

人的自我寻求

西方心理学大师经典译丛
主编 郭本禹

人的自我寻求

*Man's Search for
Himself*

[美] 罗洛·梅 著

郭本禹 周虹 译



中国人民大学出版社

[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:2008-9

装帧:平装

isbn:9787300096384

《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。《人的自我寻求》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。

点击链接进入英文版：

[Man's Search for Himself](#)

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。先后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和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: 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
译后记
· · · · · (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

哲学

心理

人本主义

生活态度

心理咨询与治疗

评论

罗洛·梅在写论文的能力上远远不如弗洛姆，差太多了。但是他胜在东拉西扯，漫天撒花，引用大量文学作品，读起来也很有趣味。我觉得罗洛·梅的核心在于“勇气”，指形成自我，面对世界的勇气。在世界上，大部分人是被社会的喜好塑造的，因而他们的喜好也会容易被世界满足。但人如果诚实地面对自己，有勇气形成自我，他就会像歪脖子树一样，变得难以在树群里舒适地生存。罗洛·梅的观点形成了心理疗法中最常听到的核心——不要去抗拒自我，不要妄想能回归树群。对抗是没有用的。越是反抗，越是加重身上精神疾病的阴影。一旦走到这一步，只能进一步接受自我，并且积极地去面对世界，调整自我与世界的关系。这么做不仅是对的，而且是唯一可行的方法。罗洛·梅没有回答的问题是，勇气既然是这么好的东西，由勇气而生的种种痛苦难道是必经的惩罚吗？这不公平

翻译太差，本五星，三星给翻译

自由是一种有生命的东西，这生命来自于一个真正完整成熟的人如何将自己与其同伴群体相联系的方式之中。自由和独立意味着内心深处没有任何恐惧，并不意味着没有爱，或要去伤害。

引用文学作品来证实哲学问题，这是我所喜欢的方式，读起来一下便有入木三分之感。懂得观察这颗心——这是多么重要的一种素质！

这个真的是很牛逼，对于人们困境以及对自由、勇气……的描述与比喻，精准得可怕，我五体投地。但各种希腊神话啊二十世纪西方社会背景啊，还真是有够隔膜啊哈哈……

真的，他让我明白其实我也是众多焦虑症患者中的一个，并且痛苦的寻求解脱

读下来感受深刻的有以下几点：

1、空虚的人在于对自己的欲望和需求没有明确地体验。人的主要问题是焦虑和孤独。
2、问题的根源在于个体被群体所淹没。3、一个个体的自我觉醒过程。遗憾：
对如何坚持自我，如何不被淹没缺乏深入探讨。

:B84-066/4895-6

囫囵吞枣。。。。

无论上帝之城存在于天堂还是人间，智者都将会遵循那座城市的方式而生活，与其他任何东西都没有关系，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。

扫了一眼，这本居然是这个文集<http://book.douban.com/series/3630>
里豆瓣评分最高的

速读第一遍~

存在主义心理学大师作品.

12年11月份在家读完，这是一本略显难懂的书，文字晦涩，但精义极好。

from the 2nd wave to the 3rd

好书'就是翻译有点儿减分。看完整个人就强大不少'

非常深刻 内省 寻找自我 必看之书

自由 勇气 孤独

此刻的真我即永恒的存在。

关于自由

[人的自我寻求](#) [下载链接1](#)

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](#)