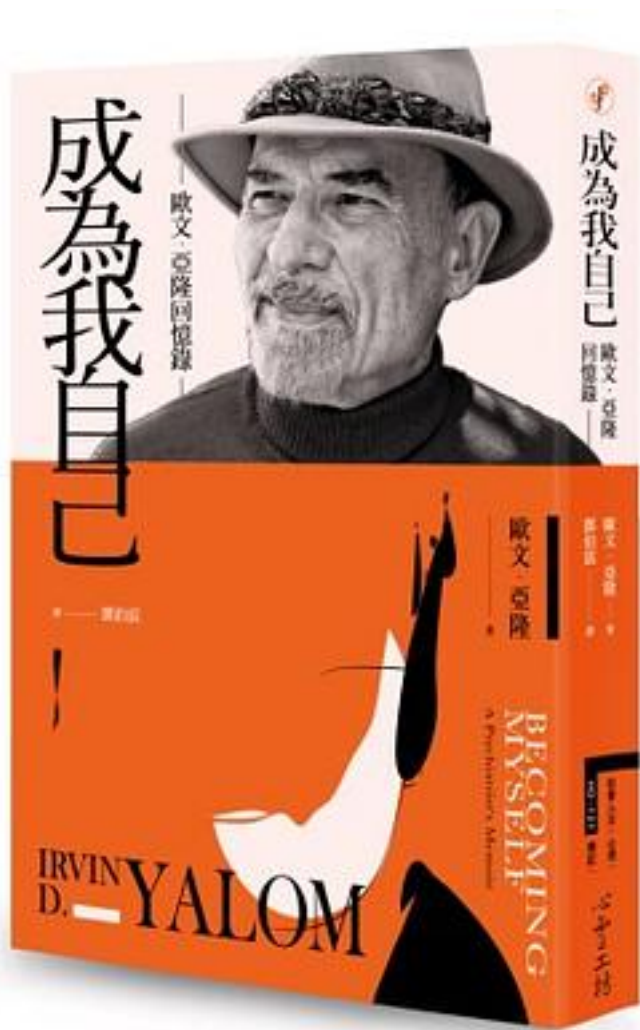


成為我自己



[成為我自己_下载链接1](#)

著者:[美]欧文.亚隆

出版者:心靈工坊

出版时间:2018-1-15

装帧:平装

isbn:9789863571124

我一生都在探索、分析、重建我自己，

但現在才瞭解，在我內心深處有一泓我永遠都處理不了的淚水.....

——歐文·亞隆，85歲

當代知名存在主義心理學者歐文·亞隆回首自己的一生，固然有數不盡的甜美、榮耀、精彩，但這位拉拔無數徬徨心靈的治療師，卻也有難解的悔恨、遺憾、無助與恐懼。

這一切，都如實記錄在這本溫暖的回憶錄裡。

生長在貧窮的猶太社區，亞隆努力掙脫環境枷鎖，一步步走上助人專業之路。他開創了團體心理治療的新視野，勤於探索生命存在的本質，並將之融入心理治療，以其獨特的風格扶助病人探問生死，更將診間風景化為一部部膾炙人口的散文與小說。

這本回憶錄見證了亞隆思想與作品誕生的過程。讓我們看見一個時代的縮影、一個移民家庭的愛恨與夢想，以及一段心理治療發展史的吉光片羽。他一貫的真摯，不管是對父母的遺憾、對妻子的愛戀、對親友的思念、對死亡的恐懼，以及尷尬的旅行經驗、後悔寫下的小說.....在在令人動容。他那不畏困窘的分享，彷彿散盡人生最後的力量，也要以一己生命能量照亮眾人。亞隆一生所療癒的不單單是診間的病人，還有遍布全世界的讀者。他說：「我每天收到的信件提醒我，遙遠的國度有一個人，我對他是有幫助的。」

這一次，亞隆將書寫對象轉向他自己，記錄下他「成為自己」的歷程。對讀者而言，亞隆對生命與專業的反思是一種邀請，邀請你我跟著他的步伐探索自己人生的意義。

作者介绍:

目录: 推薦序1 一日浮生，生活點滴皆轉機 丁興祥

推薦序2 如何走向死？ 王浩威

推薦序3 亞隆醫師的四十段微電影 黃龍杰

1 同理心的誕生

2 尋找明師

3 我希望她走

4 繞回原點

5 圖書館，A—Z

6 宗教戰爭

7 賭博少年

8 憤怒之於我

9 紅色桌子

10 認識瑪莉蓮

11 大學歲月

12 結婚

13 我的第一個精神科病人

14 實習醫師：神祕的黑木醫師

15 約翰·霍普金斯歲月

16 派駐樂園

17 上岸

18 倫敦一年

19 會心團體旋風

20 維也納小住

21 日漸親近

22 牛津・史菲卡先生施了魔法的錢幣
23 存在治療
24 與羅洛・梅面對死亡
25 死亡、自由、孤獨與意義
26 住院病人團體・巴黎
27 穿越印度
28 日本、中國、峇里島・愛情劊子手
29 當尼采哭泣
30 診療椅上的謊言
31 媽媽和生命的意義
32 快要變成希臘人了
33 生命的禮物
34 與叔本華兩年
35 凝望太陽
36 最後的作品
37 簡訊治療，唉呀！
38 我的團體生活
39 正派人士
40 新手老人
致謝
．．．．． ([收起](#))

[成為我自己](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

欧文亚隆

传记

存在主义

心理學

欧文・亚隆

回忆录

傳記

评论

亚隆喜欢赌博：在高中时赌球，毕业典礼的前几天，把赌注记录本弄丢了，因此他一直担心，当他被叫上主席台时，是被评为优秀毕业生，还是因为赌博被开除；他曾跟表弟打赌有一天会娶到玛丽莲，结果他赢了表弟30美元。亚隆不喜欢毒品，但尝试过：大麻（希腊一次，芬兰到哥本哈根途中一次）、摇头丸（在罗洛梅家里，梅请客的）、鸦片（在泰国湄公河边的村庄）。亚隆还尝试过一次泰式全身按摩，没想到让他脱光了，然后进来的女按摩师也是脱光的，后来他才理解，原来全身按摩是按摩师用全身给他按摩。哈哈哈

跟随亚龙回顾他的一生，早年经历对自己的影响，他的探索 and 追求，焦虑和茫然，身边珍贵的关系，在工作上的投入，和病人的连接，其中的坦诚令人动容。看到最后很难过，对于每个人都会离开这个世界的难过，我的一生又会是怎样？#书里的狗粮100分

#恰好用了一个月读完，美好的一个月=）欧文一直努力于创造和接纳，未曾浪费过这向死而生的人生旅途中任何一天；而因他的努力得到过人性温暖荫蔽的人，想必更是不计其数。至少作为他的读者，我得到过很多滋养。而阅读这本书，对他有了更多了解，为其中的一些故事而感动，更激发出了更多学习和阅读的兴趣。多谢，一如既往。

25/2018

亚隆在这本书里竭尽全力揭露了自己的平凡，展现他充满人性的日常生活，他是多么不想让我们理想化他。亚隆用他生命中也许是最后一本书激励我们，成为自己，没有悔憾地度过一生。

读起来很快，是亚龙回忆自己的一生，惊讶的是读完并不觉得伟大，而是觉得很真实，这可能才是亚隆特别之处。

越看越停不下来，如同是枝裕和的电影一般～

作为心理学界我最爱的作家，亚隆也不可避免的走向衰老和死亡，他用最爱的写作回顾

了自己的一生，一贯地真实而坦诚，人生处处皆可为转机，他始终身体力行地告诉我们，我们可以决定自己的人生，我们可以无悔此生，而这才是面对死亡的最好方式。

欧文亚隆在《存在主义心理治疗》的结尾写到：“追问生命的意义并无教益，人必须让自己沉浸在生活的洪流之中，让疑问随水流逝。”这本书是这句话最好的注解吧。

读过自传，再看亚隆的其他书，脉络就清晰了很多。

爱亚隆，因而为跟他享有的共通之处感到兴奋、共鸣，例如在我小时候我也希望有一位导师，例如永远伴随我的焦虑，例如做咨询的时候我不害怕犯错、不焦虑，例如一样喜欢打扑克。的确我也赞同亚隆的朋友，更喜欢前1/3，他剖析了他的童年，对父母的感情，很打动我。“我的内心充满苦难和泪水，我可能永远也无法摆脱”，读到这儿也泪目了，最近我做个人体验也发现了内心深处那些东西，但我没想到一个85岁的老人还没有摆脱，也许我也必须承认，这就是我。受这本书激励，也想跟随他的脚步去自学那些哲学，特别是那些可以带到心理咨询中的哲学。这本书我一定会反复看，里面有好多趣事，我乐于看到我喜欢的咨询师们是怎么样的交集、对彼此有什么样的看法。

大师如何从拥有人性阴影的凡人成长的故事

以后不买繁体版了，头晕眼花。关于这本书，我读亚隆，纯粹因为他写的教材---存在主义心理治疗---对我生活和思考影响如此大的书竟然是一本教材，而不是任何哲学书籍文学作品，也不是亚隆写的那些小说（因为我一本也没看过）。为什么呢？从自传中，我发现自己和他一些相似的个人气质以及童年经验。读来亲切，但要说嫉妒也是有的，他的努力和才华，以及他15岁时就已找到此生挚爱。

并没有“成为自己”的攻略，是老先生对自己一生的回忆录，普通又不凡。

读的过程不免羡慕这么顺遂的一生，当然亚隆也有他的痛苦，他与父母之间的遗憾，我看到的是一个很精彩的人生，好久没有看一本书看到凌晨1点不愿意放下了，三个小时一晃而过。我希望他永远活下去，永远写下去。看完这本想把他的几本书再看一遍，会有更深的感受吧，尤其《日益亲近》和他写妈妈的那本书。

2016年的中国访谈，屏幕另一头有我：)

在台湾诚品书店花了两个小时读完，讲述了欧文一生的过往，他是如何对团体治疗和存在治疗感兴趣的？他的家庭又如何影响了他？他的亲密关系如何塑造他

已购。大师作品必须细读

细腻真实

一家都是斯坦福的，柠檬 这书后半段简直是他著作序言的总集
很难想象这本书的坦诚，我也要温柔的对待父母
我记得卫城博物馆是伯纳德·特屈米的作品
能遇到这样一个心理咨询师多么幸福！即使在现在在上海，心理治疗都不是一个唾手可
得的东西

现身说法 大师也是凡人

[成為我自己_下载链接1_](#)

书评

好长一阵子不写字。因为焦虑一直在，怎么都赶不走。
回国的飞机上我把手机上能看的书都看了一遍，但就算里尔克也没能把我从焦虑中拉出来。
“他们必须用他们整个的生命，用一切的力量，集聚他们的寂寞、痛苦和向上激动的心去学习爱。” “寂寞地生存是好的，因为寂寞是艰难的； ...

大师从自己八十多年的人生岁月中，选出四十段回忆，包括亲情、爱情、友情、事业、社会各个方面 大师家里也有巨婴——我身边巨婴多了去了
大师以前也曾经空心——找不到自我，价值观混乱
历经世间炎凉，救赎与超越，还是在于成熟的人生...

首次对台版的翻译吐槽，实在太差了。
如第二篇亚隆对麦可说：“我经常会展你现在过得怎么样”比起台版的～“我常在想，不知道你都在做些什么”要顺耳多了，也有温度。
亚隆自述想被拯救与提携，但台版翻译却说解救与拉拔，什么鬼，根本无法与前面连接上，而且不通顺。还卖那么...

…照片吸引了我的目光，像极了我自己那一大串家族。我看到一个不开心的小男孩，仿佛看到自己在成年礼上的致辞。看到一个妇人，马上就想到母亲，顿时感觉到有一股汹涌而出的——前所未有的——温柔，为自己在这些篇章里那样地责难于她感到不安罪过。这一段，感觉特别的温柔深沉...

[成為我自己_下载链接1](#)