

# 内在生命：精神分析与人格发展



[内在生命：精神分析与人格发展\\_下载链接1](#)

著者:[英]马戈·沃德尔

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2017-5

装帧:

isbn:9787518412280

作者介绍:

目录: 第一章 心智状态  
第二章 生命的开始  
第三章 婴儿期：涵容及遐想  
第四章 婴儿期：对抗痛苦的防卫机制  
第五章 孩童早期：断奶与分离  
第六章 潜伏期  
第七章 学习模式  
第八章 家庭  
第九章 青春期及青少年早期  
第十章 青少年中期：临床案例  
第十一章 青少年晚期：虚构的生命——小说中的人物  
第十二章 成人世界  
第十三章 生命晚年  
• • • • • ([收起](#))

[内在生命：精神分析与人格发展\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

精神分析

人格发展

心理

心理治疗

心理咨询与治疗

心理咨询

英国精神分析

## 评论

他们之所以能成为英雄，不是因为他们具有理想化的、十全十美的外表或品德，而是因为他们愿意在情绪经验的痛苦中挣扎，从而成为自己。

唐叔第一次提到这本书，之后刚好在万千心理翻译群看到了，所以买来看。这算是精神分析领域用比昂理论看待人格发展很成熟的著作了，原著是98年的，但是现在看仍然很超前。英国人喜欢写散文，所以这本书很有文学性。但是，仍然是一本难读懂的书，需要结合临床经验来读。

婴儿期的客体关系决定一生的潜意识，所以精神分析治疗必须回溯到婴童时代，这使得我们的自我认知不可能不借助他人的探询和记忆，从这点来看，我真不喜欢精神分析。但本书引用了很多诗歌小说等文学作品，又有很多案例，尤其对病人的种种表现的分析，犹如刑警般寻找潜意识的蛛丝马迹——果然世界处处是隐喻啊。

糅合了克莱因温妮克特比昂，主要是比昂的理论，阶段发展，整体发展，整个人格搭建的过程都说得很清楚，还很有文学性，读起来很舒心。让我感觉成为人真是很简单，无非涵容内摄投射，但是又那么难，好像一生的乒乓球，要一直有人在对面把球送回来。

有些案例不错，有内在逻辑。我个人认为，成年人也是巨婴，只是对情感资源和乳汁的占有欲换成了金钱权利爱情亲情友情等。还有自己总结了点东西，书中提到的二层皮肤或防御机制，虽然这些有一定的保护作用，一旦失效立马陷于焦虑和无所适从乃至人格扭曲伤及他人和自己。我觉得，有个方法是，索性试试自己拆解那些防御机制，让阳光照进角落，说不定还挺刺激的，没什么大不了，有一件事是绝对平等的，就是我们都要面对死亡，在这个意义上，人人平等。

得到一句温柔的回应：“爱人的能力将因渴望被爱而增强。”

围绕人格发展主要讲述了精神分析中客体关系相关的知识，清晰而深入，能将知识融进案例分析中，不乏味，作者文笔斐然，引用了很多英美诗人、作家的句段，适合想进阶的心理学爱好者。虽然后半部分常常在重复前面的核心内容，但已然是很好的书了。

摘录一句：“他们之所以能成为英雄，不是因为他们具有理想化的、十全十美的外表或品德，而是因为他们愿意在情绪经验的痛苦中挣扎，从而成为自己。”

并不具有很强理论的理论书，更像是一本育儿书，读起来很轻松，适合没有精分理论基础的家长看和学习。涵容，投射，内射，这几个概念是整本书的主旨，正如作者所言由于在讲发展，所以内射也主要谈到对好妈妈的内射，并没有病理性的一面。

是因为不在状态吗？粗粗看完，没有太大的感觉，文风不是我所喜欢的。翻译的问题？作者的问题？我的问题？

这本书教我最多的是如何解开防御，从而真诚的体验生命

精神分析人格发展理论目前看到的最完整、最通俗易懂的一本书，强烈推荐。尤其是对克莱因及比昂理论的介绍，非常受用——这二位的原著读起来都是非常辛苦的。

精神分析客体派婴儿观察必备书之一

在丰沛的重生中循环与创造，饱尝生命的滋味，直到尝够了，让位于开始时全然的遗忘。

抛开专业词汇不少，导致读来晦涩之外，是本不错的书，但只推荐给对克莱因理论有所了解的人读。

“成熟与未成熟之间的不同不在于年龄，而是在于个人承受强烈情绪的能力，以及发现具有思考与反思能力的外在与内在人物并和其建立关系后，能对精神痛楚思考与反思的程度。”

多少人披着成人的外衣，内心却是个无法应对很多情绪的孩童。起码我自己在当妈妈之后很长一段时间，是这样的角色。

生命不必是满溢的泪水，而可以是丰沛的灵性创造过程。心智的成长以及人格的发展便是奠基在这过程之上。--251

-----  
一本文学性很强的精神分析书籍。k（对知识的渴求）与-k（对知识的占有），涵容临在。成熟是人格可以持续发展。

-----  
看的时候做了好几次噩梦，也值五颗星了。

-----  
信息量好多

-----  
比昂

-----  
[内在生命：精神分析与人格发展\\_下载链接1](#)

## 书评

本书是一本很好的精神分析著作，深入浅出的谈及了个人成长的各个阶段所涉及的心智成长过程，案例详实且典型，最让人惊喜的是还有小说中的人物分析，非常有代入感。从婴儿时期开始，我们便开始有了心智，情绪和行为皆受此影响。婴儿时期的心理位置分为“分裂——偏执”，即...

-----  
自本科修了心理学双学位以后，一直关注关于自我心理调适、心理咨询的话题，一是想了解人性的好奇心所致，二是可以为自身碰到的情绪困扰、成长难题的反思过程提供分析工具。从别人的书单中无意看到了这本书的推介，买回来发现的确是不可多得的好书，值得结合自身经历慢慢品味。 ...

-----  
[内在生命：精神分析与人格发展\\_下载链接1](#)