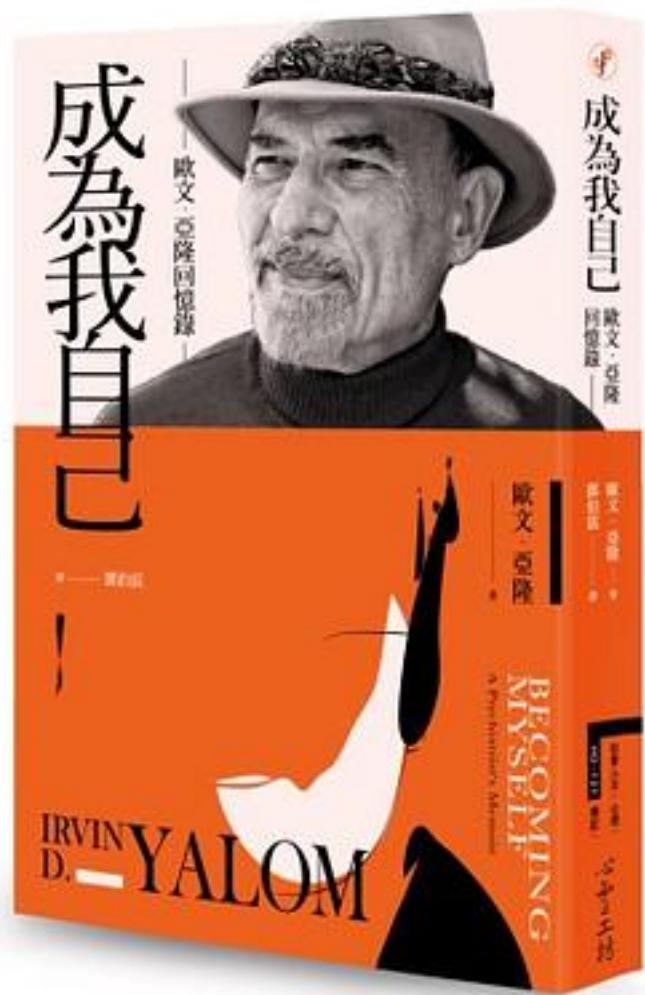


成為我自己



[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。

作者介紹：

目錄: 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・愛情劔子手
 - 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，他的探索和追求，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，我的一生又会是怎么样？#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，亚隆也无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，我发现我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

[成为我自己 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：“我经常会想你现在过得怎么样” 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](#)