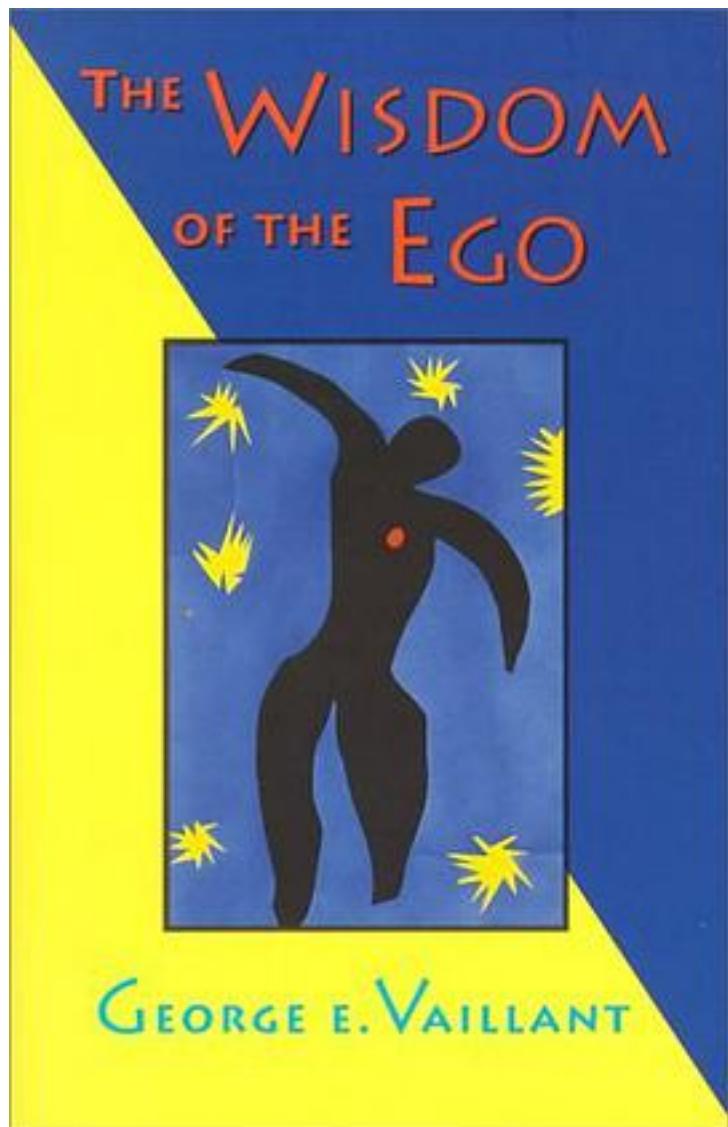


The Wisdom of the Ego



[The Wisdom of the Ego 下载链接1](#)

著者:George E. Vaillant

出版者:Harvard University Press

出版时间:1998-07-21

装帧:Paperback

isbn:9780674953734

One of America's preeminent psychiatrists draws on his famous Study of Adult Development to give us a look at how the mind's defenses work. What we see as the mind's trickery, George Vaillant tells us, is actually healthy. What's more, it can reveal the mind at its most creative and mature, soothing and protecting us in the face of unbearable reality, managing the unmanageable, ordering disorder. And because creativity is so intrinsic to this alchemy of the ego, Vaillant mingles his studies of obscure lives with psychobiographies of famous artists and others - including Florence Nightingale, Sylvia Plath, Anna Freud, and Eugene O'Neill.

作者介绍:

乔治·范伦特 (George E. Vaillant)

美国哈佛大学医学院精神病学教授，“格兰特 (Grant) 幸福公式”研究负责人。格兰特研究是历史上持续时间最长，同时也最全面的精神心理健康研究。该研究始于1938年，并仍在继续。

主要著作包括：《自我的智慧》《适应生活》等。

目录:

[The Wisdom of the Ego 下载链接1](#)

标签

自我心理学

精神分析

心理学

防御机制

逆势生长

英文原版

自我防御

自我管理

评论

[The Wisdom of the Ego 下载链接1](#)

书评

对一个群体的连续75年的追踪，不啻是哈佛对于成人发展研究的杰出贡献。究竟什么是美好人生？对于这个问题的答案，推导开来，无疑是需要用整个人生来作答的。但是有资格回答这个问题的人，无论从样本数量还是个体的特殊性上来讲，都很难具有可信度和说服力。相较于我们惯常的演...

其实我是有点不太赞成书名的，因为我觉得幸福没有什么公式，也不是可以复制的，我们不可能把别人的幸福复制粘贴到自己身上，所有的苦痛与欢乐都只能自己一力承担。但是翻开书之后，发现它并不是我以为的那种心灵鸡汤什么的，它有自身的价值，并且值得为更多人知道。1938...

“哈佛大学格兰特幸福公式研究”，从书名也可知，本书学术性较强，措辞极其科学、专业。术语较多，读起来有点费神，但慢慢被一些案例带进去之后，发现其中埋藏着的智慧。也许是为了使读者理解起来容易些，作者贯穿了许多虚构或真实的案例，也运用了较多的暗喻和象征的...

真正的幸福需要修炼，修炼的方法很大程度源于你对生活的理解，对人的理解，根据对不同人的研究反向推导出的多种的防御机制，可以用于指导我们怎么学会获得自我的幸福，例如与家人相处、对事业的追求，总的来看，这是一本以正能量影响示人的书籍。看透了别人的生活，是不是应该...

什么是幸福？幸福历来被认为是一种难以捉摸和转瞬即逝的东西，对于某些人来说，甚至连试图追求幸福都是徒劳之举，有人这么说过，“幸福就像是一只蝴蝶，当你对它紧追不舍时，你总是无法将它掌控，但如果你安静地坐下来，它或许会降临在你的身上。”那么，关于幸福，是否存在...

这本书我前前后后读了快2个月了。

最初看推荐序的时候，我对书中内容充满了期待，觉得我似乎要找到一个人生终极问题的答案了。

看到介绍各种防御概念的时候，我还是觉得他是有料的，而且我知道了对于长期的追踪研究获得的资料，作者是希望用这些防御来进行解释。但是对于这些防...

看这本书的最后几章时，我联想到美剧 Westworld 是什么促使机器人有自己的思维？失去的痛苦？梦，使我们能够在内心处理过去和未来。

运气：机会更偏爱阳光的性格和成熟的自我时机和背景：成熟度需要天性和养育。
为了爱，人们需要在幼年有曾经爱过的感受。对心理弹性最重...

受过苦难的人，没有人想去再怀念过去那些辛酸难忘的经历。像是被泼了硫酸的身体，肌肉的灼烧感和挥之不去的刺鼻味始终能让人难以忘怀。无论多发达的医术，都无法弥补身体上的创伤。所以，他们不敢回望过去，只能瞻仰未来。

好比《情深深雨蒙蒙》里深爱情商的李可云，好比诸多大...

对于心灵，最让我熟悉的便是电视屏幕中出现的心理学家，那些有着催眠和以微小举动就可洞察他人所思所想的高超能力，但《自我的智慧》告诉我心灵其实很近，但是一旦挖了坑却又难以自拔，于是如何治疗、如何幸福便成了重中之重。

认知性。“心灵是自己的地方，它本身能够把天堂变...

“幸福的家庭，家家相似；家庭的不幸，户户不同。”这是世界名著《安娜卡列妮娜》的第一句话。每个人从小只要有了自主意识，都会想到自己这一生要过的幸福，快快乐乐，没有灾没有难，可是幸福是从哪来的呢？从天上掉下来的？还是自己跑到你身...

首先来看这本书的作者，乔治·范伦特——“格兰特幸福公式”研究负责人。什么是幸福公式呢？这是一个伟大的实验。

随着参与格兰特实验的哈佛学生一个个离开人世，幸福公式实验即将画上句号，但那些泛黄纸张上的记录却会永远保存。透过那些，似乎能看到这些天之骄子是如何生...

看到自我的时候，我第一个想到的是，西格蒙德·弗洛伊德的学术理论，自我、本我、超我，被本我的欲望驱使，被超我的道德束缚，好比同时骑着两匹马的骑士一样。什么是幸福？这个词很泛，每个人的哈姆雷特都不一样，看到的也不一样，有的人认为幸福是物质的索取，有人认为幸...

几乎世间的每一个人都在追问幸福是什么，终其一生都在寻找通往幸福的道路。可惜的是，能真正找到幸福认真体会过幸福的人并不多，如何认识自己，如何利用自己的意识，或许我们能在心理学中找到一些方法。美国哈佛大学医学院精神病学教授、“格兰特幸福公式”研究负责人乔...

人属于一个个独立的个体，在现如今的社会人人都期待幸福美好的生活。何谓幸福，幸福指人们无忧无虑和随心所欲地体验自己理想的精神生活和物质生活时，获得满足的心理感受。幸福的主观感受是因人而异的，决定幸福的因素有个人的态度、性格、财力、外貌、学历还有社会因素。而《...

最终的研究结论就是几个词：幸福就是爱。——乔治·范伦特

刚开始拿到这本大部头，着实头疼了一下。每天下班后，在公车上，在夜里沉下心去阅读，才发现本书的内容有一条串联全局的清晰脉络，由表及里，由浅及深，这一章的一个问题引出下一章的内容，一个概念的提出同时为下...

心理学广博而深奥，加强心理学研究，探寻心底的秘密，寻找幸福的源泉，一直激励着人类不断学习和进步。幸福是什么，幸福是孩童拥有的一只棒棒糖

, 幸福是跟父母通上一个电话，幸福是完成一项目标的喜悦，幸福是农民伯伯看到稻田成熟脸上挂着汗珠的笑容，问一千...

[The Wisdom of the Ego 下载链接1](#)