

《我母亲/我自己》

图书基本信息

《我母亲/我自己》

内容概要

本书是弗莱迪的代表作。最初，许多女读者害怕坦诚地审视母女关系，以致书的销售增长缓慢；后来，越来越多的读者在读完最初的20页后继续往下读，于是就开始把这本书推荐自己的朋友、女儿和母亲。初版6个月后，本书成为畅销书。

本书之所以令人关注，乃是因为作者反对把女性自身的弱点统统归咎于男性霸权。作者认为传统的母亲形象掩盖了母女关系的复杂性，因此着重探讨母亲的自身发展如何影响女儿的早期成长以及成年后的两性关系、婚姻、家庭、职业等方面的表现，从而此引导读者以全新的视角观察女性人格的形成和发展。

《我母亲/我自己》

书籍目录

我母亲/我自己,十年之后

第一章母亲的爱

第二章亲近

第三章分离

第四章身体形象和月经

第五章竞争

第六章女孩们

第七章替身和榜样

第八章神秘的男人

第九章失去童贞

第十章单身的岁月

第十一章结婚:重返共生状态

第十二章母亲-女儿,新一轮循环

《我母亲/我自己》

精彩短评

- 1、我曾一度以为自己走出了我和母亲间的关系，但是现在发现事情比我想得要复杂。因为我发现自己仍然如此渴望能生一个女孩，所以其实我还是在渴望共生的关系吧。这本书的内容真的挺不错的，但是我发现作者叙述的逻辑不怎么清晰，做笔记有点吃力。
- 2、太他妈治愈我了！！！！
- 3、一本真正的女人写给女人的书。
- 4、深度探索，很难理清的
- 5、纠缠或者困惑于母女关系的时候，不妨看一看。
- 6、还是看书好，有感受、收获。
- 7、母婴关系对一个女孩的成长的影响，很大很大，很多情况下，我们是母亲的复制品，让自己做一个独立的人可以改变
- 8、共生关系在女性成长中占据非常重要的地位，不知说它主导着女性成长，而是说女性进入共生关系然后极力又脱离共生关系，然后又寻找共生关系。这个很好地揭示了女性的心理成长历程。不管是谁，认清楚，对方也是一个“人”，这个至关重要。
- 9、即使有了分离，脱离与母亲的共生状态，而深层的，仍然被母亲对某件事的态度、言语，以及表情，影响着。
- 10、赞
- 11、我和母亲的关系纠结到20多岁。
- 12、能成为畅销书还是有一定道理的
- 13、审视母爱，书本身不解决任何问题，只是引出话题。越依赖的人可能越不友善。
- 14、母与女的爱恨情仇。。。投射性认同尽现其中。
- 15、二十页后读不下去，半年后再翻开，读完了。值得推荐的好书。
- 16、从母亲对女儿的影响这一角度来谈，有启发的东西很多。然而随心所欲vs无愧于心，还是没有想清楚。
- 17、我多年的症结所在。
- 18、其实挺不错的，如果是10年前读会很有用吧，对我似乎是已经不再纠结的主题
- 19、阅读的过程很有意思。一开始是止不住的流泪。可能因为这些难以抑制的触动，让很想快快读完。不知从哪个部分开始，不流泪了。读到后来，始终伴随着矛盾的思考。

1、[人物]什么是真正的母女之爱——读《我母亲/我自己》

在作者看来，被社会至为推许的传统的母亲形象，既牺牲了母亲作为女人的独立性，也无益于女儿从共生关系中健康分离，甚至会直接危害女儿培养独立的人格以及成年后建立正常的两性关系。真正健康的母女之爱，是以相互尊重、承认对方的独立性、能够包容矛盾和冲突为特质的，其成功构建的基石是母亲独立的女性意识，其理想的结果是女儿最终养成独立的人格、坦然的性意识和积极的生活态度。

写下这个题目，我感到了手指是犹豫而略带了忧郁的微颤的。直到自己有了女儿，缠绕在深夜长达数年的那些让人难受的梦，才悄然隐去。而当我在某一个清晨猛然觉察的时候，同时也发现，内心里与母亲真正地和解了——生活的观念与态度上的差异，再也不会引起失望、歉疚或者焦虑的消极情绪，我只是内心充盈着平和的爱意与平等的悲悯，回味她给予我的美好的童年和纠缠不清的青春，哼唱她在清清爽爽的风里教给我的那些外国民歌。时常地，在灯下凝视女儿菩萨般熟睡的面庞，我想，没错，就是这小小生命给了我欢乐和力量；然而马上又不自信起来——我爱她，可是我真的有足够的爱的能力吗？那些在母爱的光晕下不自觉的弱点和盲点，会成为她成长道路上难以逾越的障碍吗？那些曾经缠在自己和母亲之间的除了爱以外更为复杂的情感，会在今后某一阶段同样令她困惑难堪吗？虽然这些问题还没有现成的答案让人可以彻底松口气，但是当拿到《我母亲/我自己》（文汇出版社2004年5月版）并且几乎手不释卷地读了两天之后，我几乎要庆幸自己和它相遇在了一个恰当的时候——不是吗？

我们都有这样的经验，遇书如遇人，早了和迟了一样难成正果。南希·弗莱迪写作这本书最为关键的一点就是，尽可能“诚实”地审视母女关系吧，如果女人想真正地了解自己——因为在母亲与孩子之间存在的“共生关系”里，隐藏着许多成长的秘密。而对于更多地通过与他人的关系来看待自身价值的女性来说，这层关系具有最为重要的意义。

首先需要“诚实”地看到，母女关系其实是复杂的、多层面的，而并不仅仅是发自本能的爱和依恋，虽然这爱和依恋可以说是一切情感中最深挚最本源也最为动人的，但一定不是全部，人性的复杂决定了爱的复杂多味。关于这一点，文学和艺术作品里倒是屡屡有所表现的。记得数年前看伯格曼的影片《秋天奏鸣曲》，就简直可用“惊心动魄”来形容观感。我至今仍清晰地感觉到那股相逼入骨的紧张感和压迫感——虽然要说故事的内容，只是一对母女短短一昼夜的重逢，然而伯格曼从母女关系入手对人性做了深刻到几近残忍的发掘，不能不令人震撼。非常巧合的是，伯格曼和南希的这两部作品诞生于同一个年份（1977），而两人的见解也有极相似之处。那种“笑泪交织”，充满爱和怨恨、距离与失望的母女关系，在伯格曼的掌控下迸发出一股几乎可以把人击成碎片的爆发力。在母亲的冷落中长大的女儿，第一次有勇气说出实话，当所有的怨气顿时爆发时，母亲感到前所未有的震惊。然后轮到母亲这个角色来倾吐苦水了。她诉说心中的憎恨、绝望与孤寂。她谈论着她与男人之间的关系，指责他们的冷漠，以及对婚姻不忠所给予她的羞辱。电影拍出来之后很久，伯格曼还在为结尾最终未能完成“让女儿带给母亲新生，她们在那短暂的共生时刻，重新结合在一起”的设想而遗憾；然而在我看来，正是这个带着一种“沉痛的饱满”的结尾，实现了影片在艺术上的完整和连贯，也许这位电影大师自己还没完全意识到，他的艺术直感到底是深谙人性的，在童年时期就没有建立起来的真正能沟通的母女关系，不仅极大地阻碍了女儿心理的健康成长，也永远地、无可弥补地斩断了通往彼此内心的桥梁。南希在她的书中一再对母亲强调，让孩子感受到良好的共生关系有多么重要：

如果我们在最初阶段能够充分感受共生关系，我们就比较容易相信爱，相信自己能够得到别人的爱；我们就不会提心吊胆，拼命设法抓住自己所爱的人，生怕眼前的一点儿幸福会顷刻间烟消云散。反之，我们就会用毕生的时间去寻找这种关系。不幸的是，即使我们后来找到了，我们也不会相信它。

这种关系的重要性怎么高估都不为过，它建立的是一个人对世界的信任基础，它成全的是一个人对爱的感知度和把握能力。即使这本书运用各种社会学、心理学的方法和调查，只说明这一个貌似浅显的道理，我也乐意向年轻妈妈们推荐它，更何况它又层层剥笋似的，把一些更尖锐也更本质的东西和盘托出了——比如：母亲和孩子之间的共生关系虽然对出生不久的婴儿来说至关重要，但是，如果在孩子三岁以后还保持这种关系，那就不健康了。这是一个非常棘手的问题，因为长期以来，我们的文化把共生关系和真正的爱混为一谈，事实上，对成年人来说，共生关系和真正的爱是互不相容的。爱意味着双方的分离状态。只有“我”和“你”作为独立的个体存在时，“我爱你”这句话才有意义。

此外，在作者看来，被社会至为推许的传统的母亲形象，既牺牲了母亲作为女人的独立性，也无益于女儿从共生关系中健康分离，甚至会直接危害女儿培养独立的人格以及成年后建立正常的两性关系。可以想象，一个具有独立人格、善于

《我母亲/我自己》

发展自己的母亲，大多不会将生活的期许全然倚赖在孩子身上，也会富有足够的自信和宽容，鼓励孩子寻求更为广泛、丰富多样的生活的榜样，以弥补共生关系中母亲的单一性带来的不足，从而在孩子心里逐渐培养起探索生活的勇气。可见，真正健康的母女之爱，是以相互尊重、承认对方的独立性、能够包容矛盾和冲突为特质的，其成功构建的基石是母亲独立的女性意识，当然良好坦诚的两性关系也是不可或缺的，其理想的结果是女儿最终养成独立的人格、坦然的性意识和积极的生活态度。

只是，女性的独立本身又是一个困境重重的问题——一个社会和稳固的文化氛围总是倾向于认可人们对安全的需求，而非追求心理健康、性情舒展和打破传统的努力；此外，母女之间是否有稳固而真实的信任，还取决于作为母亲的一方，是否在两性关系中获得了充分的尊重与满足，是否拥有彼此间倾心以待的爱意和深厚的信赖（这也是南希的一个十分重要的论断和写作的主旨所在）。这是真正富有挑战的探索，因为它涉及的几乎是女性生活永恒的难题。为了爱而悉数付出，我们都不会吝惜；但因为无知而陷入盲目与误会的困境，却不应是我们的选择。逝者如斯，几近无情，我们的女儿很快就将呼啦啦长大。我们今天走出懵懂和困顿的努力，也许恰能为她们铺展一片广袤自由的天地。

2、这么好的一个主题全部被糟蹋了，全书充斥的都是作者的个人生活经验和情感经验，感性的不堪入目，一点都不科学！一点都不科学！有社会学分析又不到位，有心理学分析又建立在错误的基础上，尼玛个人经验代表一切啊？尼玛你朋友的经验也代表一切啊？尼玛眼光怎么这么狭隘啊？浪费时间去读。

3、我看完这本书挺久了，之前写了点东西，现在又想写。因为这样类型的书，不是看了，就算完了，间隔时间越长，越会发现其影响慢慢渗透。已经不记得具体的文字，但是它已经成为我自己的一部分，我很想讲讲这部分。我娘和我关系不错。有天她拿给我一本书，说，我看完了，你看看吧，开始可能看不下去，你要坚持一下。我看了前言还是书评什么的，说到二十页会受不了。看到二十页左右，果然觉得又愤恨又想睡，于是丢开了。应该不是受到暗示的结果。这种情况很少有，一般我啃书无不是顺畅地一溜到底的。那段时间的状态很糟糕，简直不知所云地活着，看不见前又不能望后，当下也是一片迷潭。半年后，把书拿起来掸掸灰，这次一气看完了。我想了很多，就想和老娘讨论讨论，结果不行。显然她一边看，是一边琢磨着她的娘，而我琢磨的是她，当然还有各种我见过的女人包括她娘我外婆，但主要还是她和我。我还把这书推荐给不少姑娘尤其是有了女儿的姑娘们。可不知道是不是大家都卡在二十页了，总之没人来和我讨论说，啊，原来如此，我要赶快精神独立啊再出娘胎一次，没有。更不能和男人讨论，虽说我俩常讨论一些家庭哪心理之类的话题，但他是男人，因此这次不行。所以我就憋到现在了。我当然不敢说这是类似圣经的无往不利之神书。就像小时候看完第二性后我最多想，哇原来还有女性主义这码事儿，我觉得这本书就告诉我了一事儿，哇原来我不行啊，赶快精神独立起来吧！曾经有姑娘对我说，我特别羡慕你和你娘，好得跟姐妹似的，都没代沟！当时我就崩溃了，咋能没代沟呢？怎么可能没代沟呢？就算我娘勤奋好学知书达礼开明祥和，她和我可是差了三十四岁，三十四年哪！能没代沟？和她像姐妹是夸我老呢吧？！其实我俩关系是还行，最近我才算想明白了为什么。我娘的娘是个特严厉的女人，我娘她的心理创伤可不是一丁点儿，可是生了我之后她整个人翻转了灿烂了，其实她是我自救疗伤来着。我才不是我娘的小背心，我是她的救星！至于我这个疗伤小救星，从小自命为聪明睿智超越年龄之成熟，究竟有多少是仅属于自己的思想，答案未知。天下无不是的父母，这句话就是狗屁，是犯了错误的爹娘用来强行压制子女的混蛋逻辑。是说，我生了你给你饭吃，因此我们是不平等的，哪怕你成年了也得永远感着我的恩受着我的惠，听我的话承担我的错接受我的伤害吗？一句话就把一个人的独立人格完全抹杀了。天下有错的父母才是常态，无错的父母是神仙。谁都不会做父母，因为谁都是第一次，也没培训过，很多是按照自己原先见过的家庭模式来，因此悲剧都是一串串来的。就算你是二胎，你爹娘也是第一次养育两个孩子，依此类推，承认自己是不完全的心灵，并没有什么可羞愧的。在中国这个强大的封建社会，铁浇钢铸的服从者大本营，更是如此。相比于男人，女性的独立更为艰难，这话是老生常谈了。女性的依附性更强哪，社会赋予女性在家庭中的更多责任造成女性更多地自我定位为我们而非我啊，巴拉巴拉巴拉！事实也是如此。很多人不解为什么阿拉伯人形物罩在大黑布下却不反抗，可有人形物对我说她其实很高兴受到庇护，感觉比世界上所有裸露的女人都安全。我知道她是可怜的，我也知道每个女人都有自己的大黑袍，它是我的怯懦，软弱，体贴，无私，奉献，还有所谓的爱。所谓的爱，是在你自己还不拥有独立人格之时的爱。你用的是什么在爱，你的男人爱上的又是谁？是你，还是你娘你外婆你们这群女人重重的叠影。你找到的这个男人，是满足了你自己的心愿，还是其实是符合你娘那也许说出口也

《我母亲/我自己》

许从未说出的要求？为什么不可以爱同性？为什么不可以只爱自己？任何事在未经考虑前都可以是一个选项，毫不犹豫就否定的事情，肯定不是出于本心。复制他人的经验，简直不算是在活着。母女间的纽带是如此坚固，以至于在我们这个阴性的城市，女人依附于男性的传统已经被打破。现实是，本该无所顾忌逃出生天自己营造一个强权的男孩们，纷纷又跳到了丈母娘旗下。散养的孩子又踢又打地夺得天下，圈养的孩子在母亲的大黑袍下圈养自己的孩子。共生关系不仅影响女人，也影响这个女人的家庭，还有她所有的后代。我和我娘的关系曾经走到那样一个节点，所有的人都想把我踢飞，但是我只感觉到痛苦。我的强大的跳脱的勇敢的男人，想要爱一个不会慢慢变成丈母娘复刻版的女人，但是我看不见自己的样子。我从海角天涯游荡回来，依然不可避免地镶入了角色。女人，快乐幸福的源泉能不能发源于自己而不是别人？思考将来的时候能不能想着自己而不仅是家庭？还有没有梦想并且去一步步靠近？在婚姻中有没有相互钦慕的爱情而不是依附他人的亲情？能不能住得离父母非常远但是真心喜欢与他们聊天，因为看到他们的经历因此怀有理解和怜悯。能不能不管多难都坚持自己抚育孩子？如果生了女儿可不可以别总用乖巧听话可爱的标准来衡量她？多赞美她把她的每个特点都当成是了不起的优点，让她成为和你不一样的另一个人。我希望会有个姑娘来对我说，我也看完了这本书，我想了很多很久。然后我们可以展开热烈的讨论，关于怎么去做才能平衡自我与社会角色。首先是人，然后是女人。我认识的姑娘里肯定有明白这事儿的，但也有好多顶着大黑布的。我可没说我现在特别独立什么都明白了，我只明白了自己很废柴。至于怎么变强，一步步摸索吧！我男人挺高兴的，他想要的就我一个，不包括我妈。有个内心强大的男人我也很高兴。看，这不大家都高兴了？以后我还要学着怎么去呵护一颗心，让TA也成为又强大又特别的一个人。等TA成年了我就把TA踢飞，然后和老头儿两个人牵着手吹吹风种棵树晒太阳。

4、共生关系在女性成长中占据非常重要的地位，不是说它主导着女性成长，而是说女性进入共生关系然后极力又脱离共生关系，然后又寻找共生关系。这个很好地揭示了女性的心理成长历程。不管是谁，看清楚，对方也是一个“人”，这个至关重要。女性最终的成长还是在于自己。如何突破自我的局限，往生家庭的局限。

5、阅读这本书已是去年的事了，今日整理突然翻出一些当时阅读在一小纸张。所记录当时阅读的点滴。大多数人会一直认为自己与母亲大大的不同，不同时代不同环境生活下的我们总觉得与母亲是不同世界的人。只是出于现在与母亲复杂的情感纠结便开始阅读这本书。希望可以更多了解关于母亲与自己。对于母亲与自己总是会有难于表达的情感。总觉的矛盾重重。当自己开始觉醒，自觉独立。对于生活有了更多体会与经验后便会开始深究这一觉醒的缘由。对于我与母亲这一矛盾关系开始慢慢了解。很多事情也就清醒许多。记忆中，对于母亲除了爱有许多的还是恐惧，焦虑，怨恨等这一复杂的情感。这些复杂的情感在青春期伴随我多年。而现在想想便觉自己往日的无知。看完这本书，也就明白了这些的种种。母女关系是人类生活中最重要关系。当自己认真探索，审视这一关系会让我们对自己整个成长有了更深刻和清醒的认识。对于男人，女孩（友情）及女性社会上种种的认识更加深刻。对于母亲来说我依旧是女儿，小女孩。而我自己而言已经慢慢开始成为一个有自己独立意识的女性，对于整个社会都有自己的认知还有自己日渐清晰的世界观，人生观及未来梦想。对于自己与母亲这一关系有更大认识也是自己自我探讨的一步。是迈向完整人格的一步。而完整人格是作为人毕生追求的东西。真正了解自己，理智和坦诚看待自己生活中的变化及内心深处成长。从女性的世界寻找根源，女人与女人之间的巨大影响。收藏 推荐

《我母亲/我自己》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com