

羞耻感



[羞耻感 下载链接1](#)

著者:[美] 罗纳德·波特-埃夫隆

出版者:机械工业出版社·华章心理

出版时间:2018-3

装帧:软精装

isbn:9787111586760

羞耻感是一种令人痛苦的信念。它当然也可以是健康和有益的，但是当某人产生了太多的羞耻感、感到被它淹没的时候，它就不再健康了，而是给人带来巨大的痛苦。感到过度羞耻的人相信，自己生而为人，却有根本的缺陷。

本书帮助你认识羞耻感是什么，教会你区分健康的羞耻感和过度的羞耻感，告诉你羞耻感的多个来源，带你学习一些治愈羞耻感的指导原则，并通过练习帮助你最终治愈过度的羞耻感。

治愈羞耻感的指导原则

充分认识我们的羞耻感。

注意我们对羞耻感的防御。

将一定程度的羞耻心作为人类状况的一部分加以接受。

挑战羞耻感，并用自我价值感替代羞耻感。

一旦治愈了过度的羞耻感，你就能够比从前更加自由地活下去，带着自尊、体面、荣誉和切合实际的自豪感更好地活下去。

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，主要帮助受药物依赖影响的家庭。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: 目录

献词

致谢

引言 羞耻的定义

编者说明

第一部分 了解羞耻感

第1章 羞耻：整个自我的失败 // 002

第2章 好的羞耻感 // 015

第3章 过度的羞耻：以羞耻为中心的人 // 025

第4章 缺乏羞耻感 // 046

第二部分 羞耻感的众多来源

第5章 羞耻感的根源 // 058

第6章 在羞耻中长大：羞耻感及家庭起源 // 068

第7章 当前令人羞耻的个人关系 // 081

第8章 文化中的羞耻 // 095

第9章 我们怎样羞辱自己 // 107

第三部分 治愈羞耻感的创伤

第10章 治愈羞耻感的创伤：理解阶段 // 118

第11章 治愈羞耻感的创伤：行动阶段 // 131

第12章 治愈来自原生家庭的羞耻感 // 146

第13章 治愈当前的个人关系中的羞耻感 // 166

第14章 治愈自我羞辱的创伤 // 184

第15章 帮助缺乏羞耻感的人 // 198

后记 // 208

作者简介 // 210

参考文献 // 211

• • • • • ([收起](#))

[羞耻感_下载链接1](#)

标签

心理学

心理自助

羞耻感

心理

情绪

羞耻

心理思维学

自助

评论

我无比的感谢这位作者。

保健品型小闲书，对特定读者可能非常对症但药效不好说啦……搭配《内向心理学》一

起服用。

以为是调查，没想到是个案。没有历史背景，泛泛而谈又不深入，一副自上而下的教育口吻，最后给出的解决方案无非是一些问卷式的自我问答再加上几句宗教般的咒语妄想转移读者视线。傲慢，隐瞒，完美主义，回避和出风头更是由头提到尾。给羞耻加上正负状态，又添上程度尺度，然后给出这样那样好与不好，说原因是什么。看上去自圆其说，实际上谁又需要这些可有可无的分类呢？我骂你你反骂我，是双向羞辱，我骂你你忍着是单向羞辱。我骂你你忍着忍到受不了了然后转骂别人叫借来的羞辱。给现象定义倒是认真一点啊，就像仅仅是通过观察就得出的结论一样，如果说有什么值得参考的话，就是随着记忆了这些名字后，简化了对这方面的认识，但从判断范畴上真说不上有什么意义。

力不达意，流于疏阔。二倍速。

一直觉得没真正搞明白“自信”这一课，读了这本书瞬间发现，有时候真相需要从背面寻找！特别想给6星。

羞耻和内疚取决于环境

对于正常的人来读一句有帮助的话都没有，通篇杂乱无章，有论点，没有实例，不知道为什么这本书这么高评分？？？而且每章的建议也毫无意义，正常人如果按着他的方法练习估计半个月就能精神病！中国是一个信仰缺失的国度我感觉大多数人没有羞耻感，也就不需要解救，而且我不认同作者的方法，通篇都是悲观论调，告诉你不要自卑不要羞辱别人，我认为应该用正面的情绪表达，比如要自信要阳光要温柔理解别人这样读者读起来更舒服，给人的情绪也更好

無論是作為曾經的羞辱者還是被羞辱者，我們都應該學會尊重自己，而別人同樣也值得我們尊重。

内容应该还不错，就是写得很啰嗦。建议看knowyourself关于羞耻感的文章，简单明快

羞耻感来源，永远都不够好

如果要出第一本书，第一个考虑的主题应该会是羞耻感

还行吧，大部都是点到为止。感觉这些书看得懂，但是做不到。可能人的自省能力自控及察觉意识，是不可能达到360度的。

情感情绪过了度都是创伤性的……

在我的个人感受中，羞耻占了很大的部分。这本书在壹心理的测试中，也有推荐过。像昨天老师说的“被抛弃和被嫌弃是两种重要的感觉”。读了3个月的一本书。会再买一本。

非常有收获

Practical

听书：好烂一本书。没有考虑过非心理学专业人士对自我的洞察力，也没有提供简单可行的操作办法，更像是一本疾病对照手册。那怎么改善呢，不好意思，只应付你一堆冠冕堂皇的废话

微信读书 这本书的前面大部分还是很适合我的，给我带来不少启发。
跟孩子相处，很多时候是我的羞耻感在发作而迁怒到孩子身上。
羞耻感和负面情绪一样，不需要去排斥他们，觉察到并加以利用，都能成为好的羞耻感和好的负面情绪。

从心来讲，这本书除了让人意识到可能有这么回事，其实没啥更大作用。和大多数论证文一样，分析了起因，表现，以及一些解决方法，但是始终忽略了有这种心里的人部分缺失，就是很难硬着头皮去认可，甚至早已行成固化思维了。

对我来说感同身受。

[羞耻感 下载链接1](#)

书评

看这本书评分这么高，我又是个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...

[羞耻感_下载链接1](#)