

《必要的丧失（没有丧失，就没有未来。25周年纪念版，连续28周雄踞美国亚马逊图书畅销榜TOP10，值得一生阅读的心灵成长之书，继《少有人走的路》之后又一本让你踏上成熟旅程的震撼之作）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年06月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787214080370

编辑推荐

人的一生都在丧失：

母体、安全感、智齿、童年、敏锐、初夜、青春、信任、梦想、好奇心、单纯、伴侣、话语、权力、自由、健康、勇气、容颜、亲人、信仰、记忆、生命……

甚至连“丧失”这个词本身，我们也无法把握

所以，放下心事，际会未来

心理分析大师朱迪思·维奥斯特笔下的“个人心理编年史”

适合全家共读的家庭心理读物，值得一生阅读的心灵成长之书

融合30多位心理分析专家观点，200多起经典案例

连续28周雄踞亚马逊图书畅销榜TOP10，蝉联《今日美国》《纽约时报》畅销书排行榜

美国再版10余次，译成32种文字，全球销量1000万册

带我们走出依赖、偏执、欲念、纠结的心理沼泽

内容简介

这本书讲述为了成长我们必须放弃的东西，不仅包括与所爱之人的分离，还包括我们有意无意的浪漫、梦想的破灭和期望的落空，追求自由、权力和安全感的幻想成为泡影，以及那个一度被认为是无坚不摧、青春永驻、永生不死的年轻自我的丧失。

这些丧失是生活的一部分，它们必不可少，因为失去、离别、放弃会使我们成熟，没有丧失便没有未来。美国最负盛名的心理治疗专家，“缺失心理学之母”朱迪思·维奥斯特在这本书中告诉我们，不完美是我们人生各阶段不得不面对的。世上没有那么多的心想事成，世界不会围绕我们转动，但也不必对人生沮丧，我们要做的是翻开这本书，它会帮你真正地静下心来，让你拥有健康的心态。

作者简介

朱迪思·维奥斯特（Judith Viorst）美国最负盛名的心理治疗专家，杰出的心灵导师，著

名作家，《纽约时报》《华盛顿邮报》专栏作家。出版的心理学经典著作有：《成年人的婚姻》《不完美控制》《必要的丧失》《人们和其他令人恼火的事情》。2011年，获得由“美国女性及家庭研究中心”颁发的“终生成就鼻祖奖”，被誉为“缺失心理学之母”，是美国当下最受追捧的女性心理学大师。

目录

Part 1 最初的分离：脱离母体

Chapter 1 分离焦虑：“我要妈妈”

Chapter 2 一体幻想：神秘的结合

Chapter 3 独立意识：大无畏的冒险家

Chapter 4 人格分歧：孤独的大写字母“ I ”

Chapter 5 爱的限制：“我要吞了你，因为我是这么爱你”

Chapter 6 爱的分割：妈妈又生了一个小宝宝

Chapter 7 危险欲望：从出生起就已然存在

Chapter 8 性别局限：当女孩成为女人

Chapter 9 内疚过度：我的植物死了，我就感到内疚

Chapter 10 责任领域：我们终于长大成人

Chapter 11 理想褪色：生活是受约束的梦

Chapter 12 友情谅解：爱与嫉妒共存

Chapter 13 婚姻幻象：不要让期待变成失态

Part 2 成长的代价：内心冲突Chapter 6 爱的分割：妈妈又生了一个小宝宝Chapter 7

危险欲望：从出生起就已然存在Chapter 8 性别局限：当女孩成为女人Chapter 9

内疚过度：我的植物死了，我就感到内疚Chapter 10 责任领域：我们终于长大成人

Part 4 中年的疑惑：韶华已逝Chapter 16 迎接哀伤：我无法接受，看着你的墓地……

Chapter 17 人到中年：成熟年代，别样情怀Chapter 18

生命衰落：我变老了……变老了……Chapter 19 走向死亡：这个世界会永远继续下去

Chapter 20 重建联系：我们接受了所有不完美却甜美的

[显示全部信息](#)

媒体评论

作家朱迪思·维奥斯特在这本包罗万象、看似闲聊似的图书中融合了个人经验、经典文献以及精神分析理论，证明了青春的逝去、爱人的离去、亲人的离世等一连串有意识和无意识的丧失，都是人生必然要经历的。坦然并积极地接受它，对我们的身心成长有重大意义。

——【美】《出版家周刊》

这本书的作者维奥斯特女士对缺失心理的研究十分透彻，30多位心理分析专家的观点，200多个经典案例，帮助读者突破心理障碍，实现自我疗愈。是一本经典之作。

——【美】《纽约时报》

作者维奥斯特女士在这本书为我们揭示了这一智慧：我们终将失去我们爱的每一个人，可能是他们先去世，也可能是我们。承认这一事实并不病态。相反，它可以成为感恩和欣赏的起点。随着我们面对丧失的能力进一步提升，我们的心灵可以变得更强大。

——【美】亚马逊网站

在线试读部分章节

Chapter1分离焦虑：“我要妈妈”

我们的人生以丧失开始。我们被抛出母体，孑然一身来到世上。

我们吮吸着、呜咽着，无助地抓住每一个可以依赖的人。母亲将自己置身于我们与外界之间，守护着我们，不让我们感到焦虑不安。我们最大的需求就是需要母亲。

婴儿需要母亲。有时律师、家庭主妇、飞行员、作家和电工，这样的成年人也需要母亲。其实在生命之初，我们就已经踏上了放弃之路，为了成为独立的人，我们不得不放弃很多东西。然而在我们学会忍受身体及心理上的分离之前，我们绝对需要母亲的存在，不论这种存在是名义上的还是事实上的。

对于我们来说，成为一个分离的自我，在名义上和情感上分离，能够外在独立而且内心也接受分离，绝非易事。当我们脱离母体并依赖母亲的时候，我们必须接受一些丧失，尽管我们的所得可以抚平我们的丧失之痛。如果在我们年纪尚小、毫无准备，对周围的环境还很恐惧而身感无助的时候，母亲离开了，那么这种离别、丧失或分离的代价将会十分高昂。

总有一天，我们是要和母亲分离的。

但是只有在我们做好准备时候才可以与母亲分离——无论是我们主动离开她还是被她抛弃——否则分离就是最糟糕的一件事。

一个小男孩儿躺在医院的病床上，恐惧而又痛苦。他那幼小的身躯有百分之四十都被烧伤覆盖着。有人向他身上泼洒酒精而后把他投入火中，这太难以理解了。

他哭喊着，想要妈妈。

是他的妈妈把他投入火中的。

不管自己的母亲是什么样的，也不管和母亲在一起是多么危险的事，对于一个孩子来说看似都不重要。不管母亲是伤害他还是拥抱他，都不重要。与母亲分离是最大的痛苦，即使母亲是一枚即将爆炸的炸弹，孩子也愿意扑进她的臂弯。

母亲的存在代表安全。害怕母亲离开是我们最早的恐惧。“只有婴儿才会如此。”儿科精神分析学家D.W.温尼科特写道。他通过研究发现，婴儿没有母亲实际上无法生存。从表面看，分离的焦虑来自这样一个事实：没有人照顾我们就会死去。

当然，父亲也能担当照看小孩的身份。我们将在第五章研究父亲在我们生活中的地位。然而此处我要谈的是母亲，因为通常情况下都是母亲担当照看小孩的角色。无论母亲做什么我们都可以忍受，唯独不可以抛弃我们。

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)