

《分裂的自我》

图书基本信息

书名：《分裂的自我》

13位ISBN编号：9787221030191

10位ISBN编号：7221030197

出版时间：1994-04

出版社：贵州人民出版社

作者：R.D.莱恩(英)

页数：222

译者：林和生

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《分裂的自我》

作者简介

《现代社会与人》名著译丛

莱恩（1927 ），当代著名的生存论心理学家。

本书系莱恩的代表作，也是生存论心理学的经典作品。书中，作者对精神病问题作了生存论—现象学讨论，探讨了“精神分裂性”个体的心 - 身关系以及精神分裂症状态的生成、发展等。作者强调，本书并非任何已知生存论哲学的直接运用，但生存论思想传统却是作者的主要思想来源。

《分裂的自我》

书籍目录

目录	
初版序言	
鹅鹑版序言	
致谢	
第一部分	
第一章 人学的生存论 - 现象学基础	
第二章 从生存论 - 现象学理解精神病	
第三章 存在性不安	
第二部分	
第四章 身体化的自我和非身体化的自我	
第五章 精神分裂性状态中的内自我	
第六章 假自我系统	
第七章 自我意识	
第八章 彼得个案	
第三部分	
第九章 精神病的发生和发展	
第十章 一位精神分裂症患者的自我和假自我	
第十一章 荒园之魂：对一位慢性精神分裂症患者的研究	
参考文献	
索引	

《分裂的自我》

精彩短评

- 1、对某一类现象有着非常精彩、近乎本质的论断，并非如今常见的一些理论模型可比拟的。
- 2、看了N久终于看完了...不知道是不是翻译的问题，措辞各种纠结啊
- 3、很有意思~~下了电子书，反复看~~~呃，没差点儿，自己崩掉~~~
- 4、【12】患者向精神病医生诉苦，从最明确的难题到最含糊的问题，都可能向医生吐露。不管他吐露的苦恼是多么明确或者多么含糊，有一点始终是清楚的：通过诉苦，患者把他的生存、他整个在自身世界中的存在引入了治疗过程。【14】重建患者与他人的联系是心理治疗的目的。从根本上说，每个人身上都有与他人建立联系的倾向。【32】一个基本上有着存在性安全感的人，他对自己和他人的现实性和统一性，具有根本上是稳定的感觉，他会带着这种感觉遭遇到生活中的一切事件。
- 5、终于把这本书看完了。莱恩在理性克制中流露出无限的对精神分裂者的悲悯着实震撼。甚而在读这本书的日子里让我噩梦连连。但是，莱恩是个大好人T-T。
- 6、作者对于“存在性不安”这一主题做了非常好的论述
- 7、深沉的慈悲。
- 8、太有用了。
- 9、无感
- 10、看了引人深入思考自我和别人的书。
- 11、好书，以前没看懂。结尾要是能提供治愈的方案就给五星了
- 12、受益匪浅
- 13、好痛苦的阅读过程。
- 14、不要照镜子，因为你周围全都是活生生的镜子。
- 15、很棒的文章！老朽私人藏书转让，QQ：1554948415
- 16、突围
- 17、余味无穷
- 18、我对最后一个案例没什么共鸣，就此结束~~总的来说对于精神分裂性个体的具体描述比较有体会，但基本是基于作者自己猜想类悟出的形成原因，只能说只是他的看法而已，没有学术背景无法从理论上评价。从让非精神分裂性的人理解精神分裂性人的感受从而表象出的行为这一方面来看是很有价值的，令人感动
- 19、没想到啊没想到 终于还是和“存在”打了照面
- 20、精神分析法中灰常不错的著作。篇幅不长，但意义深刻！
- 21、As I was going up the stair,I met a man who wasn't there.He wasn't there again today,I wish he'd go away.
- 22、看过的第一本毒草
- 23、翻译不好，阅读这本书的过程本身就是混乱的
- 24、好看死了！
- 25、【因而，当一个人害怕自己的主体性被他人淹没、冲击或封闭，他就会反过来试图淹没、冲击、消灭他人的主体性。由此产生恶性循环；换句话说，想要通过抹煞他人的个体性来维护自己的自主性和身分，只会越走越远。这是因为，对他人存在性地位的每一种否定，都是对自身存在性安全感的削弱，而他人对自我的威胁则变得更为强烈，因而更需要加以否定。从个人自主性的意义上说，在上述损害中包含了这样的失败：个体无法与他人一道维持自己之为人的感觉，也无法独自维持这种感觉。同时，个体无法独自支撑他自身的存在感。】【但是无法回避的问题是：在父母所骄傲的东西和孩子所达到的状态之间，到底具有何种联系呢？或者说，孩子的行为在多大程度上是其自身意志的表达呢？问题不在于孩子有多听话或多顽劣，而在于孩子是否感到，自己就是自己行动的源泉。】
- 26、作者据说后来成为了一个萨满式的人物；不仅被D.Bowie列入了自己的最爱，也被拿来分析EVA。相对于佛洛伊德，其对于精神分裂症的讨论似乎更具有同情心与说服力。在父母南巡期间读完了这本书真是一次奇特的阅读体验。最后一个案例，一个正常的、好的孩子变成了“糟糕的”，最后是“疯狂的”孩子；“她只是世上众多姑娘中的一个”。
- 27、最后一个案例看得爹哭崩了是神马事儿啊(T T)分析得如此透彻但不给解决方案是无赖啊！自己摸索去*(￣_￣)"
- 28、精神病学与西方哲学的基本假设；人和他人的关系独立而又联系，最大的悲剧；紧张症患者的几

《分裂的自我》

小时的不发一言，但是治疗不是白费；医生看不出精神病的先兆和症状，不是医生的失职而是研究本身的最大问题，而教科书和研究手稿基本上不能反映现实----医生学习和工作中最大的矛盾其实就是经验的匮乏；利用哲学新的方法论来解决精神病的患者的孤独和自白的可能性：利用移情的阐释的方法论

29、爱他而又不试图吞没他。

30、早年自我教育书。读完就不分裂了。哈哈。

31、眼睛里进RD莱恩啦TVT超级棒啊TvT

32、读了好几遍，读了很久。书读百遍其义自现还是有道理的！对于精神分裂这一词尚有很多不明白之处，现代医学说它是脑部的病变，而莱恩对于分裂的描述更多则是从人格的、心理分析的角度。

33、回顾过去的时候，我发现我有能力一次次回到我的感受之中去打捞自己，我知道了我痛苦的原因，追寻和回溯然后预见让我惬意，却为什么是含着泪读完的？毕竟我还没有破碎，只是不堪一击，不知道什么时候便会再次失去尊严，我时刻戒备着。这个作者，洞穿了精神世界，这种东西叫做智慧，不是数学里面的冷冰的智力漩涡，不是工程里的效率利益金钱，这是我要的东西。

34、不乏天才的洞见

35、看不懂不如代入理解

36、精神分析学派

37、看完更分裂了。。。

38、我具有精神分裂人格。从此对自己的理解又有了新的认识。成于近60年前的书竟然还如此让人感到亲近，实在让人感佩这个领域的神奇，丰沛和伟大。

39、社会是错的，哈哈，周围人都是错的，哈哈

40、schizo-phrenogenic mother

41、：

B842.6/5963-01

42、这本书第一次读是在大学即将毕业时，当时没有临床经验，理论部分看不大懂，就先看后面的案例，再倒回来看理论。后来和精神分裂症病人一起工作，随着对病人理解的加深，这本书给我带来了极大的震撼。莱恩对人的关爱，理解人的深度，令人折服。我在心理学同行和对人类文化感兴趣的朋友中，常推荐这部书，能共鸣的人却寥寥无几，但能共鸣者，即产生强烈的共鸣，并震撼，即使他们压根没接触过精神病人。因为，我们和精神病人其实一样，能真正理解你自己，就能理解精神病人。

43、2016-11-21

44、“如果有人用极端的方式来表达他对自身存在的经验，表达他那赤裸裸的、触目惊心的真理，极为严肃地告诉我们他不真实，告诉我们他已经死了，那么，这就是疯狂。”无疑，它在我伤口撒了把盐。（此书掷地有声的程度远远胜于它作为一本咨询书的价值。事实上，笔者一边观看这么倔的分裂者的袒露，一边在狂笑着揪头发（而这一切都发生在笔者的新单位办公桌上……）

45、短小精悍，贴切、贴切，入木三分，刀刀见血。

在面具下生存的真我是趋向于虚幻的僵死状态，最终的生存主体性地位会被面具性假我所剥夺，只有参与真实世界的流动性历练，才能赋予真我以生命。在意识形态独裁下人人都是精神分裂。

看了这书才能懂荣格。

46、非常好的一本书。

47、由于某种政治倾向的原因这本书已经绝版了 在网上找到读了40多页是真的没有勇气再读下去了 我本身就在边缘徘徊了 加上易受暗示的体质 我会带着很大的自我怀疑去看本书的内容 实在是害怕自己精神分裂。

48、太好看了，最近慢慢啃的一本书。给我的感觉是给了精神分裂或者不知不觉走入精神分裂的当头一棒，偶尔接收这样的理智观点真好，不至于人会一直偏执下去。大爱，学习了。

49、经典

50、这本书重点的见解是“假自我”

《分裂的自我》

精彩书评

1、记得数年前，我答精神健康课程的老师问，学习精神健康课程的目的。我说，我想知道精神病人到底是不是正常的，和正常人有什么区别。多年过去，一直在这个简单的问题前绕圈子。直至最近老师的一个主体性打开明亮的路途，进一步在本书中找到了细致的解答。也对于自己、曾经爱过的人和朋友多年积累的问题有了初步清晰的认识。从生存的角度去解释精神疾病真的很绝！！在这里，疾病不再是仅与药物相连的，无望的存在；精神病人也终于可以将他们的重点放在最后一个人字上。阅读本书，绝对可以给你展开一个全新的视野来看人，不仅仅是精神病人哦……

2、分裂这个词被人厌恶，但我最近却越来越体验到分裂所带来的正面效应。许多时候我们对于分裂的态度导致了问题的不解，而不是分裂本身。分裂大多带来了无数的对抗，但从头脑的角度来看，对抗的两边却是一体的，这是一种刺激的结果，与生命原块有关。在生命原块那里，凡是未能引起刺激的都无法进入意识，也就无从谈分裂，而当意识要进行分化时，就必须经过分裂的这一关，这一关的目的是为了让人们意识到对立的两个存在，这是一个很原始的分裂形成，也是必要的。我们往往对分裂产生一种执著式的依赖，确实，我们也很容易依赖它，而这大多数时间是在潜意识里很快的完成的。对分裂的认同也是如此，这是头脑的一个功能所导致的。所以，若想走出分裂所带来的困扰，就必须先承认它的原块刺激性，承认它给我们带来的生命领域的扩展，这才是我们要做的，然后，你就会有一种被上天恩赐的感觉，不会进一步的有对抗感，因为你知道生命的选择就是好坏都有的，对抗并不存在于生命的领域，而是你头脑的认为而已罢了。这就是分裂的本质，起初是一小片碎片，可是如果你未能认清它的本质，它就会逐步扩大了，然后你就不断的陷入它的恶性轮回里，所以回到源头看清它，它也就不会再困扰你，相反，你会看到分裂其实并不是梦魇，当你记得拥抱它们时，它们即是那光与爱的化身，是那生命最起初的能量之源@

3、这是一本对我影响很深的书，作者的才华与慈悲永远铭记在我的心里。这本书是四年前我在网上看到的电子版，那时候我醉心于心理学，我觉的作者对人内在发现的成就的学术成就不亚于弗洛伊德。而人格成就更高。

4、当我看这本书的时候，我一直有一个强烈的想法——那些得了精神分裂症的人都好可怜！他们渴望什么东西，却也同时害怕这些东西。他们的身上充满矛盾：“他最畏惧之物，也是他最渴望之物”；“把自己变成石头，是为了免得被别人变成石头”；“防御手段：强化了引发焦虑的条件，试图以此来缓和焦虑”。当他们想要保护自己的同时，却必须先伤害自己。有时候，以毒攻毒不是一个好办法，它或许只会让一个人中毒更深。在读的时候，我自然而然地会联想到自己，虽然我并不想这样做。我和他们有着类似的痛苦，所以每当看到那些病人在挣扎的时候，我都心痛得要死。但是，我的情况应该比他们好多了。期间，我刚好看了《国王的演讲》这部电影，我十分能理解里面主人公的心情了。当他在妻子怀里哭泣的时候，我真的觉得太深刻、太真实了。人们面对自己所害怕的东西，不管是多么身体强壮的男子，都会流出眼泪。但是我的一个同学却不能理解理解这种心情。这时候，我便有些庆幸自己的近乎于病态的敏感——因为我能理解那些人。我发现这类书读多了，你就会更加了解一些虚构出来的人物。而且，很有可能，他们也会因此在你眼中从喜剧人物变成悲剧人物。比如，《樱兰高校男公关部》里的光和馨，我现在才觉得他们其实有着很严重的精神分裂倾向——他们心中只有自己，认为世界上的其他人都是傻瓜；希望被别人分辨出来，又不希望被分辨出来。关于这一点，我在《逝去的自我》里也发现了不少。在此就不举例了。根据我自己的分析，我认为荷妮所指出的依赖型神经症倾向的人更容易产生分裂。同时我发现，有不少精神分裂症患者伴有强烈的强迫性，例如莱恩具体分析的两位病人（彼得和茱莉亚）都是如此。而且至少这两个人成年后的精神状况都和他们小时候、甚至是婴儿时期的经历有很重要的关系。所以，各位父母一定要谨慎对待自己的孩子。但是，这本书把同性恋解释为有精神分裂倾向的人，我认为这是作者对同性恋群体的歧视和误解。但是不可否认，有一部分同性恋、双性恋可能确实如此。

5、对我扰动很大的一本书，先简单写几句吧。第一次读的时候阻抗很大，激起了担心自己过于努力地去理解严重精神病患者有可能让自己变得精神分裂的恐惧。这种阻抗使我对书中的分析只能以从外向内看的方式进行理论上的理解。这种恐惧进入我的梦，然后慢慢地被修通。这种修通本身对我在这个领域的发展及其重要，就像我的一位老师说的，每一次这样的修通，你能够帮助的来访者的范围就扩大了。然后再看这本书，感觉就变得非常不同，能够切身体会到患者的痛苦，情绪极其强烈，这种体验也帮助我更好地理解自己，理解我正在接诊的来访者。学习精神分析，接受自我体验让我重新

《分裂的自我》

认识健康和疾病的关系。我开始认识到，所有的人都处在一条连续谱上，而所谓的正常和有病只是一个人划定的分界点而已。事实上没有任何人是完全整合的，我们多少都有些分裂的部分，多少有些残余的原始焦虑和恐惧。正是以这一点为基础，我们才有可能理解精神病患者，也才有可能帮助他们，以及帮助那些只是有小小困扰的正常人。曾奇峰在讲到什么人适合成为治疗师时，曾经开玩笑地说：“太健康完全没有病的人我建议就不要在这个行业呆着了。”更进一步地看这个问题。一种社会学的观点认为，社会需要精神病人，这为其他人提供了边界，让其他人感觉到自己是正常的。是不是很残忍？仔细想想确实如此，我们往往对疾病和痛苦唯恐避之不及，所以不假思索地在自己和病人，尤其是精神病人之间划下一条清晰的界限。莱恩在鵝鵝版序言中坦承：“我当时写他们太多，写我们太少。”而他反复想要说明的一个观点正是：只有作为“我们”，才有可能理解和帮助病人。而这，需要的不仅仅是热情，更需要极大的承受真相的勇气。

6、我不知道有多痛可以造就如此的爱，我不知道有多累可以放射如此的激情。因为我始终依赖我的感官，逃离不出我的大脑皮层。试着闭上双眼，我给你的爱并不在这世间万物之中，敞开你那透明的心，用心来感触这炙热的爱，不要害怕，撕裂我的心，那里有你美丽的住所。

7、小C是个直男，但是我遇到他的时候，他正将自己有意无意的往gay的形象塑造。他父亲常年在外跑运输，聚少离多，母亲一个人开店很忙，很少时间顾他。他自小不好不坏，丢到人群中便找不到。等到他20岁，存在感稀薄到临界点，他就开始给自己贴gay的标签，我们说他是gay，他有时否认有时暧昧不答。后来他喜欢上一个女生，变化蛮大，也不扮弯弯了。也是有一次聊到了，他才跟我讲。他说，那时候对自己的身份感认同低到让他不得不有所行动。他的行动是有效的。我那时很腐，在BBS上见他似gay非gay，确实对他有兴趣。“也是这样你才能有机会和我成为朋友啊，否则你会注意到我么？”他很坦然的说。人给自己制造一个假自我，对应对现实中的各种吞没。吞没的焦虑感产生于对自我存在感的焦虑感——这书里的此种解释，突然叫我豁然开朗，它叫我的存在主义有了心理学上的出口与应对。把自己躲在假自我的后面，就像躲在一个瓶子里，让它去抵挡住外界的各种侵蚀。这是一场旷久的持续战。有时候，以为自己挡住外界，保留的是自己，可是最后发现所谓的自我只是一场虚无。它远不是自己想象的那样自由而独立，反而在不断的克制、消磨中让自己变得更加僵死，感知变得越来越不真实。假自我在现实中应酬，内自我无法进行实际的体验，且又高度自觉的消减一些带自我意愿的主动，最终耳目成了一片混沌。就像觉得世界离你越来越远。我确实感到自己已然步入非身体化，自我消减再消减，僵死着，直至“我”成为无。所谓的谋杀自我无非也就是如此。好比有人说自己已死或希望自己成为一个人，他只是感到自己不真实。拒绝的原因在于害怕被吞没。所有的一切都意味着对自我的吞没，包括各种交往以及爱。对此莱恩说，那就强行进入，让病人恨无所谓，即便病人生出接纳医生的罪感，医生在表示出了解的同时仍然继续前进。“自我同时既空虚又饥饿。它的整个定向是渴望摄入食物，然而又破坏食物或被食物所破坏。有些人一生都在呕吐。你能感觉到他们可怕的饥饿，可他们却藐视你的给予。最悲惨不过的是：你被给予那幸福地盛满爱意的乳房，可你又知道，接近这乳房会导致你对它的敌意，正如当年你对母亲的乳房一样。它使你产生巨大的罪感，因为，在你能够爱之前，你不得不也感到恨。医生必须表明他能感觉到这敌意，但他能理解它，也不会被它伤害。如果医生将被伤害，那就太可怕了。”这段话太动人了。这也算是一种人道主义吧。

8、鵝鵝版序言人的表达能力是有限的。我在28岁那年写成这本书，当时首先想表达这样的思想：我们能够理解那些在临床上被诊断为精神病的人们；而且，这种理解还可大大超过一般人所敢于设想的程度。当时，我已做到将这种理解归结到对当事人具体社会关系（特别是当事人家庭内部权力状况）的理解，但我现在觉得，我当时恰好未能躲开本打算躲开的陷阱；这一点，即便当我集中思考或努力描绘某种确定的精神分裂性生存之时，也未能避免。现在看来，我当时写他们(Them)太多，而写我们(US)太少。弗洛伊德坚持认为：文明意味着压抑；我们既需要遵从，也需要满足本能——明确地说即性本能；两者之间存在着冲突。由于难于找到解决冲突的途径，弗洛伊德渐渐相信，人与人之间朴素的自然之爱，在我们这个时代已经是不可能的了。我们的文明不仅压抑“本能”，不仅压抑性欲，也压抑任何形式的超越。在单向度的人群中间，如果谁有自己独特的多向度经验，又无法完全否定或忘却自己的经验，那么毫不奇怪他会被人摧毁——除非他背叛自己所了解的一切。今天，被我们称之为正常、健全、自由的疯狂渗透了我们的社会，在这样的社会关系中，所有的参照系都意义不明，含糊不清。宁死也不愿与社会抗争的人是正常的；说自己失落了灵魂的人却是疯子。说人是机器的人可以成为伟大的科学家；说自己是机器的人，却被称为“人格解体”——这是精神病学的行话。

《分裂的自我》

说黑人是劣等种族的人受人尊敬；说自己的白皮肤意味某种不治之症的人，会被视为不可救药。在一家精神病院里，一位17岁的姑娘对我说：她恐惧极了，因为原子弹就在她身内。这属于妄想症。在这个世界上，政治家们夸耀自己拥有毁灭性的武器，并以此恐吓别人；他们比许多被贴有“精神病”标签的人要危险得多，要远离“现实”得多。精神病学可以走向超越，走向真正的自由，走向人的真正的发展，某些精神病学家做到了这一点。但精神病学也很容易通过（说得好听点）非伤害性折磨而沦为洗脑术、行为诱导调整术。如果我们尽够自己的努力，那么紧身服、铁栅栏、脑白质切断术等等就可能由轻微的手术和镇定药取而代之，后者会在患者内部为他划定界线。我说这些是想强调；我们所谓的“正常”、“调整”状态，绝大多数时候是对欢乐的放弃，是对我们真正潜能的背叛；许多人最终只得到一个虚假的自我以适应虚假的现实，他们的成功仅限于此。然而由它去吧。这部作品出于一位老年轻人之手。岁月飘逝，今天他更老也更为年轻。伦敦，1964年9月（林和生、侯东民译，贵州人民出版社1994年版）（虽然这时候的莱恩已经与写书的时候很不一样——按照序者的说法；但其传达的基本思想与时代信息都非常值得注意。尤其最后一句，是Bob Dylan的“ I was so much older then, I'm younger than that now ”吗？）

《分裂的自我》

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