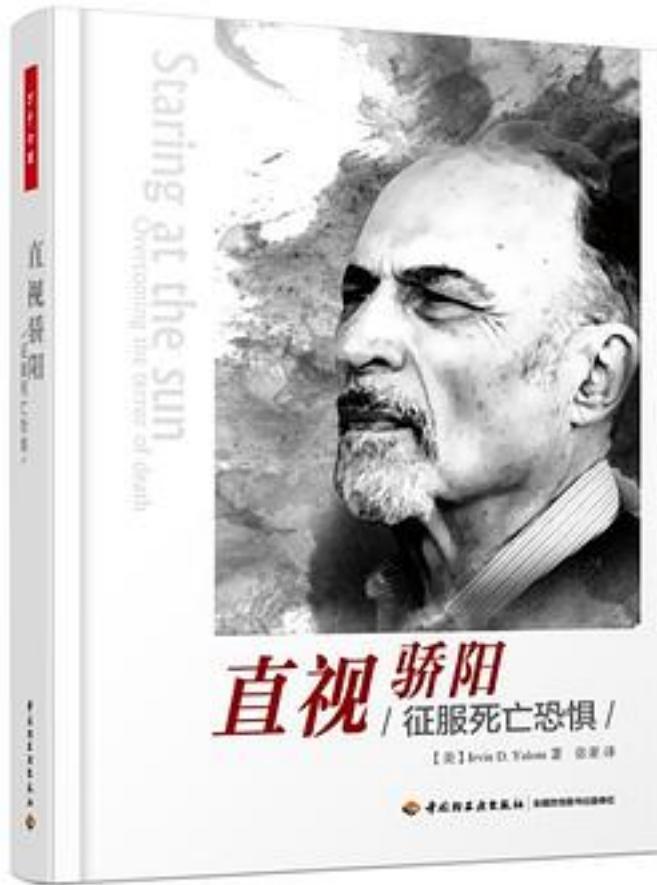


# 直视骄阳：征服死亡恐惧



[直视骄阳：征服死亡恐惧 下载链接1](#)

著者:欧文·亚隆

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2015-3

装帧:精装

isbn:9787518402229

作者亚隆曾说，《直视骄阳：征服死亡恐惧》是完全个人化的，它来自于他自己直面死亡的经历。虽然直面死亡就如同直视骄阳一样——那是一件极痛苦又困难的事情。但是如果你想要充分觉知地活着，真正了解人类生存的处境、人生的有限性以及短暂的生命之光，那么请跟随亚隆的步伐，看他如何以一位普通老者的身份对内心的死亡恐惧进行

# 自我表露和深刻解剖

## 作者介绍:

欧文·亚隆 (Irvin Yalom) 是美国斯坦福大学医学院精神医学的荣誉退休教授。他曾被授予1974年的Edward Strecker奖，和1979年的精神医学奖，他是《当尼采哭泣》（此书曾荣获1993年联邦俱乐部小说金奖）、《爱情刽子手》和《叔本华的治疗》的作者，他还撰写了经典教科书《住院病人的团体治疗》和《存在主义取向的心理治疗》。亚隆目前住美国加洲

目录: 第一章 死亡之痛

第二章 识别死亡焦虑

第三章 觉醒体验

第四章 观念的力量

第五章 通过关系克服死亡恐惧

第六章 死亡意识：我的回忆录

第七章 治疗死亡焦虑：给心理治疗师的建议

后记

读者指南

· · · · · (收起)

[直视骄阳：征服死亡恐惧](#) [下载链接1](#)

## 标签

心理学

死亡

欧文·亚隆

心理

人生哲学

哲学

生命

## 评论

你越不曾真正活过，对死亡的恐惧愈加强烈

-----  
因之前看过尼采的哭泣觉得很好所以又看亚隆写的书。这本书借的时候我不知道原来是写关于死亡的 因为我这个人不畏惧死亡 对这个话题也没有多大的兴趣  
但因是亚隆写的书 所以坚持看了。读起来很舒服 也让人能思考  
很喜欢作者写书的手法。感触最深是“波动影响” 比起死亡  
我更在乎我活着的时候能有什么意义 能对周围的世界有什么贡献  
死之后别人会想起我什么。还有亚隆在做治疗的时候那种对病人无全接纳的态度  
令人觉得好像大海一样的包容 我真的好喜欢这种人 自己也努力变成拥有接受一切的人  
。

-----  
20160523-0527 越加坚定了  
找到合适的人选比长期的职业训练更重要～欧文亚隆是位伟大的心理治疗师

死和生，从来都是成双入对的出现。

-----  
怕死 其实是因为没有好好活过

-----  
我们的存在只是一束短暂的光亮，夹在两方永恒的黑暗之间。Amor fati.

-----  
今天一口气读完的，整本书氛围很平静，没有阴郁，读着的时候有种“我也可以很平静而坦然地面对死亡”。我想这平静镇定也许只是出于内心以为死亡还未靠近而已。  
读完后不久便在网上看到明星节目录制过程中意外死亡的新闻，书里“人生无常”这“无常”二字读的时候一扫而过，因为这是听过看过千百遍的道理，早已不再怀疑。可这“无常”真正出现，猛砸于地的时候，它的振感仍能使 I 无法驻足，至少现在还不能。

推荐这本书的张老师说，亚隆是为数不多的存在主义心理治疗大师，他的书都非常接地气，值得一读。书中没有介绍什么心理咨询技巧，大都是作者分享自己做咨询的案例，娓娓道来。通过这本书，我有了一次一窥存在主义心理咨询治疗的机会，感触比较深的是心理治疗很多时候除了理论知识和技巧，还需要咨询师本身的智慧、素养与爱，就像作者描述的——“治疗师并不是一位永远不会犯错误的专家，而是一名向导。”而存在主义疗法对咨询师的挑战更大，就像前两天朋友圈里贾杰老师说的：“存在主义疗法，咨询流派中的一股清流——没有概念，没有理论模型，有的只是‘理解并背诵全文’的哲学话语。”

来访者故事并没有给我太多启发 反而是大家对死亡哲学的观点做了一个索引

死亡在肉体上摧毁我们，但也能在精神上拯救我们，学习如何好好活着，也就是学习如何去死，存在主义心理治疗之作。

伊壁鸠鲁认为，痛苦来源于我们对死亡无所不在的恐惧。“留下自己的足迹，获得生命的意义，尽可能地活在当下。”死亡恐惧常常与人生虚度的感觉紧密相关。“圆满人生，死得其时”（尼采）每一次选择都意味着放弃。“波动影响”即创造一些可以传递给他人，并丰富他人人生的事物。amor fati

爱你的命运，创造你所热爱的人生（尼采）永恒轮回的思想实验。充实你自己，实现你的潜能，充分的、完全地活着，只要这样，也只有这样，才能死而无憾。成为你自己。

（尼采）迟早会放弃有一段更好的过去的渴望。“在个性化和融合之间，人们穿梭摇摆，耗尽一生”（厄内斯特贝克尔《拒斥死亡》）日常的孤独和存在的孤独。纯然在场是你能给予任何面临死亡的人最好的礼物。在大多数亲密关系中，越能做真实的自己、敞开自己，你的朋友关系也就越能深入长久。

1.死后没有知觉便不会悲伤和痛苦。2.生命两端都是虚无，唯有存在才是永恒。  
3.死亡和生存不会同时存在，活着不必担忧不存在的事。

我不再恐惧死亡，我所恐惧的事已经发生了。

有些失望，书里提到的应对死亡恐惧的观念和方法等等对我没有太大帮助，并没有一些很新的见解。

可以解未知的困惑，无法抵御已临近终点的恐惧

听书。关于死亡，也许是我想过的太多了。对这本书，没有什么感觉，甚至不太认同。

所有的内容都太浅尝则止了。作者作为一个治疗师很简单的介绍了他利用自己的治疗方法来帮助病人意识到或者克服死亡。但在我看来这些浅显的方法都没有什么用处。（那些理智的名人名言倒还能作为座右铭。）而且看了就犯困，因为逻辑性比较弱，案例也有些平淡。

190309p17课 皮特森谈高宜人性者世界观投射后

重温本书等，了解自己与人性，改变自己的下一步行动方向与原则。

171013核心思想基础是伊壁鸠鲁、思想/影响力传递等，安利了罗杰斯 海德格尔道爷！其中 Meme传递/不信教 与道爷不谋而合。正巧《XX、死亡的意义》表明与亚隆同年代的道爷也从其视角

直面过死亡。09选择丁克、杀戮世代、哲学的慰藉与道爷的书们

应该是我最早开始进行处理死亡焦虑之事

你不死谁死。亚隆脑残粉。

勇敢承认自己的不足，建立强有效的人际联结，知道死亡的结局并规划剩下的时间，是一本很好的书呢。

[直视骄阳：征服死亡恐惧](#) [下载链接1](#)

书评

这本书应该说看得比较快，差不多一周多些就结束了，上周四的时候完全完结。刚刚为了写阅后感，特意又快速翻看了一遍，发觉只是一些闪光的句子引起我的注意力，头脑中没有整合成一个框架。

这是看书时留下来的遗憾，应该先去翻看译者特意作的《读者指南》，可以引导阅读时的思...

---

### 开篇序言

最近的时间似乎是安排得满满的，或许根本不是最近，是长久以来我都把自己的时间安排得满满的，大有齐白石那“不叫一日闲过也”的风范。

读小学的时候我的其中一个癖好是抄写名言名句，但可惜当时抄这句话时有个笔误，我在那绿皮塑胶日记本上写下：“不叫一日...

---

下午一口气读完了这本书。亚龙写的非常流畅，如同一位长者向你娓娓道来。没有故弄玄虚的理论，浅显而发人深省。

参照书中所言，回想自己与死亡相遇的经历。确实也感到它无处不在的阴影。

第一次面对死亡，当是我曾祖父的葬礼。曾祖父高寿90多，安然去世。那时我还小。应该只...

---

按照存在主义心理学，死亡恐惧几乎存在于每一个人类的心中，不管你是无神论者还是有神论者……尤其，是介于两者之间的大多数中国人。

这本书，很可能直接引发你心中的死亡恐惧，如作者所说，这是一种脱敏治疗，也许，就因为死亡恐惧，你会选择觉醒行为，让你的人生从此更有意...

---

直视骄阳的笔记：子曰 未知生，焉知死 弄清楚要怎么活，才能清楚死是怎么回事

生命在一呼一吸之间延续，也在一呼一吸之间流逝 震撼却又悲凉的语句

惧怕死的人，你不好好地想着你该怎么活，反倒惧怕不存在状态的死，不可悲么？在一个状态之下，做这个状态下该做的事情 死亡本...

---

摆脱了死亡恐惧能给我们带来什么——书评《直视骄阳》

不知道是亚龙书写的好，还是翻译都找的准，亚龙的好几本书翻译的都出奇的好，读起来特别的顺畅，这本也不例外。

书的译者我还见过，瘦瘦的一个美女，想起人家只比我早工作几年而已，已经能接手如此重量级的翻译工作，不...

这本书虽然无数次提及“死亡”一词，但作者极力建议的，是一种积极的入世行动观，这也是此书内含的主题。而面对死亡的另一种“虚无主义”的态度却被作者不经意地回避了。这是很值得讨论的。

“行动”在书里是如何体现的呢？首先最直接的一层含义即是面对“自己将死这一事实”，...

我想很少有人会清醒的宣称自己不会死，但也很少有人主动仔细检视死亡的真相，盯着耀眼的太阳猛看。直视死亡必然会感到不舒服，是不是可以反过来说，没有感到不舒服的读者，还没有真正的直视，尤其是，自己的死亡。

这几天想的，真的是有点轻微抑郁了。好难过。...

### 一些读书感悟

直到真正面对死亡，知道自己时日不多的时候才会更加放得开。鸟之将死其鸣也哀，人之将死其言也善。就像玩游戏一样，游戏好比你的第二人生，当你知道你要离开这个游戏（游戏中的你将会不再与游戏世界互动）你可能会表现得跟平时不一样，更加“放纵”，更加“...

在围脖上推荐过《直视骄阳》至今才写书评，惟一原因感觉自己功力不够，怕不能准确表达心中的感悟和书里的意思。今天看了第4篇感觉可以动笔了。

70岁的老人是如何看待死亡的？如果他还把这个看法写成书了呢？Irvin D. Yalom的《直视骄阳》就是这本书。它睿智地写出在没有宗教许诺...

这本书，每一页几乎都是在肾上腺素狂飙，心情沉重，满脸泪水的情况下看完的。断断续续看了两天，几乎哭得筋疲力尽。

我是一个极度自恋自大的人，不是对相貌，是自己有一个天衣无缝到任何伤害。所以，只要不强迫自己面对，这么多年来，永生一直是有一个微弱的可能性...

在围脖上推荐过《直视骄阳》至今才写书评，惟一原因感觉自己功力不够，怕不能准确

表达心中的感悟和书里的意思。今天看了第4篇感觉可以动笔了。  
70岁的老人是如何看待死亡的？如果他还把这个看法写成书了呢？Irvin D. Yalom的《直视骄阳》就是这本书。它睿智地写出在没有宗教许诺...

---

关于恐惧是否能克服的问题，我有了新的想法，当然未查阅过资料，纯粹个人猜测，可能错得离谱，哈哈，先请见谅。我认为恐惧是对于前意识甚至潜意识的，相对本能的，比如死亡。至于平时我们说的对某些物体恐惧，或者恐惧考试，其实是“害怕”。个人认为“害怕”是表层的...

---

读完此书，结合自身经历谈几点感知：

1.对于癌症，我一直感觉很遥远。直到妈妈一年多之前查出癌症晚期，我才恍然觉醒。关于要不要告诉病人她自己的病情，我认为早期可以隐瞒一段时间，让病人有个接受过程，之后应该尽快告诉病人实情，可以找一些相似病人的抗癌经历，为她打气(...

---

从伊壁鸠鲁对人生的态度讲起，而亚隆本人也是存在主义心理治疗师，所以说心理学走到底和哲学是分不开的。

伊壁鸠鲁有两个观点很有意思，一个是“当死亡来临时，也就没有了我”。因此也不会害怕和痛苦。另一个观点是“死后我们会回到像出生之前一样的状态”这种状态其实是每个人...

---

我本人已介入不惑之年，死亡的焦虑时长表现在我生活中的方方面面。我开始出入小区健身房，开始雷打不动每年一次VIP体检，开始细数眼角的皱纹，每次去香港都血拼大量护肤品回来……但是每当过生日过春节的时候，我所做的一切都丝毫不能撼动我内心的焦虑，和对年龄的失控感。于...

---

[直视骄阳：征服死亡恐惧](#) [下载链接1](#)