

# Letting Go of Shame



[Letting Go of Shame 下载链接1](#)

著者:Ronald Potter-Efron

出版者:Hazelden

出版时间:1989-10-1

装帧:Paperback

isbn:9780894866357

As we identify shame and use recovery skills to work through it, this book helps to explain the emotion of shame and its impact on our self-image and relationships. The authors offer us a way that we can personalize a plan of action to help build our self-esteem, and they suggest exercises to help us identify our feelings of shame.

作者介绍:

罗纳德 · 波特-埃夫隆 (Ronald Potter-Efron)

一位临床心理治疗师。他拥有密歇根大学的社会福利硕士学位，并从普渡大学获得社会学博士学位。罗纳德以前当过大学教授，后来专攻成瘾障碍的治疗以及愤怒和怨恨的咨询。

帕特丽夏 · 波特-埃夫隆 (Patricia Potter-Efron)

一位家庭治疗师，也是一位个人和团体治疗师，主要帮助受药物影响的家庭。她主管着职业发展服务项目，该项目主要为不健全家庭的成年孩子服务，也为药物依赖的女

性恢复健康而开展团队工作。

罗纳德和帕特丽夏二人共同编著了《酗酒咨询中的羞耻和内疚的治疗》 (The Treatment of Shame and Guilt in Alcoholism Counseling) 和《攻击性、家庭暴力和药物依赖》 (Aggression, Family Violence, and Chemical Dependency) 两本书。罗纳德还是《羞耻、内疚和酗酒：临床实践中的问题的治疗》 (Shame, Guilt and Alcoholism: Treatment Issues in Clinical Practice) 一书的作者。

目录:

[Letting Go of Shame 下载链接1](#)

标签

非虚构

心理

评论

[Letting Go of Shame 下载链接1](#)

书评

看这本书评分这么高，我又是受羞耻感困扰多年而不得其法的人，看到这本书自然是欣喜若狂啦，可是不得不说，这本书让我失望了。颇似心灵鸡汤，大概的几个点都有：什么是羞耻感，如何区分健康的羞耻感和不健康的羞耻感，羞耻感的来源，如何应对等等，可是一到了真正需要论证的...

这是一本标题和封面都很吸引人的书，但其实从作者在引言中对“羞耻感”的定义就可以大概判断这并不是一本深入探讨羞耻感的书，即羞耻感“是一种令人痛苦的信念，感到羞耻的人相信，自己身为人类，存在着一些根本的缺陷”。

这是一个范围非常广阔的定义，在全书看来作者定义的“...

---

在做咨询时，咨询者有没有真正接受心理师作为一个安全、能够打开心扉的标准就是Ta有没有分享一件自己感到悔恨或羞耻的事。在通过咨询者对“羞耻事件”的叙述中可以发现许多其人格特质的蛛丝马迹。其次，对自恋人格的咨询自恋人格和甚至更糟的边缘性人格者的咨询中，为了维持...

---

太宰治在《人间失格》里开篇提到一句话：“  
我的一生充满羞耻。我总是无法理清人类生活的头绪”；  
书中也提到了另一句让人痛心的话：“生而为人，我很遗憾”，这些话语其实涉及到了心理学的一个概念——羞耻感。  
羞耻感是一个人感到自己有缺陷，感觉自己哪里出了问题，感到...

---

很长时间我并不能理解羞耻的定义，以及羞耻和内疚的区别。  
在纪录片“婴儿成长”里看到心理学家做的关于婴儿羞耻感的实验，几个成人指着一个一岁多的婴儿叫她的名字，居然把她叫哭了。

武志红老师写了一句话，“没有被爱照亮的生命，存在本身就是羞愧。”  
我突然想起来那句有名...

---

[Letting Go of Shame](#) [下载链接1](#)