

弗洛伊德的椅子：与潜藏着的自我进行精神分析的故事



[弗洛伊德的椅子：与潜藏着的自我进行精神分析的故事_下载链接1](#)

著者:[韩] 郑道彦 著，金玉 译

[弗洛伊德的椅子：与潜藏着的自我进行精神分析的故事_下载链接1](#)

标签

评论

忧郁的人看一切问题都是悲观消极的。不要因为忧郁感到害羞，忧郁乃司空见惯的症状。越早治疗越早得到治愈。

人终究是只身来，只身去的孤独的存在。在现代社会里，有一种“结婚的人至少得经历一次离婚”的说法，海誓山盟、白头偕老的夫妇，也终须一人先离开人世，这就还是应了那些话“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合”、“世界上没有不散的宴席”。
摘自《弗洛伊德的椅子》，很实用的一本书，最近一直在读，对自己的启发很大，也豁然开朗了很多，希望更多的人能释放出自己，不再忧郁、压抑、苦恼了。

精神分析的图书，看看，还是不错的

“郑道彦：国际公认的精神分析学家、睡眠学专家。毕业于首尔大学，医科大学，曾赴美国圣地亚哥大学深造，是韩国“国际精神分析学会”认定的第一位佛洛伊德精神分析学家，现任韩国精神分析研究会会长，首尔大学、医科大学及医院的精神科教授。”---
--盛名之下难符其实！ctrl-c + ctrl-v的合成品，大杂烩，深不进去，也浅不出来！披着佛洛伊德外衣带着骗钱的心，所谓的学者！呵呵！

长度在5-200个字之间
填写您对此商品的使用心得，例如该商品或某功能为您带来的帮助，或使用过程中遇到的问题等。最多可输入200字

人类是一个很复杂的群体，思维缜密，敏感，多变...现代人的生活压力越来越大，导致我们的心理越来越焦灼，紧张，不安...处在了一个精神病人的边缘，我们常常会刻意的回避问题的存在，可是无形的伤害依然清晰的印在那里，因为里面住着一个心魔，我们没有及时的去驱除掉，也还没有意识到自己已经深陷其中，更没有学会该怎么为自己解围，那就向精神分析大师请教吧，看他怎样为我们揭开一个个谜团。
人的内心一旦受到心灵危机的时候防守更加的严密。如，忧郁症人。人得了忧郁症时，平时不爱忘的事情也记不住，“意识”世界就出现空白，心情更加烦躁。这时有些人为了了解除心中的郁闷，往往喝酒或服用镇静剂。继而意识世界的防守就会松垮，把自己关在“无意识”中，这样就可能蹦出来胡言乱语，洋相百出，次日清晨醒来，就后悔前一天的失态。无意识的思维就像小孩在的思维一样非常的幼稚。
看过这本书，才知道，自己原来也有病，这些东西，还得靠自己去挖掘！

[ZZ]写的的书都写得很好，[sm]还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。[SM]，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。
书的内容直得一读[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。
[SM]，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。[BJTJ]，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的

书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。

中国人讲“虚实相生，天人合一”的思想，“于空寂处见流行，于流行处见空寂”，从而获得对于“道”的体悟，“唯道集虚”。这在传统的艺术中得到了充分的体现，因此中国古代的绘画，提倡“留白”、“布白”，用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博深广的人生意味，体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣和审美方式，伴着笔墨的清香，细细体味，那自由孤寂的灵魂，高尚清真的人格魅力，在寻求美的道路上指引着我，让我抛弃浮躁的世俗，向美学丛林的深处迈进。合上书，闭上眼，书的余香犹存，而我脑海里浮现的，是一个“皎皎明月，仙仙白云，鸿雁高翔，缀叶如雨”的冲淡清幽境界。愿我们身边多一些主教般光明的使者，有更多人能加入到助人为乐、见义勇为的队伍中来。社会需要这样的人，世界需要这样的人，只有这样我们才能创造我们的生活，[NRJJ]希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。

很好的书籍很好的学习必备佳品，，，希望宣传能给力的，能越做也好，下次还会在来的额，京东给了我不一样的生活，这本书籍给了我不一样的享受，体会到了购物的乐趣，让我深受体会啊。希望你能越做越好，成长有你有我大家一起来，很好的宝贝。

买书还来京东，印刷很精美，正版书籍，价格有折扣惠，送货快，当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”

接受既成事实，这是克服随之而来的任何不幸的第一步。

能接受最坏的情况，就能在心理上让你发挥出新的能力。

忧虑最大的坏处就是摧毁我们集中精神的能力，一旦忧虑产生，我们的思想就会到处乱转，从而丧失做出决定的能力。如果你有担忧的问题，做到下面三件事：

1。问你自己：可能发生的最坏的情况是什么？

2。如果你必须接受的话，就准备接受它。

3。然后镇定地想办法改善最坏的情况。成熟的人会适度地忍耐自己，正如他适度地忍耐别人一样。他不会因自己的一些弱点而感到活得很痛苦。

不喜欢自己的人，表现在外的症状之一便是过度自我挑剔。

独处对我们的心灵运动十分有益，就好像新鲜空气对我们的身体极有帮助一样。

适当程度的自爱对每一个正常人来说，都是健康的表现。为了从事工作或达到某种目标，适度关心自己是绝对必要的。

成熟的人可能有时会批评自己的表现，或觉察到自己的过错和效率不彰，每个人的生活遭遇都是独一无二的。尽管构成人体的基本因素相同，但我们每个人的生命都很奇妙地自成一格，绝不与人雷同。

心灵的成熟过程，是持续不断的自我发现、自我探寻的过程。除非我们先了解自己，否则我们很难去了解别人。

兴奋的品质是我们工作能否成功的极重要因素，因为情绪的动力是促成我们向前的力量。 三点建议： 1 每天抽出时间独处，以进一步认识自己； 2

要打破习惯的束缚/努力破除束缚自我的种种..

我们必须信仰某些事物。但是，假如我们没有就此信仰去采取行动，一切仍然无用。只有信心而没有作为，是无济于事的。

人不是因为缺乏信心而跌倒，而是因为不能把信念化成行动，并且不顾一切地坚持到底。

当然，仅有信仰并不足以使我们成熟。信仰的好处是能增强勇气，使我们在接受考验的时候，不至于临阵退却。除非我们以信仰做基础，然后付诸行动，否则任何道理原则都

没有什么用处。

只有行为才算数。如果我们不能遵行，则要想摆脱不幸的阴影，最好的一种方法便是提升我们自己去帮助别人。

不幸遭遇并非就是世界末日。有时候，它还是促使我们采取行动的催化剂，对改善状况大有必要。

生命并不是一帆风顺的幸福之旅，而是时时摆动在幸与不幸、沉与浮、光明与黑暗之间的模式里。我们不能像鸵鸟一样把头埋在沙堆里面，拒绝面对各种困难，而麻烦也不会因此获得解决。苦难是人类生活的一部分，只有实实在在地去面对，才是成熟的表现。

不成熟的人常... 对喜欢规避责任的人来说，困难则成了最好的挡箭牌。

假如每个人成天都认为环境不好，当然就会把自己的过失诿诸“缺陷”或种种其他原因。

具有成熟心灵的人，他们不会陷于自己的困难当中，而是勇敢地去面对它、接受它，然后想办法加以克服、解决。他们不会去乞怜，不会绝望，也不会去找借口逃避。

不成熟的人随时可以把自己与众不同的地方看成是缺陷、是障碍，然后期望自己能受到特别的待遇。成熟的人则不然，他先认清自己...

要想当好听众，首先要注意听讲。眼睛不要四处张望，或显出烦躁不安的样子和书店的比较过了，应该是正版图书。价格可以，购买方便，送货上门，网购就是好，我一下买了好几本书。京东的物流很给力，送货的速度还不错，商品的质量也可以接受，价格也能比较公道。你,值得拥有!超低的价格,超好的质量,超高的品质,感谢京东,有你陪伴,真好!不错，很喜欢。

中秋节过去了，那晚的月亮真明亮，圆圆的，白白的，挂在空中，清远，深邃，洁立。天空蓝的很纯净，深深的，悠远的，似一个无边的帐篷，点缀几点星星，像是灯光，一直挂着，挂到天亮。夜色真是美得让人无法入睡，月色的白光，清冷的风，微湿的露，都能浮想联翩，此时此刻，远方的人，你在看月亮吗？你会想起我吗？会想起月亮下那个听着秋风扫落叶，把身影看透的那个我吗？

今夜，只隔一天的今夜，却是滴答成曲的雨声，我习惯了听着雨声入睡，今夜我无法入睡，因为隔了岁月的思念，因为忘记了的思念，爬满了我的身体，我一点一点的把自己沉沦，我在雨声里，却没有了秋雨缠绵的诗意，只有飞也飞不出去，哀怨的凄凉。不知是因为忘记的思念，更多的是不想记起的回忆，把我带到了另一个时空。我只能在安静的雨声里，沉湎，沉湎错过的往事，沉湎错过的爱。

你说，永久都不会忘记。你说，只要发生了，就不会彻底的忘记。你说，不离不弃。你说，你长在我心里。我无语这些散落的话语。它飘零的很美，如春后的百花，粉红，烟紫，明黄，细细碎碎飞满了天，如同梦境。后来的后来，我才发觉，梦境来得很快，去的确实很慢。你看，深秋的落叶，飘飘忽忽就吹落了一季的梦。最后它落了地，它相信自己的身体，在土壤里成灰，梦在一声撕裂的哭声里终止，哀嚎着北风的无情，可它终归睁着眼睛看自己凋落，憔悴，或许沉睡。如同我，明白了，一种谎言的真理，看透了秋日金黄的阳光，穿着金黄的盔甲，落幕了。

我写着自己的文字，无关别人的喜怒哀乐，只是我的心，我的爱，我的幽怨和我惋惜的缘。在沥沥拉拉的雨声中，我仿佛又变作了一个为自己生命不休的舞者，披着一件纱衣，在雨里看透窗纱上的青烟，抹去蒙蒙的雾色，只看到一个孤独的魂，在清冷的秋夜，为自己梳妆。文字里的泪水和血汗，隔了一江的思念，填不满空空的影子。寂寥的散碎的自由，却冷得对着绿烛的伤痕，孤单，失落的孤单，让安静的夜平添了羞红的愁。

念你，与无念，只是零散的文字里的恨。挂你与不挂你，都与你无关，就是我夜色依旧的夜晚，无法入睡的空落。今日月圆。夜空又有了家的感觉，被金色的柔光包笼着。

月亮又大又圆，有点像昨天吃的月饼。

一切是那么地和谐。走在街上，看到拖家带口的人们脸上洋溢着幸福的微笑，涌出街头渗透在各个角落。

一年一度的中秋节又来临了，感觉这些节日总是来得太快，好似一眨眼间就又迎来了一轮新的圆月。不是我生活的节拍太慢，而是感觉我还有好多事情没来得及做完。中秋这个佳节，自古就被很多文人墨客吟颂或抒发情怀，但我似乎感觉不到我到底还有多少情

怀存在？

无论什么节日，对于我来说都会一样的过去，和平常没什么两样。我一个人，在晚上九点多出去随便买了点水果，便乘队部的越野车直奔石油一大队值班了。本来打算要回去的，可是一个好同事的孩子刚好有病，我只好替她去值班。石油一大队地处偏僻地带，浑厚的黄土层层叠叠绕出一些奇形怪状的图形，这些自然景观在平时是一道风景线，可是在今晚充满亲情味的中秋，它给我的感觉除了荒凉就是寂寞，每一道所呈现的似乎就是石油人的沧桑，石油人的悲凉。

去单位以后，我首先给值班的石油“精英”们一人发了一个水果，然后给家里拨了电话。妈妈正在煎鱼，听到油锅响的声音，我竟然感觉肚子有点空，我想念爸妈，更想念妈妈做饭的味道。

坐在值班室里，偶尔听见远处农人们的喝酒声，猜拳声，跟前是枯燥的抽油机的伴奏声。同事们一改往日嬉皮的面孔，一个个面对皎洁的月光沉思寡言，他们都默默地翻阅着自己的手机，享受着片刻的宁静。我亦无意识地摸出手机，上面有很多是好朋友们的中秋祝福短信，有一条短信只短短地十个字：不管月圆月缺，想你依然。这是一个远方女朋友的短信，她的文字在此时此竟然打乱了我的心扉……

中秋节，我是不应该想起他的，可是思绪偏偏又飞向了，不管月圆月缺。其实，在这个充满亲情味的中秋，我更应该想我的家人，想妈妈煎鱼的味道，想孩子们甜甜的微笑，可是这些亲情的画面此时在我脑海里却有点远，而想他却是那样的近……在这个静静的夜晚，我用一颗月亮般的心，遥寄我的一缕相思，尽管有些淡淡的清怨。

[弗洛伊德的椅子：与潜藏着的自我进行精神分析的故事_下载链接1](#)

书评

[弗洛伊德的椅子：与潜藏着的自我进行精神分析的故事_下载链接1](#)