下继续进行着他对精神分析的探索。而且，在我看来，这也是一场像耶稣这样具有创造性和道德感的人物在荒野中所赢得的战争，耶稣全力对付之诱惑的真正含义不在于对面包与权利的欲望中，而正如故事中魔鬼所说，在于让自己从山顶上跳下去以证明上帝在保护他的诱惑中：上帝会让他的天使们看住你；他们会用双手托住你，免得你的脚碰到石头上。当一个人能够对他被“支持”的需要说“不”时，换句话说，当他能够不需要被照顾时，当他有足够的勇气孤身独处时，那么他就能像拥有一个权威的人那样说话了。

自由、责任心、勇气、爱以及内心完整的特质是本书倡导的价值观，被最后一段话深深感动。Glaucón反驳苏格拉底：“我不相信地球上任何一个地方有上帝之城”。苏格拉底回答说：“无论这样一座城市是存在于天堂，还是将来会存在于地球上，智者将会遵循那座城市的生活方式，与其他任何东西没有关系，而且在这么看待它的时候，他就将会井然有序地布置自己的家”。

2016年对我影响很大的一本书，也是各种其他因素的机缘巧合，水到渠成，帮助我看清了自我的轨迹。

不亏是文学出身，读起来很流畅，大量的引用希腊悲剧，浮士德，莎士比亚，不会让人感觉枯燥。

人的空虚，孤独与焦虑，是现代人面临的严重心理困境，造成这一混乱根源的是核心价值的丧失，自我感的丧失，语言的丧失等社会历史和文化心理的原因。如何重新发现自我？自我意识是人不同于动物的独特标志，它是人的自由赖以存在的基础。而自由，良心，勇气将做新的诠释来重新确立人格整合的目标使得个体人格在孤独的时代得以重建

尼采祁克果的格言随处可见。开篇：有人拜访自己的邻居，是因为他要寻找自己，而有的人是为了欣然失去他自己，你对自己的不健康的爱将会让孤独成为你的牢狱——尼采

说出了人本主义的最核心价值：找到你，成为你，爱上你。

讲述如何在这个孤独的时代探寻自身的内在力量，成为真正的自己/“我”。对于独自一人找不到路的我来说，是很大的慰藉。作者引用了很多诗句、文学作品、学术著作，很美、也充满力量，这是我第一次真正意义上感受到这些经典作品的魅力、也借此发现了那些大智慧者。

感觉罗洛梅与弗洛姆一脉相承。很好的书，很有收益。

这本书读的异常的慢，在读的过程中，心里同时变得更加强大了，更加坚定自我了！两个星期呀！接下来准备把日落公园看完，估计三天就能看完了，小说就是快呀！

正如书名一样，它旨在探索自我，寻求自我。它剖析了很多东西包括孤独和焦虑，但是并没有给出确切可行的解决方法。这就如心理咨询一样，许多来访者带着希望咨询师给予建议方法的心态来到，实际上更重要的，是与咨询师一起探索的过程本身。然而，曾经有些功利的我很长时间没有意识到这一点。

还要再读

自我只是一种幻觉，但若没了它，我也便不复存在了。

在造成我们孤独焦虑和空虚的根源中，最重要的莫过于悲剧感的丧失，但作者的分析略显不足。后面关于自由，爱和时间的讨论倒是不错。感谢老学长赠送的好书！

要是那一天没有无所事事的在书架旁边转我还不知道要到哪一天才能碰上这本书。刚开始看的时候我已经想哭了，前面几节几乎完全准确地描绘了我这一段时间来的思想转变和心理观念。

在任何时代，勇气都是人类从儿童时期走向成熟个体的崎岖之路上必须具备的基本的美德。

受存在主义哲学影响的存在心理学代表作，读得酣畅淋漓。大爱。

责任呈现新的含义；外部纪律变成自律。

罗洛梅有存在主义色彩，但展现出的是一种积极、建设性的面向，即人的整合，在这个核心价值观依然缺失的时代，独立的自我必将面临内在的冲突，但人可以创造性地利用传统，帮助建立对自我的确认，建立对自由、责任、时间的觉知，正如本书做的那样，从神话宗教、哲学和文学中汲取滋养，更重要的是，从不断涌现的当下，从与世界和他人的关系中，将现实体验为一种生发洞见与力量的源泉。概括就是这样，很难不像鸡汤，但阅读时能感到思想的澄明，我想目前的我需要有人对我说这些话，并不艰深，但能够让我触类旁通到具有深度的领域，无论那是什么，都可以使得精神上的孤独更有质量。这让我想到郁喆隽说的：人是在自我反思、自我定义、自我筹划和行动中才成为人的。那不是个一蹴而就的过程，而要在每一个生物个体上经历整个人类文明的历程。

把那些复杂的心理学理论用几笔草草勾勒，带入整个存在主义体系之中。大道至简，精彩好看～

看了对自己内在力量有了更清晰的认识。谨借用扉页的两句话来表达读后的感受，“冒险会导致焦虑，但不去冒险却将会失去个人的自我……而在最高意义上，冒险正是为了意识到个人的自我”。（克尔凯郭尔）
“有人拜访自己的邻居，是因为他要寻找他自己，而有的人是为了欣然失去他自己。你对自己的不健康的爱将会让孤独成为你的牢狱”。（尼采）

悠闲需要一种很强的人格同一感！

书评

- 1、你对自己的不健康的爱将会让孤独成为你的牢狱。--尼采
- 2、个人难以接受生命本能的，性欲的一面以及由此引起的性冲动与社会禁忌之间的冲突。--弗洛伊德
- 3、空虚不仅指不知道干什么，还指他们通常对自己的感受没有清晰的概念。
- 4、我只不过是许多镜子的集合，反应了其他所有人...

“空虚不仅指许多人不知道他们想要什么，而且还指他们通常对于自己的欲望和需求没有明确的体验。因此，他们会这样或那样的摇摆不定，会带着痛苦的无力感。通常情况下，他们能流利地谈论我、他们想要的东西——成功的完成大学学位，找到一份高薪稳定的工作，恋爱、结婚、供...

注：【】部分为笔者心得，非原文摘抄。*
冒险会导致焦虑，但不去冒险却将会失去个人的自我……而在最高的意义上，冒险正是为了意识到个人的自我。——索伦·克尔凯郭尔*
你对自己的不健康的爱将会让孤独成为你的牢狱。——弗里德里希·威廉·尼采*
空虚不仅指许多人不知...

罗洛梅是我的偶像，因为他老先生四十岁才拿到心理学博士学位。我也希望自己四十岁之前能有个心理学博士帽带带。而且他也是学文学出身，呵呵，我的一个标杆。其实我更想看他的焦虑的意义，可惜没看到中译本。这本书现在只看到一小半。不亏是学文学的出身，整了一堆...

第一章，作者开篇就提出了一个刺激人眼球的观点，20世纪中期人们的主要问题是空虚，人们不仅不知道他们想要什么，而且他们对自己的感受没有任何清晰的概念。这种空虚的最大危险是，它迟早会导致痛苦的焦虑和绝望，而且如果不纠正，它最终会导致人类最珍贵的品质无效甚至被排斥...

读这本书有一种翻越精神高峰的快乐！前半部分有些陡峭，个别翻译问题形成小陷阱但能很快越过。以下是一些感想：
自我凸现的时刻，我们“被抛到这个世界”上，便发现自己矗立在悬崖之上，一边是通向无可避免死亡的无情时间流逝，一边是无法把握的不确定世界。这就是自由...

想起另一本萨特的书《存在主义是一种人道主义》
这本书详细阐述了社会中心价值观的沦丧，如尼采所言：上帝死了
引用了比较多的神话来讨论个人自我的成长以及如何克服成长中必然要经历的外在焦虑。同时值得注意的是：罗洛梅曾在神学院深造，并取得过神学学士学位，所以...

第一部分：我们的困境 >
空虚感的两部分：对自己的感受没有清晰的概念；不知道自己想要什么（梁漱溟先生称之为“机械”）。>
空虚感的后果：没有积极的、建设性的目标，被抑制的潜能转变为病态和绝望，最终转变为破坏性活动。> 陀螺仪型人（一战前的美国人）：在强有力超...

这本书是我在高三最后的那个寒假阅读的，然后我就一直把它放在我的书桌的抽屉里，

直到6月7号的高考那天晚上才带回去。这本书比起那些厚厚的存在主义哲学著作来说，通俗易懂，一看说的就是大白话，所以不管这个见鬼的高三搞得人多么疲惫，闲时还是可以翻上几页。我们的教室在...

在任何时代，勇气都是人类从儿童时期走向成熟个体的崎岖之路上必须具备的基本的美德。 1.

他区分出两种焦虑：正常焦虑和神经症焦虑。正常焦虑是人成长的一部分。当人意识到生老病死不可避免时，就会产生焦虑。此时重要的是直面焦虑和焦虑背后的威胁，从而更好地过当下的生活。 ...

从未接触过心理学。最近因为朋友推荐，开始看罗洛·梅和霍尼。

然后一发不可收拾。也许这就是大师的著作吧，浅显易懂的语言、贴切生动的故事，让人反思自身，回望来路，也认识所处的世界。

特别是罗洛·梅，在这本书里，他时而引用T·S·艾略特的诗歌，时而抛出一段流行歌曲， ...

这本书不能替代心理治疗，也不是一本心理问题自助书，但可以帮助你发现自己在任何整合中遇到的问题。

自我意识是很重要的。有自我意识的人能做独立个体的同时参与到世界当中去，但不过分参与（依赖和顺从等）。扩大自我意识是个艰难的过程，但有了这力量，就会更有能力自由行事...

[人的自我寻求_下载链接1](#)