

与狼共奔的女人



[与狼共奔的女人 下载链接1](#)

著者:[美] 克拉利萨 · 品卡罗 · 埃斯蒂斯

出版者:吉林文史出版社

出版时间:2011-6

装帧:

isbn:9787547206492

如果说《狼图腾》以男性的视角激起了国人对狼性的崇拜，那么《与狼共奔的女人》即将以女性的视角唤醒女人灵魂深处的野性本能。

千百年来，女人的野性本能遭到长期的压抑，被隐藏在了身后长长的发丝里。野性本能就像原始森林一样，在文明的蚕食下变得稀缺匮乏。本书的宗旨就是唤醒女人的野性本能，让女人恢复原本的面貌，获得心灵的完整，从内到外散发女性的智慧与美丽！

为什么女人总是苛求完美，不敢做真实的自己？

为什么女人善于编织缤纷的谎言，虚构美好的幻象，来换取假面的和平？

为什么女人会为了迎合主流的胖瘦美丑标准，刻意地改造自己的身体？

为什么女人在月经初潮时，不是惊叹身体的神奇，而是充满了对死亡的恐惧？

为什么女人明知是伤害，是危险，是诱惑，仍然会奋不顾身地扑上前去？

为什么女人在爱的旅途中要不断地奔逃、藏匿？在等待爱人理解自己的过程中，会感到疲劳或厌倦？

.....

埃斯蒂斯将为你揭秘。但有一点，她很坚定：野性本能足以平复女人一生的创伤，使女人能够自由地与狼共奔！

作者介绍：

克拉利萨·品卡罗·埃斯蒂斯，获奖诗人、高级荣格心理分析学者。她专注研究多年，曾是美国荣格研究教育中心的执行主管。另外，她还出版了其他两本书，分别是《故事的赠礼：一个关于什么是足够的故事》《虔诚的园丁：一个不朽的故事》。

目录: 导论 在骨骼之上歌唱	1
第一章 嚎叫：野性女人的复活	1
拉·络芭，狼女	1
拉·络芭	3
四个拉比	7
第二章 潜行跟踪入侵者：最初的启蒙仪式	13
蓝胡子的故事	13
蓝胡子	14
精神世界中的猎杀者	18
天真的女性之为猎物	20
通往智慧的钥匙：嗅探的重要性	23
野兽新郎	25
血腥的气息	27
绕到猎杀者身后	30
喊出声音来	32
食罪者	33
女性梦中的黑暗男人形象	36
第三章 嗅出真相：寻回直觉作为启蒙仪式	42
口袋里的布娃娃：瓦萨莉莎的故事	42
瓦萨莉莎	43
第一项任务：允许太过善良的母亲死亡	49
第二项任务：让粗鄙的阴影暴露出来	52
第三项任务：在黑暗中寻找方向	55
第四项任务：面对野性女神	58
第五项任务：为非理性服务	61
第六项任务：区分不同的元素	65
第七项任务：询问谜题	67
第八项任务：四脚着地行走	70
第九项任务：重塑阴影	72
第四章 伴侣：与对方的结合	80
野性男人之歌：马纳维的故事	80
马纳维	81
女性的双重天性	83
“二”的力量	84
名字的力量	86
小狗的韧性	88

勾起胃口的诱惑	89
达到凶猛状态	91
内在的女人	92
第五章 狩猎：当心成为孤独猎手的时候	94
骨骸之女：面对爱的生命—死亡—重生本质	94
骨骸之女	96
爱屋中的死神	98
爱的初始阶段	100
爱的后期阶段	118
第六章 找到自己的族群：归属是一种祝福	126
丑小鸭的故事	126
丑小鸭	127
不合群而被放逐的孩子	132
母亲的不同类型	134
糟糕的同伴	140
看上去不对劲	141
冰冻的感觉，冰冻的创造力	142
路过的陌生人	143
放逐的积极意义	144
现实世界中的猫和母鸡	144
坚持到底	146
珍爱灵魂	148
弄错了的胚胎	149
第七章 快乐的身体：野性与血肉	155
身体之谈	156
传说故事里的身体	159
身体的力量	161
拉·玛丽波莎，蝴蝶舞女	162
第八章 自我保护：辨认陷阱、牢笼和毒饵	168
重归野性的女人	168
红鞋	170
传说故事里的野蛮损失	173
亲手缝制的红鞋	174
陷阱	177
在刽子手家里	198
回归亲手缔造的生活，治愈受创的本能	199
第九章 回家：回归真实的自己	203
海豹皮的故事	203
海豹皮，灵魂之皮	204
在启蒙过程中丧失对灵魂的把握	209
丢失皮毛	211
孤独的男人	215
精神的孩子	217
干涸与跛行	219
聆听召唤	221
驻留太久	223
冲出樊篱，纵身入水	227
中继者：在水下呼吸	231
冒出水面	232
有意的独处	234
女性的自然生态	236
第十章 清水：滋润创造生涯	238
拉·洛罗娜的故事	238
拉·洛罗娜	241

野性灵魂的污染	242
河水中的毒物	244
河面上的火	246
河流上游的男人	249
夺回河流	253
梦想与幻想	256
卖火柴的小女孩	256
避免坠入幻想的陷阱	258
重新点燃创造力之火	263
三根金发	264
第十一章 情欲：找回神圣的性征	269
肮脏的女神	269
鲍波：肚皮女神	271
郊狼迪克	274
卢旺达之旅	277
第十二章 标示领地：愤怒和宽恕的界限	279
月牙熊的故事	279
月牙熊	280
让愤怒作为导师	283
寻找医者：攀登高山	285
熊的精灵	288
转化之火与正确的行动	289
正义的愤怒	291
枯树	292
界标	294
受创的本能与愤怒	296
群体性的愤怒	297
陷在旧的愤怒之中	297
第十三章 战斗的伤疤：“伤疤部落”的成员资格	303
秘密作为杀戮者	304
死区	306
金发女子	307
替罪衣	313
第十四章 拉·塞尔瓦·撒布特拉纳：地底森林中的启蒙	314
“没有手的姑娘”的故事	314
没有手的姑娘	316
第一阶段：无知的交易	321
第二阶段：肢解	327
第三阶段：流浪	335
第四阶段：在底层世界找到爱	339
第五阶段：灵魂的耕耘与痛苦	349
第六阶段：野性女人的领域	362
第七阶段：野性的新娘与新郎	367
第十五章 如影随形：发自深渊的歌声	371
第十六章 狼的睫毛	376
后记 故事之为良药	381
· · · · · (收起)	

[与狼共奔的女人](#) [下载链接1](#)

标签

女性

心灵成长

心理学

心理

成长

神话

哲学

文化

评论

此书的重要性被远远低估了，女性如果迷茫彷徨，同时8宫12宫被加强的话，这是治你的药

把他看成童话故事另类解读还是蛮有趣的，但说逻辑性的话。。。作者是荣格派学生啊
还是算了吧-V-

帮我理解了好多好多好多，意义故事和隐喻。物质世界和灵魂世界的基本规律——许多东西的本质与表面相去甚远。《小王子》本质的东西是眼睛看不到的。
结合我自己的经历，我只能说太棒了。<http://news.hinx.cn/newsshow-5789.html#p=1>
某种反省。2015.4.23 twice

筹划了7个主题可以展开，然而这几天完全下不了笔……捂胸口

2020年读完的第一本书，开启我的狂野年。

很努力地读完了，却并不太懂。这种图像化的表达并非我所熟悉，有的地方感觉跟JT说的有相通之处，但JT说的更清楚易懂。可能是翻译问题，可能是表达能力的差异，也可能是这件事真的很深奥，或是等修行到那一步才能明白。

从古老的故事里汲取滋养和智慧，clarissa和joseph campbell一挂的。这本关于启蒙、直觉、创造和周期，需要启蒙想创作的姑娘们，干了这鸡汤！

角度独到，有珍宝，写作和封面欠佳

非常有启发的一本书。不要被书名骗了。正视本能，利用本能。值得再读

很有力量的一本书。。。

clicks every page

通过传说故事表现内容的形式是不错的，但过于感性，略有鸡汤味

这本书这是太棒了，用原型神话告诉我们女人心灵的成长历程，会遇到什么，怎么应对，对我的启发非常非常大，也很有疗愈作用，会让我更坚定地走下去。

重拾野性女人的能量我是认可的。只是1-17页的序言就表达得很清楚了，值5星，后面的故事多余，1星。

有的地方不停精神高潮，有的地方感觉烧脑。

从灵魂层面治愈了我

唤醒女性独立自主，野性的一面。第一次知道神话传说能有这么深层次的精神内涵。越来越喜欢荣格。可惜只有前五章的pdf，希望能读到后面的内容。

六颗星

一首自灵魂深处唱出的赞歌

非常神神叨叨隔靴搔痒

[与狼共奔的女人 下载链接1](#)

书评

每个女人都有这样的迷思：我们究竟应该如何驾驭心中的野性，如何挣脱压抑的牢笼，如何做真实的自我？那些与爱、性、秘密、身体、诱惑、挑战等有关的原始本能，我们应该如何处之？女性长久以来受到的对别人好一点，温驯地做一个淑女的教育，我们到底该如何权衡？现在，...

突破重重叠叠的to-do-list，直至内心地告诉自己，you should put this book as a priority -

一切帮助内心力量成长的知识，远远比那些只能多教会自己几个专业名词的科技课程更加重要；一切帮助我成长为更加一个完整的人的知识和经验，远远比仅仅在工作上帮助我nudge一下的技术...

[与狼共奔的女人_下载链接1](#)