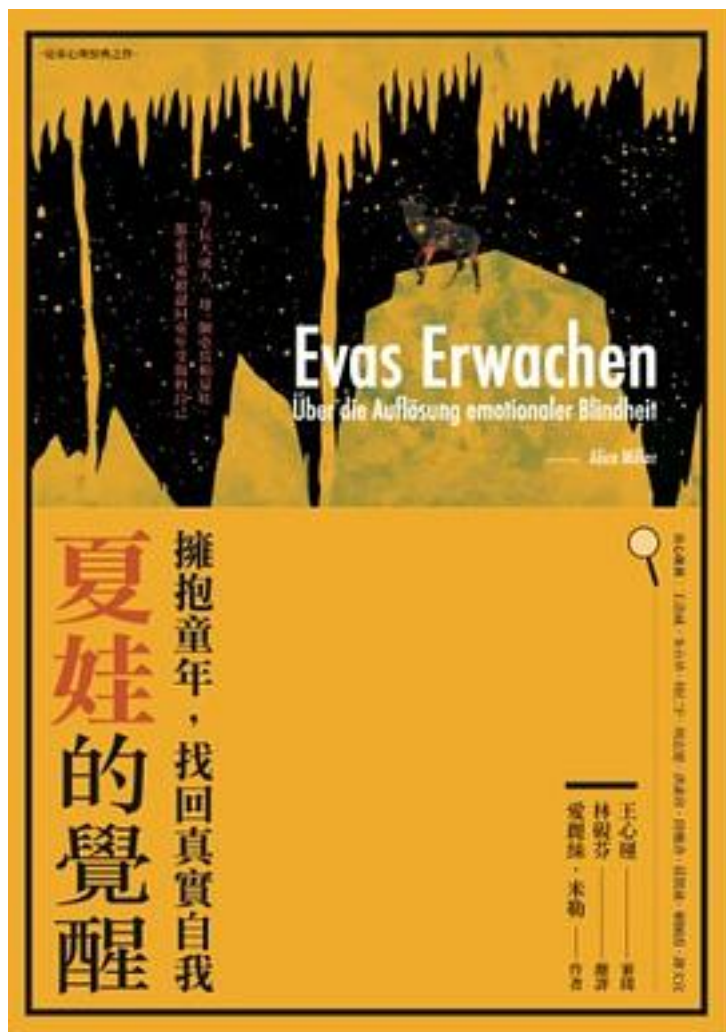


夏娃的覺醒：擁抱童年，找回真實自我



[夏娃的覺醒：擁抱童年，找回真實自我 下载链接1](#)

著者:愛麗絲·米勒 Alice Miller

出版者:

出版时间:2014-11-13

装帧:

isbn:9789863570189

心理學大師愛麗絲·米勒

獻給現代亞當和夏娃的啟蒙之書

「他們必須像亞當與夏娃一樣，為了父母的愛全然地去服從，盲目地去信賴，放棄求知與自己的思想，也就是放棄真正的自我。」

聖經故事中，夏娃因為不服從上帝的命令而被逐出伊甸園。兒童心理大師米勒認為，這故事正好隱喻了傳統教育中一味要求服從、否認孩子真實心聲的教育方法。

作者認為，這種以「我是為你好」為名、實則充滿語言或肢體暴力的教養方式，造成了孩子內心的屈辱與壓抑。這份被隱藏的憤怒，在日後將演變為對自己、他人和下一代的盲目暴力。做父母的沒有意識到這件事，是因為他們也被同樣的方法教育長大；在生命之初，他們就被剝奪了這種感知的可能性，導致暴力與無知代代惡性循環。書中並探討了希特勒與史達林飽受暴力虐待的童年，佐證了她的主張。

被壓抑的童年經歷不該是禁忌，而是寶藏。藉由挖掘這座寶藏，可以尋回失喪的感受與熱情。作者鼓勵已經成年的亞當與夏娃們，從童年備受否定與處罰的恐懼中掙脫出來，勇敢面對真實，忠於自我的認知與生命故事。當我們不再無意識地被童年束縛，才能下定決心為自己及下一代的人生負起責任。

「否認曾經受到的傷害，會導致我們以同樣的方式去傷害下一代，除非我們下定決心不再否認。」——愛麗絲·米勒

現今書市琳琅滿目，像這等重要的自我省思與生命覺察的書，盼能異軍突起，不能讓它埋藏在一片茫茫的書海中。這不只是一本自我成長的書，其中還蘊藏了影響我們未來命運與下一代生命景象的重要訊息。

——賴佩霞

作者介绍:

[德]爱丽丝·米勒 1923.01.12—2010.04.14

爱丽丝·米勒是一位以关注儿童早期心理创伤及其对成年生活影响而闻名世界的心理学家。

她颠覆了传统的儿童心理学观点，提醒世人注意到父母对儿童的侵犯所带来的影响，并在欧洲引起巨大共鸣。米勒出生在波兰犹太家庭，第二次世界大战期间在纳粹的迫害中幸存，1946年获得奖学金进入瑞士最古老的巴塞尔大学，1953年起陆续获得哲学、心理学和社会学博士学位，并接受精神分析训练。

米勒2010年辞世，享年87岁，留下许多脍炙人口的著作，为广大读者拓宽了看待儿童心理学的视野。

目录: 前言

推薦序一：一本每個人都需要看的書／賴佩霞

推薦序二：從心理分析當中學會當個好父母／莊凱迪

推薦序三：「看見」童年的自己，好好把自己愛回來／周志建

序：你不該知道

1. 未受重視的寶庫：童年

引言

1. 藥物取代認知

2. 心理治療如何處理童年事實真相

- 3. 體罰與政治「使命」
- 4. 腦中的定時炸彈
- 5. 教會的沉默
- 6. 生命之始——傳記作家忽略之事
- II. 情感盲目如何產生？
- 1. 為何會突然發怒？
- 2. 思維障礙
- III. 遁入自己的過去
- 引言
- 1. 在談話中成長
- 2. 沒有知情見證者（一位心理分析師的苦痛之路）
- 3. 事實真相的療癒力
- 後記
- 延伸閱讀
- • • • • [\(收起\)](#)

[夏娃的覺醒：擁抱童年，找回真實自我_下载链接1](#)

标签

心理学

童年

认识自己

黑色教育

生活

爱丽丝米勒

成长与接纳

心理治療

评论

边看边流泪的一本书，透过书中的细节，看到了童年自己的那些恐惧，那些无助，那些被拒绝，好像童年一些被忽视被无意识掩盖的记忆被成人的自己再次看到。没有刻意的控制，没有急于否定或拒绝，就真实的呈现，看到。虽然很残忍、很虐心，但是过来的满足和爽后的力量也看到了，妈妈在怀我的时候所遭遇的事实，我无法改变，当中的恐惧情绪也被记忆到我的身体里了，这就是事实，我能做的就是看到接纳，那就是我的童年，对于成人的我需要的就是看到，有知情见证者最好，但没有也没关系，当我从这样的经验中走出来后，我就可以做别人的知情见证者。当然，一直在路上，疗愈是旅程，没有终点。

教养方式是一个无反省就逃不出的塔，无意识代际相传。这本书的缺点在于没有论证不体罚也能教好孩子的可能性，使得对体罚or「黑色教育」的批判欠缺完备。以及Alice Miller好像也是犹太人？

竖排版+繁体字看得我头晕

作者對〈創世紀〉故事的解讀我並不完全同意，但是因這番解讀而延伸出來的思考，尤其是對童年經歷的思考，令我為之拍爛手掌！真的不該用責罵或暴力對待兒童，這不該是教育或是為你好的途徑。跟著作者回到童年這個充滿痛苦與寶藏的世界去探索，這趟歷程我覺得值得且也應該走。（廣圖有）補充：擁有智慧、自我，懂得分辨善惡，便意味著失去絕對、純粹的快樂，這是個人的選擇。這也是為什麼上帝會製造一個擁有極致快樂的伊甸園，同時種有蘋果的原因。選擇吃果，為滿足好奇心而擁有了意料不到的智慧，想要回到過去便是逃避。說是上帝把他們驅逐而出，我倒覺得，上帝認為他們不該逃避，而要繼續前行，去承擔失去絕對快樂和隨之而來的一切後果。在這個故事裡，我覺得擁有最高智慧的不是上帝，而是寫故事的人，參悟故事背後的玄機，才是接近智慧的路。

爱丽丝·米勒的第二本，和《身体不说谎》相比，这本涉及到了更多的心理细节，比较感触的是爱丽丝·米勒强调一定要有一位具有同理心和懂得爱的陪伴者，才能最终走出牢笼，这点我深以为然，我见过的几位心理医生和咨询师都不具备这种素质，其中一位咨询师让我印象最深就是眼神深处那一抹深深的冷漠，了解和感受为何会如此不同，曾经自以为是认为自己都已经了解，但却发现自己的手中握着的仍然是空白，有时候了解的再多，都不如去体验一次，看到了真实的存在，才有可能走到对的路上，依然满分推荐。

认识自我成长

说实话没有读下去，只读了一少半，是关于心理，教育的书。

[夏娃的覺醒：擁抱童年，找回真實自我_下载链接1](#)

书评

家长，总会自诩为权威，认为自己是孩子的领路人，“教育”着他们的孩子，不惜谩骂、拳脚相加。就像书中写到的：
“我们大家都知道老一辈的父母，至死都认为他们的教育方法是正确的，因为他们也是这样被自己的父母养大，而且他们不想因任何理由来动摇他们的信念。我们也知道有...

[夏娃的覺醒：擁抱童年，找回真實自我_下载链接1](#)