

# 《妈妈及生命的意义》

## 图书基本信息

书名：《妈妈及生命的意义》

13位ISBN编号：9787111333128

10位ISBN编号：7111333128

出版时间：2011-2-1

出版社：机械工业出版社

作者：（美）欧文 D.亚隆（Irvin D.Yalom）

页数：246

译者：庄安祺

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《妈妈及生命的意义》

## 内容概要

# 《妈妈及生命的意义》

## 作者简介

# 《妈妈及生命的意义》

## 书籍目录

"作者自述

第一章 妈妈及生命的意义 / 1

幽暗。或许我快要死了。妖魔鬼怪纠缠着我，心脏监视器、氧气筒、点滴.....

第二章 与葆拉共舞 / 16

身为医学系的学生，老师教我们望、闻、问、切的艺术.....

第三章 模范的折磨 / 53

我耗费了5年的时光。5年来我每天都在精神病房带领团体医疗.....

第四章 治疗忧伤的七课 / 83

很久以前，我的老友厄尔打电话给我，告诉我他的知己杰克得了恶性脑瘤.....

第一课:头一个梦 / 85

几天后我和艾琳会面，开始第一次的治疗。她是我所见过最有意思、最聪明.....

第二课:尸体之墙 / 91

若说艾琳的头一个梦预示了我们未来的关系，那么她在治疗第二年所做的梦则正巧相反.....

第三课:因伤痛而起的愤怒 / 98

“我刚接获通知，艾琳，”一个下午，我这么开始治疗过程对话.....

第四课:黑色污渍 / 108

我姐夫去世那天，艾琳打算夺门而出，并问我是否愿意和因我太太还活着而恨我的人相处.....

第五课:理智与背叛 / 113

我们的诊疗进入第三年，然而艾琳的情况依旧没有进展.....

第六课:莫问丧钟为谁敲 / 126

在治疗的第四年，有一天，艾琳带了一个大纸夹进来.....

第七课:释怀 / 137

我们最后一次会面的情况乏善可陈，只有两处较为特别.....

第五章 双重曝光 / 150

“赖许医师，就是因为这样我才想放弃。世上根本没有好男人.....

第六章 九命怪猫的诅咒 / 198

“告诉我，哈斯顿，你为什么想要停止治疗？我们才刚开始而已.....

后记 / 247"

## 《妈妈及生命的意义》

### 章节摘录

版权页：幽暗。或许我快要死了。妖魔鬼怪纠缠着我，心脏监视器、氧气筒、点滴、七缠八绕的塑料管——这全都是死亡的征象。我闭上双眼，滑入黑暗。但接着，我由床上一跃而起，冲出病房，闯进阳光灿烂的葛兰艾可游乐园，几十年前，我曾在这里度过许多夏日的星期天。我听见旋转木马的音乐，闻到黏腻爆米花和苹果的甜香。我一直向前走，并没有在雪糕摊、云霄飞车或摩天轮前迟疑驻足，一直朝着鬼屋票亭前的人龙而去。付了票款，我等着下一列缆车由角落转来，轰隆轰隆在我面前停住。坐上去之后，我放下安全杆，把自己牢牢锁在里头，再朝周遭望一眼。那里，在一小群围观者中，我看到了她。我挥舞双臂，拼命喊叫，声音大到人人都听得见：“妈妈！妈妈！”就在这一刻，缆车一个跟跄向前移动，撞上鬼屋的旋转门，门立即张开大口，露出黑暗的深渊。我尽量朝后靠，在被黑暗吞噬以前再度大喊：“妈妈！我表现得怎么样？妈妈？我表现得怎么样？”我从枕头上爬起身来，想把梦境甩掉，即使在这时，这些字眼依旧卡在我的喉头：“妈妈！我表现得怎么样？妈妈？我表现得怎么样？”然而妈妈已经入土六尺，葬在华盛顿郊区安纳柯斯夏墓地的松木棺中已经十年了，尸骨已寒。她还剩下什么？我猜只有骨骸了。微生物显然已经销蚀了她每一寸的肉身，或许还留下几缕黑发——或许还有几块发着幽光的软骨还黏附在大块的骨头上——大腿骨和胫骨。哦对了，还有戒指。在骨灰的某处必定留着父亲买给她的银细丝婚戒，那是当年他们坐统舱由半个地球以外的俄罗斯抵达纽约之后不久，父亲在海斯特街买的。是的，很久以前了。已经十年了，她已经驾鹤西归，肉身也都腐化了。只剩下头发、软骨、骨骸和一枚银婚戒。然而她的音容依然埋藏在我的回忆和梦里。为什么我在梦里向妈妈招手？多年来我已经不再招手了，多少年？说不定有数十年。或许就是半个世纪前那个下午，她带着八岁的我上父亲店铺转角的西尔文影院看电影那次。虽然影院里还有很多空位，她却一屁股就坐在比我大一岁的街头小霸王旁边，“太太，那个位子有人坐。”他咆哮道。“哦，有人坐了！”我母亲一边轻蔑地说，一边调整姿势，“他还占位子呢，这位大人物！”她向周遭的人这么宣布。我尽量缩进红褐色的天鹅绒椅垫里。稍后，在灯光已熄的影院中，我鼓足勇气张目四顾。他就坐在那里，几排后面他朋友的身旁。没错，他们正瞪着我，还用手指指点点，其中一个握起拳头，装模作样地说：“等着瞧！”妈妈毁了我的西尔文影院，现在那里成了敌人领地，是我的禁地，至少在光天化日之下是如此。如果我想要看周六的电影——太空英雄、蝙蝠侠、青蜂侠，就得在影片开演之后蹑手蹑脚地进去，在黑暗中摸到戏院最后一排的位子，越靠近逃生门越好，而且要在灯光打亮之前赶紧溜走。在我家附近，什么都比不上逃过被扁的噩运重要。挨揍——不难想象：顶多给你下巴来上一拳就了事，打你耳光、飞脚踢人也都差不多，但被打得鼻青眼肿——我的老天爷。你还剩什么？你已经完蛋，永远被贴上“被海扁”的标签。向妈妈招手？为什么我会招手？年复一年，我和她虽朝夕相处，却相互憎恨的朝夕相处之后？她虚荣、一意孤行、爱管闲事、疑心、满怀敌意、抱持强烈偏见和不可理喻的无知(然而就算我也不得不承认她很聪明)。我从来不记得曾和她共度温馨的时刻，也从不以她为我的母亲为傲，我从没有过“有她做我妈妈我真高兴。”的念头。她是个刻薄的人，对任何人都刻薄的批评——只除了对我父亲和姐姐之外。我爱汉娜姑姑，她是我父亲的妹妹：我爱她的甜美、温暖，她的烤热狗夹在脆脆的香肠片里，她的卷面饼无人能出其右(但我弄丢了食谱，而她的儿子又不肯再给我一份——此事说来话长)。我最爱周日的汉娜姑姑，那天她的熟食铺休息，她会免费让我玩弹球机达数小时。我总是把小团的纸块塞在弹球机的前脚下，减缓珠子落下的速度，以求获得更高的分数，她也从不会阻止。我对汉娜姑姑的赞美和崇拜令妈妈怒不可遏，她对汉娜姑姑做了连珠炮似的恶毒攻击：汉娜的贫穷、她对店员工作的厌恶、她的缺乏生意眼光、她那老土丈夫、她的缺乏自尊，只知伸手接受别人给的一切。妈妈的言辞令人无法忍受。她的英文有很重的口音，还夹杂着许多意第绪的词语。她从没来我的学校参加过家长会，真是谢天谢地！一想到把她介绍给我的同学，我就不禁汗毛直竖。我和妈妈斗争、反抗她、向她大吼大叫、逃避她，最后，在青春期中期，我干脆不再和她说话。我童年时期最想不通的就是，爸爸怎么能忍受她？我还记得周日上午的幸福时刻，他边和我下棋，边随着唱片哼俄罗斯或犹太歌曲，头还随着旋律摇摆，但迟早这愉快的气氛会被妈妈从楼上传来的刺耳声浪打断：“吉佛特，吉佛特，够了！Vasyizmir，唱够了，噪声够了！”爸爸会一言不发地起身关掉留声机，在沉默中继续和我下棋。我祈祷了多少次，爸爸，求求你，只要一次就好，打倒她！因此为什么招手？为什么在我生命的最后还要问：“我表现得怎么样？妈妈？”难道——这样的可能让我感到惊恐，难道我的一生都以这名可悲的妇人为主要观众？终我一生，我都想要逃离、躲开我的过去——犹太小村庄、统舱、犹太区、犹太教徒祈祷时披的大方巾、黑色的犹太长袍和杂货店。终我

## 《妈妈及生命的意义》

一生，我都追求解放和成长。难道我既没有逃脱我的过去，亦未摆脱母亲？我多么嫉妒父母亲慈爱、慷慨、和蔼的朋友。然而他们却很少想到他们的母亲，既不常打电话问候，也很少探望、梦到甚至想到她们。而我却每天都得一再地把母亲的身影从心中洗涤除尽，甚至连现在，她死后十年，还经常出于反射拿起电话想打给她。在理智上，我能了解这一切。我曾就这个现象作过演讲，向病人解释受虐儿童常觉得很难摆脱病态家庭的阴影，而慈爱父母教养下成长的孩子往往没有这方面的困难。毕竟，好父母的天职不是让羽翼已丰的孩子顺利离家吗？我明白这点，但我不喜欢它。我不喜欢母亲每天来看我，我恨她悄悄溜进我心中的缝隙，使我无法把她连根拔起。最重要的，我恨在我生命之终，却不得不问：“我表现得怎么样？妈妈？”我想到她位于华盛顿养老院中塞得满满的椅子，这张椅子挡住了她房间的入口，椅旁的小桌上陈列着我所写的每一本书，每种至少一本，多则好几本。十来本书再加上另外二十几本外文译本，成排地堆放着，摇摇欲坠。我经常想，只要来一场中级地震，就足以把她淹没在她独子的著作下。我每次去看她，她都一动也不动地坐在椅子上，膝上放着两三本我的作品。她掂量它们的重量、闻它们、抚触它们——一切的一切，就是不读它们。她眼睛已经快瞎了，但就算她能看见，也不可能理解书中的内容：她受的唯一教育就是要归化成美国公民前上的归化课。我是个作家，而母亲却不识字。然而我依旧向她追求毕生作品的意义。她怎么评估我的著作？靠气味？还是纯凭书的重量？封面设计？抑或书皮光滑如铁弗龙般的触感？我费尽心血的研究、灵光一现的启发、上穷碧落下黄泉才得来的优雅文句……她永远不明白这些。人生的意义？我的人生意义？堆在母亲案头摇摇欲坠的那些书里，就包含了我对这些问题自命不凡的回答。“我们都是追求意义的生物，”我写道，“必须面对被抛入无意义宇宙的困境。”接着我解释，为了避免虚无主义，我们必须有两个使命。第一重使命是发明或发现生命意义的计划，让我们足以为它奉献一生；第二是努力忘却前方才发明的行为，说服自己并不是发明而是发现了生命意义的计划，它原先就独立发生在“存在”之外。

# 《妈妈及生命的意义》

## 编辑推荐

《妈妈及生命的意义》：珍惜这一次难得的际遇，有幸走进一位伟大心理治疗师的生命最深处。

## 《妈妈及生命的意义》

### 精彩短评

- 1、亚龙，一位当今著名、最有影响力的心理治疗大师之一，被评为美国至今健在的三位最重要的心理治疗学家之一，是美国团体心理治疗的权威、精神医学大师、存在主义治疗三大代表人物之一，书是不错的，当当提供的书本的质量也是不错的，原版书，比较满意
- 2、拿到亚龙的书常常会迫不及待贪婪地阅读，而读到最后一些章节又会放慢速度，不敢随意地翻动，心里舍不得看完它，这是一个舞弄文字的语言大师，更是一位温暖慈爱的心理大师。
- 3、重新回味了团体小组给我带来的意义~~
- 4、囫圇吞枣般的看了一些亚龙的书，感觉他的咨询理念就是无招胜有招
- 5、在梦里失神时高潮后就可以看到这些对死亡的焦虑对意义的建构对孤独的逃避以及难以使用理性工具解释的一切
- 6、存在主义心理疗法，原生家庭对个体的影响能够延续一生，子女和父母是互相依靠的，但是又是独立的个体，各自有不同的生活和梦想。
- 7、真正的治疗大师的著作，
- 8、有意思的书
- 9、这是一本大胆的书，感觉是亚隆将自己的治疗经验重构之后，从一个第三者的角度重现了心理治疗中关系的本质，可以说是他所有作品中故事成分最强的一本。入门者不建议从这本开始，因为可能会误解了亚隆的核心诊疗理论。但故事性真的很强！
- 10、依旧是关于生命本质的探讨：孤独与亲密、存在与死亡。绝大多数人终其一生，都在寻找足够好的客体，并努力留住他们，这是人生的温暖与悲哀之处，同时意识到这一点，也是成长的契机。亚隆对人性的洞彻与包容，让我觉得活着是一件特别有趣并值得期待的事，从此要变身脑残粉了~
- 11、好精彩的心理学小说！
- 12、这是一本小说集，不全是关于妈妈与孩子亲子互动的亚龙半自传式故事。不过关于孩子在母亲逝世多年后仍在梦中渴望得到妈妈认可的心理真令人心惊，而读到妈妈悠悠地解释说孩子，你错了，有些事你颠倒黑白，并进一步说道“妈妈们也有她们自己的梦~”时，就像一声意味深长的叹息正好落在我心头。最后那个九命怪猫诅咒的故事，亦真亦幻得如现实与魔境合一。
- 13、算是小说集的一本书。在亚隆的书不算也算比较有意思的，就学术上讲应该比《当尼采哭泣》要高一点层次，但是小说意义上就比不上啦。这本书一开始认清作者和母亲的关系开始，以比较通俗的方式向读者阐述了一般关系下母亲和孩子的关系，以及在各个家庭都存在的交流问题。有时候我们只是习惯了一个人的好，而只记得TA的坏而已。从整本书来讲，作者主要向大家阐述的是如何面对死亡，如何正视死亡的这个话题。“用尽生命，让死亡只得到糟粕，只剩下光辉燃尽的躯壳”“死在，我就不在；我在，死就不在”都非常有启发的意义。不去面对死亡、惧怕死亡，只会让我们更加不能享受生命。我们都会怕死亡，但是这都是不得不面对的事实，很多可怕的东西，只要我们直面他们，和他们对话，都可以有办法面对。所以，因为有死亡，更要享受人生、珍惜生命
- 14、他的生花妙笔和敏锐观察，让我们得以窥见治疗师的理智和心灵，也让我们看到难以忘怀的人物：“死亡顾问”葆拉、因偷听而使治疗意外转的梅娜、令亚隆渴望投入其怀抱求她抚慰的梅格诺莉亚、义愤填膺但表面冷冰冰的艾琳，她们都迫使亚隆不得不面对自己的人生，并且?到难忘的一课；还有他的妈妈——一个颐指气使、脾气火爆的妈妈，她的爱与非难几乎使儿子窒息，她，在他的梦中漫游，蹂躏他的思绪.....
- 15、文学性一般，或许不该作为亚隆入门，就当是外行看热闹吧。最喜欢《治疗忧伤的七课》，但其实全书都弥漫着对死亡、孤独、建立关系的省思，似乎可以并不止于心理治疗的界域。
- 16、不知看到的版本是否全 没有《直视骄阳》那么好
- 17、拿到书那天就迫不及待地开始阅读，欧文的咨询类小说一直犹如行云流水，将心理学与文学完美结合，探讨妈妈在生命中的重要意义，在对自己的剖析之余，也为旁人自省提供途径。
- 18、亚隆好纠结于死亡这个情结啊。不过还好，我也能跟着纠结。死亡、哀伤、丧失、背叛，这些都是很糟糕的东西。然而即使糟糕，也得学会接受而不是排斥。生命的历程，原本就不是一直在光里。
- 19、亚隆大师的自传小说，走进伟大心理治疗师的心灵深处。
- 20、“两个不同的人能用同一种方法互相聆听么？”“聆听是创造的过程。”“死在，我就不在；我在，死就不在。”“我把自己的生命想象成一星明灿的火花，在两大团黑暗中间：我出生之前的黑暗



## 《妈妈及生命的意义》

，和在我死亡之后的黑暗。我们多么恐惧后面那团黑暗，却对前面那团黑暗毫不在意？”生命的意义就在此时此刻，这些话我要一辈子记住。

21、读亚隆的书总是让人思考很多。

22、仅从主观感受而言，没有欧文亚隆的其他作品给我的启发大，但依然好读

23、每个小故事都是欧文的经历和思考，而且对于自己关于死亡焦虑也有了更多不一样的体验……个人更喜欢前面四章

24、标题和内容毫无关联，文章本身引发思考

25、很不错的书，故事引人入胜，很精彩的心理分析案例，害我差点以为9命猫的故事是真的呢

26、内容和形式都很完美，亚隆！

27、死亡，存在，意义……你有你的梦想，做妈妈的也有他们自己的梦想。最后一个故事简直是引人入胜，作者狡猾至极。

死在，我就不在。我在，死就不在。

若我们有新生命而不记得前生，那就意味着这一世 现存的我，眼前的意识，也即将消失。

有些人恐惧死亡的债务，结果拒绝生命的借贷。

28、学习心理咨询的人可以看看,不错.

29、死亡这个话题最近两年才闯入我的视线，一直以来，偶尔会担心幸福生活的不真实，担心我的幸福会随着某位至亲的人消逝而消失，于是不敢去碰触这个话题，好在，顺利走过这么多年。

随着心理学的深入，随着自己年龄的增长，随着身边好友不断出现亲人离开的事情，渐渐，有关死亡，生命意义的话题离我越来越近，一些书给了我很多启发：《直视骄阳》，《在天堂遇到的5个人》，《相约星期二》，《一日重生》，这本书也是其中之一。

欧文亚隆，当今健在美国最著名的心理治疗学家之一，他的著作广为流传，经常被翻译成多种文字。在这本书中，他通过真实的案例，向读者展示了心理治疗的复杂，多变，奥妙的核心，讲述了咨询师与来访者之间微妙关系的建立，博弈和合作，徜徉在妙趣横生的故事中，令人留恋，印象深刻，发人深省，耐人寻味。

尽管书名是《妈妈及生命的意义》，只有在开篇的第一章中，作者分享了发生在他和妈妈之间的故事，让读者为操劳一生的妈妈觉得不公，也为没有得到子女的理解而感到惋惜，很能给我们启发，在妈妈健在的时候，何谓孝道？妈妈不仅需要物质上的温暖，或许更需要的是精神上心与心地亲近和理解吧！

书的后半部分可谓是案例分析，最棒的是部分有来访者与咨询师对话的原文，很有利于学习，能切身体会到两者在力量上的博弈，也能体会到治疗过程中真诚与关系建立的重要性，作者对照着案例来讲解心理咨询治疗的技术，给我一种久旱逢甘霖的酣畅感受，在这场技巧学习的盛宴中让我收获丰厚，不得不让我慨叹大师的风范。

可惜，最后的两个案例，我不是很明白作者的用意，不是很清楚他们与前面案例的关系，实在有必要继续研读。

除了以上关于做心理咨询技术的学习之外，这本书关于生命的意义也给我很大的冲击。作者引用多名哲学家对待死亡与生命的定义，很深刻地讲述了两者的关系：最怕死亡的人正是不能好好发挥生命的人，用尽生命，让死亡只得到糟粕，只剩下光辉燃尽的躯壳。

事实上，出生之前的我们面对的是黑暗，死亡之后我们面对的也是黑暗，那么，只有活着的时候，才是光明的，既然如此，让我们去面对这两团黑暗中间的明灿火花，充分活出自我，勇敢面对难题，得出属于我们自己的幸福生活之解吧！

30、超喜欢欧文的小说型心理学读物

31、一个童年受到创伤的心理学大师，一个让我由衷敬佩人生导师，在心理学的领域里，我们很难说谁是大师，谁是小卒，因为有着不同的经历，指导着我们不同的人生，也成就了各种风格的心理咨询师，但是亚隆的书总是用优美质感的语言，感动着阅读中的每一个人，当我们读完整本书，总会发现，心中的一部分伤痛是那么不知不觉的被治愈。才翻开书的第一章，我就迫不及待的跑来写些什么，生怕这些小小的感悟从我的记忆中流逝。

在梦里，多少年来，亚龙总是在问，妈妈，我表现的怎么样？尽管妈妈已经入土10年，可是他感觉整个的人生只是为了躲开妈妈的批评，妈妈永远是他人生的旁观者和评判者。尽管妈妈说你的书很好

## 《妈妈及生命的意义》

，但是亚龙固执的认为，妈妈读不懂书里的内容，她只是虚荣的炫耀他的儿子有多少的著作。但是在梦的最后，妈妈说，你总是博学，因此我没有办法与你交流，你总是一个人独处，像个国王，虽然我读不懂你的书，但是我整天操劳，不光为了你，也是为了这些书，所以，这些也是我的书。。。我也了解死亡。。。了解孤独。。。了解生命的意义。。。但是亚龙还是挣扎，妈妈，我们应该各自有各自的人生目标，每个人都是孤独的，这是我们必须去面对的，。妈妈说，我的爱儿，是你颠倒了黑白，你以为现在是在你的梦境？你错了，这是我的梦，妈妈也有自己的梦。

被那句，“这是你的书，也是我的书”，深深地震撼，“你以为这是你的梦，其实这是我的梦，妈妈也有自己的梦”再次的震撼。我们和母亲出现在同一个梦境，我们却是那样的去挣脱自己的母亲，但是我们的母亲受尽误解，依然那样愿意出现的我们的梦境里，因为从我们未出生的那一刻起，我们注定今生无法分离，即使死亡来袭，我们依然同在。不同的是，在母亲的梦里，却希望永远有孩子的身影，尽管他们不理解自己，尽管他们甚至憎恨自己，但是无论怎样，妈妈的梦只是希望永远陪着孩子，就算自己去世了，也希望在梦境里陪伴孩子。

我们总是抱怨身边最亲的人给予我们的太少，太少的物质帮助，太少的精神支持，或者太少的理解，以至这样的太少给了我们太多的不愉快，甚至是创伤性的经历。可是我们有没有想过，我们所拥有的一切美好的东西都是来自于我们的亲人，我们的身体，我们的情感，我们的牵挂，我们的成就，我们敏捷的思维，我们用之不尽的智慧。。。一切的一切都是身边最亲近的人给予我们的。。。没有了他们，我们或许没有了束缚，没有了怨恨，没有了创伤，我们同时也失去了我们所拥有的美好。。。

我们没有真心的去感激他们给予我们的。。。每天干净的碗碟，每天烧好的热水，每天洗干净的衣服，又有什么脸面去抱怨甚至指责我们最亲的人。。。

我们不可能去改变一个人，改变成我们所希望的那样，因为每个人有不同的童年，不同的父母，祖父母，曾祖父母。。。这些都会在每个人的身上留下烙印，我们要去改变他，就是与他强大的背景去斗争，你有这样的内涵和能量吗？如果你没有，那么我们就去爱他们吧，爱能包容一切，化解一切的缺点。。。。。

32、觉得一般是因为我用小说的标准来衡量的缘故吗

33、以故事形式写案例，可读性很强

34、欧文亚隆的这本书让我颇感失望，既没说清楚道理，小说也感觉缺乏严谨逻辑，似乎只是为了心理小说的形式来尝试出新的风格。

35、能把心理学用小说的形式写出来确实让人肃然起敬！

36、一般般

37、喜欢亚隆的书

38、欧文亚隆的每一本书都必买，喜欢他写的每一本心理小说。他与其他心理专家不一样的本事，是用小说故事来讲心理专业的知识。大师！

39、亚隆的书不必怀疑，都很好看

40、最后一个故事好好玩。

41、看了当尼采哭泣决定买的，这个决定没有错

42、心理学大师的经典作品，深刻的洞见，充满了人生的智慧

43、母亲对每个人的教育是不同的，但意义是相同的，成长的经历是心理咨询必须交流的话题，欧文。亚隆大师运用讲故事的方法讲解了心理咨询的内涵和真谛。这本书不仅适合普通读者，更是心理咨询师的枕边书。

44、亚隆的书也看了几本，越来越觉得应该把他所有的书都买来做个收藏

45、九命猫最好看

46、共6个故事，病症的追溯都是早期跟母亲的相处有关，喜欢第三个治疗忧伤的七课，后两个故事小说的性质偏重，都是不错的故事

47、欧文亚龙出手 必定经典 想要细细品读 结果刹不住车的看完了 还会再读

48、本来以为是像《诊疗椅上的谎言》《当尼采哭泣》那样是小说，没想到每个章节是独立的故事。

## 《妈妈及生命的意义》

在他的作品中算中规中矩。

极力推荐《当尼采哭泣》，真的很震撼，构思很新颖！

49、这一次亚隆更诚实了，通过这“自传体小说集”，读者知道了原来《当尼采哭泣》里想要尝试别样生活的布雷尔，《诊疗椅上的谎言》里忙忙碌碌汲汲营营的马歇尔，秉承“真诚为上”、强调关系的恩尼斯特都是有原型的，每个人物都有投射，而死生问题依然是作者的主题。而且作者也时不时现身，比如《妈妈与生命的意义》里“我”对母亲的怨怼和依恋、《与葆拉共舞》和《模范的折磨》里对医保制度对心理治疗的歧视和危害的大加挞伐都似乎发自作者肺腑，令读者增进了对“不专业”的亚隆的了解，彼此之间建立了更亲密的关系。最后一章《九命怪猫》很有趣。

50、一口气读完

51、能直接把“妈妈”和“生命的意义”放在一起，可见作者的勇气。

52、对于我没有看懂的书，最高的评价就是3星了。第一篇希望得到去世的母亲的认同稍微戳到了我，其他的几乎都没感觉，特别是最后一篇九命猫，那是什么和什么啊！

53、欧文亚隆的著作

54、本书延续欧文亚隆的一贯风格，教授专业知识又不乏味，通俗又不失专业。亚隆的书基本都是精品，很值得一看。

55、世界上每一个人基本上都是孤独的，这虽然很残酷，却是事实，我们得面对它。

56、一鼓作气，第四本。可能没有类似经历，共感较少。

57、295

58、作为一名成熟咨询师所经历的重度来访者

59、本书更像是一本小说集，一共有6篇，而书名取自第一篇的标题，全书并不是围绕书名所说的主题进行的。在这一方面是有些失望，不过全书还是有不少精彩之处，继续了《当尼采哭泣》中对于生存与死亡的讨论。或许是因为我是在自我寻求，而非追求治疗的技术吧！

60、看了非常有感触，太喜欢亚隆了。

61、自我剖析的深度让人战栗，亚隆真是位敢于直面自己的勇士。不过后面两个虚构的治疗故事真是很怪异啊，而且跟本书的主题有些南辕北辙？

62、欧文亚隆关于母亲对自己的影响以及对生命的意义的探索。

63、文章内容有很深的哲理，对心理咨询有帮助，值得大家阅读。

64、喜欢欧文亚隆的书，值得专业和非专业的人看~力荐~！还没看完，但是已经等不及了~

65、这本书很生动，也透露了亚龙先生本人的一些经历。在看的同时不知道不觉地就学习了很多团体心理治疗的方法和技术，不枯燥，不急躁，细细品读，收获颇多！

66、这本书我是和《日益亲近》，两本书同时买的。谈的主题类似，同一个作者写的，只是年代不同。相对而言，我更喜欢这本书一些，生活化、亲近性强一些，但思想情感的深度并未减弱，反倒日益浓烈，带着生命的思考与惆怅吧！相对而言，个人觉得这本书几乎是欧文亚龙写的最经典的一本书了，充满创意、却很浓缩、沉重。尤其是最后一篇人和猫的辩论说服，堪称经典，又有那个稍微超越边界的心理治疗师形象。我想这和欧文亚龙即将面临生命的终点有关，少了点理论，少了点保护，少了些不由自主的虚伪；多了些真诚，多了些自在，也多了点坦然与畅想。

67、这本书能让我们深刻的知道妈妈对我们生命的意义。

68、亚隆的书总是通过一个又一个的故事，把感动渗进我们的内心。很喜欢。

69、其实有点傻，但里边的某些故事有触动我。

70、喜欢亚龙的一贯风格，坦率、真诚，作为心理咨询师受益匪浅

71、欧文亚隆自传体式的心理小说，非常好看，对心理学不懂的人也非常有用。

72、你以为我在你的梦里。那不是你的梦，那是我的梦。做妈妈的也有他们自己的梦

73、后面写“九命怪猫”有点玄乎了，也可能是未能深入了解吧，拟人化的来写动物也和人一样各种奇奇怪怪的想法。是谁说心理咨询师多么容易只需要坐在办公室听听牢骚闲谈几句就能愉快富足的生活？这是很大的偏见，在此书中，比较喜欢第一章和“治疗忧伤的七节课”，移情和反移情，同理心尊重和接纳，实觉太不容易了，还有面对自己的问题，做妈妈的也有她们自己的梦，别以为自己什么都懂，他们也会哀伤，会嗟叹人生甚至于杀害自己停止奉献，第一章不由的反思自身，忽略或者是误解太多了。

74、我对心理学挺感兴趣的，它可以帮助我了解自己和他人。

## 《妈妈及生命的意义》

这本书中《治疗忧伤的七课》引起了我的共鸣。我有个朋友就像艾琳那样失去了自己的另一半，他俩很多行为都很像。看了这本书也许我会更理解这位朋友。

75、自己的孩子逐年长大，需要对妈妈的角色有一个新的定位。这本书让我学会了新的东西。受益匪浅

76、欧文自己的经历以及几个心理治疗的小故事，渗透着关于人的存在和死亡的意义。令我比较感动的是团体治疗中人与人之间的互动和影响，治疗中治疗师和来访者的关系建立，都可以对一个人产生重要的影响。

77、心理治疗方面的书？

78、可能没有认真感受吧，没有爱情侏子手写的好。

79、非常喜欢，触动至深的一本书

80、感受了欧文亚隆的魅力，很赞的一本书！

81、欧文老师的书总能给我不同方面的感动。

这事一本类似自传体小说的文字。描述了“我”很多年幼时期的生活状态和与母亲的关系。那些不满，争吵，鄙夷，烦躁，那些以为是给自己带来了无线痛苦与折磨的生活。。。在她去世后的多年，母亲的呼唤一次次的出现在“我”的梦里，锲而不舍的，似乎不肯放过自己。一次次的回忆和对梦境的自我解析，终于让“我”的内心完成了蜕变。

是什么让我们模糊了母亲温暖怀抱的记忆呢，是什么让我们看不到母亲对骄傲热切的眼神，是什么让我们把爱变成了遍布冷漠与争吵的战场。。。。

一般情况下我都知道自己是被哪一段文字感动的，可我这一次真的是在反应过来的时候已经泪流满面了，我也不知道是因为它感动了我还是震撼了我还是某一部分和我的内心在共鸣。

82、从来没想到，一个心理治疗者可以把自己的病例写得如此精彩，如此的感动！从这些故事案例中，不仅看到了鲜活的人，鲜活的事，也看到了鲜活的自己！太不可思议了！

83、看过了爱情刽子手和直面死亡两本，这次他依旧没有让我失望，亚隆的风格还是很喜欢，作为医学生喜欢他本书提到的这几个主题，关于死亡和生命，常常让人深思，不过觉得结尾得有点不明所以，也可能是我没有领会，感觉到最后还是不明白他要表达的最终主题，可能对于让一个咨询师都深感震撼的话题，我们理解得也各有不同吧，其中的思考和讨论让我们十分有收获。。。

84、比当尼采在哭泣的文字容易懂，那些深深隐藏在背后的母子心系，人，真是一种奇妙的动物。但也感受到了一种傲，而不是坦诚自我的谦逊。

85、本书作者是很喜欢的一个心理治疗师，他写的小说更是生动有趣，同时可以给你工作上的指导，生活中的启迪，一看到此书，我就迫不及待的买了下来，当当发货速度也挺快，第二天我就收到了，拜读中

86、开始和结尾令人深思，中间就一般了

87、存在主义探讨孤独与亲密，母与子的关系的心理学小说。细思恐极。

88、老师强烈推荐的书但最后怎么也读不下去了 希望将来有机会可以重读试试

89、对心理咨询的学习者来说很有教育意义！

90、最后一章，觉得有些神秘及压抑

91、我对生命和人生起了探索的念头，就是在生了儿子以后。我想知道为什么我这么爱他胜过他爱我。想知道为什么我对他的爱胜过我父母当年对我的爱。是迷信还是必然？又或两者兼而有之？

92、有些人拒绝生命的借贷，以避免在死时偿还！

因为恐惧死亡，而不敢进入生命！

93、欧文亚隆最新力作。以前读了他许多作品，作者的专业造诣与叙事的文笔已炉火纯青。每一本作品都让人有不同的心灵收获。本书我和妈都看了。妈妈的感受是很深的，她说有种不一样的感受。《妈妈级生命的意义》是一种传承与爱。没有其他了。

94、对亚隆的作品非常喜欢，他不以大师自居，敢于暴露自己的恐惧，象一个平常人，非常真实，读上去感觉象是在和大师对话，更加迷恋这样一个平凡而又伟大的人。

95、第一篇非常赞

## 《妈妈及生命的意义》

- 96、之前看当尼采哭泣，非常震撼的书 所以买了这本 说是欧文亚龙的自传式 正在看 还不错
- 97、读罢此书，觉得亚龙这么大的大师也渴望得到妈妈的认同。
- 98、知道为什么的人就能忍受为什么会这样。
- 99、如何定义什么是病人。是病了，经引导写诗；还是写诗是病引导的行为。
- 100、永远戛然而止.....
- 101、在火车上看的.....近距离了解亚龙，作为大师能这样坦诚地承认自己的局限，不得不让人佩服，而佩服之余，自己又坚定了学心理的决心

# 《妈妈及生命的意义》

精彩书评

## 章节试读

### 1、《妈妈及生命的意义》的笔记-第51页

忙碌的生活步调不过是止住死亡焦虑的笨拙举动，这个梦是不是告诉我要放慢生活步调，关怀我真正重视的一切呢？直视死亡，将其当作生命不可或缺的一部分，我们能够获得感悟生命的新视角。

### 2、《妈妈及生命的意义》的笔记-第7页

尼采说，我们需要艺术，以免因真相而死亡。创造力是黄金之道。

### 3、《妈妈及生命的意义》的笔记-第125页

咨询师与来访者感受的不对称：

但我所谓的离职，艾琳却认为是背叛；我称为重新展开人生，她却觉得是爱得辜负；我认为是脱离逝者，她却觉得是放弃她的爱。

我觉得自己是她所需要的理性主义者，她却觉得我在亵渎她的忧伤；我以为自己在领她重回生命，她却觉得我迫使她抛弃杰克；我觉得自己在启发她做人生的英雄，她却觉得我隔岸观火，尽可以说些风凉话。。。当晚我整思索我们的治疗过程，突然想到几十年前曾治疗过的另一个病人。她少女时期和父亲一直保持斗争冲突的关系，在她首次离家上大学之际，他开车送她去学校，一如惯例，一路上他一直叨念路旁垃圾满坑满谷的小溪，而她看到的却是风景秀丽的溪景。多年后他去世了，她恰巧驾车重游旧地，却见当地道旁两侧原来各有一条小溪：“不过这一次我由驾驶座上看到的这条小溪，的确如父亲所描述的那样肮脏。”

我不禁恍然大悟。该是我聆听的时候了。我该放开一切，摆脱个人的世界观，不要以自己的观点加诸于病人身上，该是我由艾琳的窗口望出去的时候了！

咨询师的个人世界观、人格特质，会深深的影响到他和来访者的理解，从而造成无法真正的聆听。

### 4、《妈妈及生命的意义》的笔记-第52页

#### 死亡

认识之初，葆拉是一名伟大的女性，对死亡有着超然和平的认识，“死亡虽然声名狼藉，虽然不能带来欢乐，但它并不是把我们拖进无以名状恐怖境地的恶魔”，死亡不过是被人们长期以恐惧渲染过的中性事件。

第一次认识她初步了解之后听她的故事，习惯性的认同她的态度，作者与葆拉熟识之后组成一个临终病人的团体帮助那些不久人世的病人来舒缓让其坦然面对死亡，协助他们帮助他们接受自己即将死亡的事实，人总有一死，尤其这些濒死病人，可能一觉睡去就不会再醒来，这样不停地告诉他们你们就要结束自己的生命了赶紧去做你们想做的事情，告诉亲人和朋友我爱你们，一面不断的刺激他们，一面让他们更加坚定，即使不去做这些事，死亡也将是他们唯一能面对的，这些说来说去都只是辅助并不能改变什么。

#### 天堂与地狱

葆拉在治疗团体全员第一次聚会时以这个故事作为开场白，天堂和地狱的区别在于是否愿意施与帮助，作者用到“擅自”这个词让我觉得可能他开始觉得葆拉有些喧宾夺主的意思，毕竟他才是心理治疗师而葆拉是一位他也无法确定的角色，但是随着团体影响的增大开始渐渐涉及资金和研究的问题之后，两人产生了分歧，以发展的眼光看来，这似乎是必经之路，毕竟不同的身份通向不同的道路，没有

## 《妈妈及生命的意义》

报酬的时候葆拉显得那么地精力充沛，乐于解决每个人的问题，一旦涉及到金钱报酬和研究进度，事情就变坏了。我倒不是想一味地表达金钱是万恶之源这种思想，因为看到这里的时候，我一直在被另一件事困扰。

死的迫近让人感觉变得更加睿智。可能是觉得即将不可复制也无法继续，成为遗留在世界的孤本，或者根本不会被人记得吧。不过每个人都认同着一点：生命是不能延迟的，非得活在当下，不能拖到周末、度假、孩子们长大，或是退休的暮年。  
脑子里乱作一团，快十天了还是乱，我需要你，作者在心里说着。

### 5、《妈妈及生命的意义》的笔记-第91页

她绝不让步分毫，我一直不习惯她的双重性格，在她荒谬的不理性烘托之下的清明理智。——“我觉得作者想对她说一声：嘴巴不要牢”

### 6、《妈妈及生命的意义》的笔记-第131页

面对死亡对哀伤的正面价值：  
其他人的死让我们领悟到自己原来也会死。这样的做法适用于忧伤的心理治疗吗？问：为什么去抓不痒之处呢？为什么在已经丧偶而消沉沮丧的人身上，燃气死亡的焦虑火焰呢？答：因为面对自己的死亡，可以让人产生正面的改变力量。

### 7、《妈妈及生命的意义》的笔记-第68页

真想立刻就爬进收音机里，找到唱歌的小姐，向她倾诉我所有的哀伤

### 8、《妈妈及生命的意义》的笔记-第23页

所谓黄金时期并不是死亡，而是在面对死亡时把生命发挥得淋漓尽致。想想最后的时光多么深刻和宝贵：最后的春天，最后一次蒲公英茸毛的飞舞，最后一次紫藤花的飘零。——葆拉  
人生的最后一次，与第一次一样宝贵。我想如果我面临最后一次，我一定要怀着感恩的心去欣赏所有最后一次的美好，带着所有温暖的最后一次离开尘世。

前段时间我被查出巨大卵巢囊肿，必须要借助手术来解决。有一段时间我很恐慌，我怕这是恶性的，我怕我的人生就这样结束了。当时我决定去做以前想过但没有做的事情，因为怕时间来不及。现在手术已经过去一个多月了，确定没有恶变，但我很想努力留住当时的感觉，去多做一点让以后不要后悔。

因为有死亡的存在，从而让我们去思考生命的意义，不同的感悟会让我们的生命有不同的生命轨迹。生命是amazing的一件事情，只有活着才能amazing。感谢主

### 9、《妈妈及生命的意义》的笔记-第128页

静物画与死亡体验

艾琳带来一张静物画，以下是她的一段思考，关于死亡，我觉得非常的有意义：  
要画静物画，非得思索死亡和腐朽不可。在我画水果之时，不得不注意到我的静物模型日复一日的枯



## 《妈妈及生命的意义》

朽。在我作画之际，感觉非常贴近我们的治疗，我清清楚楚地感受到杰克由生至朽的过程，清清楚楚地在一切生物上感受到死亡本身和腐朽的气息。

### 10、《妈妈及生命的意义》的笔记-第122页

我们之间怎么会越行越远？回顾起来，我发现我们基本个性上的差别：我是讲求世纪的理性主义者，她则是悲哀沮丧的浪漫主义者，或许我们之间的冲突是不可避免的，或许我们面对悲剧的模式本来就是相反的。所以，浪漫主义者多半喜欢和自己的悲伤在一起，舍不得分开，舍不得这份浪漫。

### 11、《妈妈及生命的意义》的笔记-第83页

尽量亲近她，把重心放在“我们之间的空间”，放在我们“此时此地”，在此地和此刻的关系面对死亡可以治疗忧伤面对死亡，可以让人蜕变也能让人毁灭

### 12、《妈妈及生命的意义》的笔记-第15页

“你的梦？那是我想向你说的，那是个错误，欧文——你以为我在你的梦里。那不是你的梦，爱儿，那是我的梦。做妈妈的也有她们自己的梦。”

### 13、《妈妈及生命的意义》的笔记-第75页

若她能够开口求助，她的症状就会消失，这些症状正是她拐弯抹角求救的象征是啊，经常见到那些拐弯抹角求救的象征，只是很多时候不能直接告诉客人，聆听之、感受之、理解之！

### 14、《妈妈及生命的意义》的笔记-第20页

死亡，这是个事件，是人生的一部分，也是所有可能的终结。这是个中性事件，但我们却一直用恐惧来渲染它。

### 15、《妈妈及生命的意义》的笔记-第15页

### 16、《妈妈及生命的意义》的笔记-第77页

心理治疗的基本规则：不要剥夺病人的自我防卫，除非你有更好的可以取代。

死亡可以治疗忧伤？面对即将到来的死亡能让人获得智慧，了解存在的意义.....

### 17、《妈妈及生命的意义》的笔记-第17页

聆听病人：

“让他们教导你。要保住你的智慧，必须永远做学生。”

再没有比病人的职业和兴趣更能吸引他的了。。。他如此巧妙地切入私人的领域，即使一心提防的偏执病人也不由地畅谈自己的心路历程。

“如果你能让病人多谈他们的人生和兴趣，那么就能和病人双赢。多了解病人的生活，不但能让你得到教诲，也能获得关于他们病情的一切资料。”

## 《妈妈及生命的意义》

### 18、《妈妈及生命的意义》的笔记-第113页

我明白死亡本身虽然会使我们毁灭，但死亡的观念却可能拯救我们。这是为什么多少世纪以来，僧侣修士总是把头颅骨骸放在室内，或是蒙田教我们住在墓边之故。对死的知觉使我能摆脱琐事羁绊，而着重在真正宝贵的事物上。这些都是我所理解的内容，但我也知道自己绝不可能长久面对死亡的恐怖。看完了《直视骄阳》再来看这个故事感触较为深刻。到底如何学会面对死亡焦虑，或者生存焦虑？即便亚龙先生这么多的说法，甚至提到了住到墓边用“死亡”的知觉来提醒自己要将重点放在真正宝贵的事物上，但实际上这些都不能真正缓解死亡焦虑。试想，如果有人将时间花费在了真正对此人宝贵的事情上，但突临的死亡将他带离人世，如果实现自我是能缓解死亡焦虑的话，那么这样的离开如何能缓解？反而是……

本书中提到的褒拉，又是一个“奇迹”，对我而言是个奇迹，知道自己不久人世，却依然像蜜蜂一样的忙碌着，这样是缓解死亡焦虑吗？

我坐在这里，却不知道能为自己做什么去缓解心里的焦虑。

### 19、《妈妈及生命的意义》的笔记-第131页

其他人的死亡让我们领悟到自己也会死。这样的做法适用于忧伤的心理治疗吗？问：为什么去抓不痒之处呢？为什么在已经因丧偶而消沉沮丧的人身上，燃起死亡的焦虑火焰呢？答：因为面对自己的死亡，可以让人产生正面的改变力量。

### 20、《妈妈及生命的意义》的笔记-第75页

只要找到适当的钥匙，可以开启任何人的痛苦之门。

### 21、《妈妈及生命的意义》的笔记-第14页

妈，我们得分开——不要相互束缚，才能成为完整的人。不受束缚——无拘无束。世上每一个人基本上都是孤独的，这虽然很残酷，却是事实，我们得面对它。因此我希望有我自己的思想和梦想，你也该有你自己的。你应该在人生中有自己的梦想。

### 22、《妈妈及生命的意义》的笔记-第122页

睿智的疯狂，抑或是愚蠢的清明神智你要选择哪一种？

### 23、《妈妈及生命的意义》的笔记-第70页

或许我们该做的就是让你学会诉苦，或许你需要被人聆听的经验多么智慧的转身！其实我也一样需要诉苦，不是吗？

### 24、《妈妈及生命的意义》的笔记-第43页

我爱这个故事的表面意义：我也该找到自己的歌。  
于是我们各唱各的调。

### 25、《妈妈及生命的意义》的笔记-第83页

第一课：头一个梦

# 《妈妈及生命的意义》

第一个梦在心理分析里的特殊性

@艾琳：引出她哥哥在感情世界里的重要性

---

第二课：尸体之墙

分析师没有经历过丧失的哀伤，对比来访者数量众多的哀伤，如何得到认可，并进行处理。不否认，但告诉来访者自己的努力。

@艾琳：防御机制的显明

---

第三课：因伤痛而起的愤怒

“学会了如何包容愤怒，如何面对它，处理它。”

试着分辨角色和个人之间的差别。理解愤怒背后的哀伤、绝望和恐惧。

@艾琳：各种愤怒，愤怒的程度既深且广。

---

第四课：黑色污渍

对重要意向的跟随处理。“黑色污渍的说法引导了我的治疗行为”

增加了治疗师自身的死亡焦虑

@艾琳：双方的关系更加坚固。

---

第五课：理智与背叛

“我所谓的理智，艾琳却认为是背叛” P125

放下自己的价值观，跟随来访者的视角，开始理解来访者的情绪

通过阅读同一篇文章来阐述各自见解的区别

@艾琳：哭，悲伤情绪得以宣泄

---

第六课：莫问丧钟为谁敲

“面对自己的死亡，可以让人产生正面的改变力量。”

蓝克(Otto Rank)对恐惧生命者的看法“有些人拒绝生命的借贷，以避免在死时偿还。”

@艾琳：“逐渐愿意接受自己生命有限的事实”；愿意敞开心扉和治疗师建立关系

---

第七课：释怀

疗效评估和反馈

“关怀”“此时此地”

“艾琳是独特的病人，因此需要独特的治疗，是她和我一起设计的治疗。……共同设计一个独特的新疗法，正是治疗本身。”

26、《妈妈及生命的意义》的笔记-第135页

“有些人拒绝生命的借贷，以避免在死时偿还。”——Otto Rank（蓝克）对于生命恐惧者的看法

27、《妈妈及生命的意义》的笔记-第5页

好父母的天职不是让羽翼已丰的孩子顺利离家吗？

父母与子女应是彼此独立的个体，不相互依赖，也不相互束缚。

28、《妈妈及生命的意义》的笔记-第22页

除了死亡之外，我们也害怕伴随死亡而来的孤绝无援。我们毕生都想找伴共度人生，却必须孑然一身面临死亡。生者规避濒死的人预示了最后必然的遗弃。

## 《妈妈及生命的意义》

### 29、《妈妈及生命的意义》的笔记-第19页

要保住你的智慧，必须永远做学生。懂得聆听能让你对病人了解更多，也是希望我们能以病人为师。希望病人能把医生看成是一位收集者，多年来积累了惊人的宝物。

### 30、《妈妈及生命的意义》的笔记-第82页

太多哀伤时光.....太多悲惨时光.....但若你能够收拾感伤，把他们全部交给我.....你就可以摆脱它们.....我知道怎么运用它们.....把它们全部交给我。

试图以团队的形式来开导病患重新激发其对生命的热爱，带着感情工作应该是件好事至少说明热爱这份工作，可是感情投资碰上规模生产就像浓溶液被大幅度稀释，量变中掺杂着质变，量变也必然带来质变。计划团体中主体是治疗师，他失去了热情，那些病患得到的也就不过是接受治疗的形式而已，这个方面也能说明现在很多问题，可是那些都不是我现在想说想抨击的，我没能力改变那些而且我以后也许会乐在其中，毕竟像黑镜第二集里的Abi和Bing那样，自杀是电影，妥协才是生活。

我想谈谈梅格诺莉亚，那位70岁的邋遢的肥胖女人，双腿瘫痪的原因至今仍是个谜。她的心肠善良就像天使那样，就像大地之母，热衷于帮助别人，以帮助别人为乐，却不让别人来回馈她。这正是我们很多人的样子不是吗？

我们热衷于解决他们的问题并乐此不疲，可却拒绝像他人吐露心声，对那些有关自身的事情显得那么不屑一顾，我们从来不说出自己心里真正的遗憾，就像善良的梅格诺莉亚那样，给自己设下了厚厚的自我防卫。

心理治疗有一项基本规则：不要剥除病人的自我防卫，除非你有更好的可以替代。

这些像大地之母梅格诺莉亚一样的人，只要找到倾诉的对象之后，常常会被发现心中涌动着可怕的暗流，就像潘多拉的盒子，盒子被打开之后，打开盒子的人却开始害怕想要关上，然后把希望死死的锁在里面。

我该做而没做的是，收拾起自己所有的情感，和她真正地面对面，和有血有肉的她，而非我加诸于她身上的形象。

这本就该是解决一些事情理想的方法，而不是说，想出一个免于再受伤害的方法：如果不再在乎任何人，就绝不会再有这么惨痛的损失。

想起昨天晚上一个朋友说的话：在我们这个年纪，若能不牵扯爱情，那生活大概会比较容易，也比较无趣吧。

所以话题转来转去，还是到了这里。

### 31、《妈妈及生命的意义》的笔记-第1页

收获：

我一直在困惑自己无法给别人提供有洞察力的睿智的建议，看这本书时非常焦虑。但，其实，答案在潜意识里，要有耐心，通过关心，慢慢建立信任关系，然后利用自由联想，梦的解析，让他人自行解读

### 32、《妈妈及生命的意义》的笔记-第134页

许多沮丧挫折的人都视死亡为安息之所，但其实死亡并非安息，也不是在无痛苦的状态下继续存活，而是意识的消灭。

在第七课《释怀》中有欧文如何做咨询结束的过程。

我会和你一起经历这些过程。给来访者带来了力量。

## 《妈妈及生命的意义》

有些来访者觉得我知道自己会像其他人那样经历某些心理状态，但那些的感觉却让我觉得自己没有什么价值，好像你使我变得很平凡。

### 33、《妈妈及生命的意义》的笔记-第5页

好父母的天职不是让羽翼已丰的孩子顺利离家吗？父母与子女应是彼此独立的个体，不相互依赖，也不相互束缚

### 34、《妈妈及生命的意义》的笔记-第1页

#### 《妈妈及生命的意义》读书笔记

结合Yalom以前的著作，在本书中观察他的治疗思想，我们会有如下发现：

(1) 他极为注重与“关系”有关的内容。比如在本书中他在面对参加团体治疗的住院患者提到“我知道你们或许并不是因为人际关系的困扰而住院，但多年来我发现凡是有重大心理问题的人，都可以接着改善和他人的关系模式而获益。重要的是我们要强调关系，才可以得到最大的益处，这正是团体治疗最擅长的部分”（p.60）。

(2) 他非常重视“此时此地”的技术。在《给心理治疗师的礼物》一书中他对“此时此地”做了这样的解释：“‘此时此地’是指在治疗地（在办公室、在关系中、在你我之间的空间内），且在治疗当时发生的事件。基本上者是一种非历史的角度，不强调（但并非抹煞）病人的生活历史和事件的重要性”。要学会聚焦此时此地，就需要增强治疗师的敏感度，学会更仔细地观察。

在本书中他提到“通常着重‘此时此地’在精神治疗中有许多益处，不但让治疗有了立即感，也能提供病人实时的数据，而不是只依赖过去的记录。由于人和此时此地之间的关系正预示了他和其他人的关系，因此可以立即显示出个人建立关系时所遭逢的困难。而且把重心放在此时此地，能够让治疗更精准更有效，病人就好像在实验室里一样，可以先尝试他们的新行为，再应用于外在世界。更重要的是，着重此时此地的做法可以使咨访关系更亲近。”（p.145）

(3) 因为聚焦此时此地，所以治疗师需要运用自己，为来访者提供恰当的反馈。《在给治疗师的礼物》中他曾提到“为了和病人建立真诚的关系，表达此时此刻对于病人的感受是必不可少的。但是这种此时此刻的暴露不能是毫无判断的，我们并不是为了真诚而真诚的。治疗师的所有化都需要经受一个标准的检验：这种宝路是否能够促进病人的利益？治疗师最重要的资源就是他自己。”在Yalom的书中，我们可以看到他笔下的治疗师都是极其内省、敏感和真诚的（不禁想到了他另一本书的书名《日益亲密》）。

(4) 对死亡焦虑和存在问题的关注。Yalom的书中提到坦然面对死亡可以让人以更丰富、更满足的方式体验人生。“所谓的黄金时期并不是死亡，而是仔面对死亡时把生命发挥得淋漓尽致。想想最后时光多么深刻和宝贵：最后的春天，最后一次蒲公英茸毛的飞舞，最后一次紫藤花的飘零。黄金时期也是伟大的解放时期——是你可以向所有琐事小节say no的时刻，让你全身关注在你最关怀的一切——好友齐集一堂，四时的变化，海水的起伏。”（p.23）“因为死的迫近让他们自觉更有智慧，他们尤其明白：生命是不能延迟的，非得活在当下。（p.32）”面对自己的死亡，可以让人产生正面的改变力量（p.131）。有的人因为恐惧死亡，而不敢进入生命（p.241），然而或许是死亡使得人生更加有活力、更加珍贵。最怕死亡的人正是最不能好好发挥生命的人。用尽生命，让死亡只得到糟粕，只剩下光辉燃尽的躯壳（p.243）。

Yalom认为，人们可以通过“临界经验”来探究更深一层的存在意义。面对自己的死亡固然是强烈的临界经验，但也有许多其他经验能达到相同的效果——大病或重伤、离婚、事业的挫败、达到人生的里程碑（退休、子女离巢自立、中年、特别年纪的生日），而面对挚爱的死亡，也是经验之一（p.133）。

### 35、《妈妈及生命的意义》的笔记-第134页

许多沮丧挫折的人都视死亡为安息之所，但其实死亡并非安息之所，也不是在无痛苦的状态下继

## 《妈妈及生命的意义》

续存活，而是意识的消亡。托尔斯泰的短篇小说《伊凡·伊里奇之死》描绘主角伊凡·伊里奇醒悟的过程，这个因胃癌而濒死的悲俗官场小人物在病榻上痛苦思索，忽然领悟：“我死得那么难过，是因为我活得这么难过。”接下来仅余的几天生命之中，他经历了内心的变化，做到了毕生从未做到的慷慨仁慈，推己及人。

面对即将到来的死亡能让人获得智慧。

那么对于那些，渴望意识消亡的人，如何唤起生的欲望呢？

### 36、《妈妈及生命的意义》的笔记-第25页

#### 妈妈及生命的意义

我们都是追求意义的生物，必须面对被抛入无意义宇宙的困境。

为了避免虚无主义，我们必须有两个使命，第一重使命是发明或发现生命意义的计划，让我们足以为它奉献一生；第二重使命是努力忘却前方才发明的行为，说服自己并不是发明而是发现了生命意义的计划，它原先就独立发生在“存在”之外。

我们需要艺术，以免真想死亡。

让我们好好说话，我们不要互相指责，让我们互相了解。

不要相互束缚，才嗯呢更成为完整的人。我希望所有的子女都过着不受拘束的生活。

“你以为我在你的梦里，那不是你的梦，那是我的梦，做妈妈的也有他们自己的梦。”

死亡——这是个中性事件，我们却一直用恐惧来渲染它。

我们毕生都想找伴共度人生，却必须孑然一身面临死亡。

知道为什么的人，就能忍受“怎么会这样”，癌症是你的十字架，磨难就是你的天职。

### 37、《妈妈及生命的意义》的笔记-第86页

我总把织梦者想成是一个丰满快活的小侏儒，在各种神经树突、轴突之间过着舒服的生活。他白天睡觉，但一到夜晚，他就靠在一堆嘶嘶响的神经键上，边啜饮琼浆玉液，便懒洋洋地为主人编织梦境。在第一次治疗前晚，主人怀着各种矛盾的思绪入睡了，小侏儒一如往常展开工作，轻快地把主人的恐惧和希望编成一目了然的简单梦境。后来这个小侏儒发现治疗师轻而易举就破解梦的密码，他虽然优雅地向可敬的对手脱帽致敬，此后却小心翼翼，把梦的意义深深埋藏在夜幕的掩饰里。能阐释头一个梦境，就相当于整个治疗。

不要太快阐释头一个梦的意义，以免初步的解析和面对潜意识的经验吓坏病人，使他们完全丧失做梦的能力。

### 38、《妈妈及生命的意义》的笔记-第121页

#### 哀伤与夫妻关系：

&lt;原文开始&gt;子女死后，父母亲以不同的方式哀悼（通常和传统两性表达方式有关：女性较常公开流露情感，而男性则压抑、转移悲伤）。许多夫妻都会为此而产生冲突，这也是为什么丧失孩子往往会导致婚姻破裂的原因。&lt;/原文结束&gt;

《可爱的骨头》那本小说里面，小女孩被杀害后，母亲与办案的警察发生了婚外情，父亲终日颓废并查找凶手，不肯放下悲伤。父母为此离异，家中的姐弟也都受到了影响。这一点上，确实有这方面的影响。

### 39、《妈妈及生命的意义》的笔记-第75页

没有所谓无趣或空洞的病人，每一个病人，每一个临床的情况，都隐藏着丰富的人生戏剧，心理

# 《妈妈及生命的意义》

治疗的艺术就在于启动这些戏剧。

## 40、《妈妈及生命的意义》的笔记-第24页

她告诉儿子说，胎儿的肺并不会呼吸，眼睛也不能视物，因此胎儿准备降生到它无法想象的世界，葆拉说：“我们不也是在准备降生到超越我们世界，甚至凌驾于我们想象之上的世界吗？”生命之前与生命之后，对很多人来说都是不可知的。基督教也只是指出了生命之后会有复活和永生。但是葆拉的这段话很吸引我。生死转换之间，都需要勇气和超脱。我参加了朋友母亲的葬礼，牧师讲了一段慰藉的话语。他描述一群人在海滨哀伤地向扬帆出海的船只告别，船影越来越小，只剩桅杆顶端还看得见，最后连桅杆也消失了，人们低语道：“她走了。”然而就在此刻，在遥远的某一方，另一群人正在张望海平面，他们看到了桅顶出现，不禁欢呼：“她来了。” P26

## 41、《妈妈及生命的意义》的笔记-第7页

有些人一生都执着于报复式的胜利；有些人则在绝望的束缚下，只能梦想和平、超越和免于痛苦的自由；有些人为了成功、富足、力量和真理而奉献生命；也有些人追求自我超越，为某种信念或其他生命——如所爱或神祇倾其所有；另外也有人在奉献、自我时间或创意表达中，找到生命的意义。尼采说，我们需要艺术，以免因真相而死亡，因此我认为创造力是黄金之道，转变了了我全部的生命、所有的经验、整个的思想，化为心灵的沃土，让我不时能由其中塑造美丽新事物。

## 42、《妈妈及生命的意义》的笔记-第23页

关于死亡。

得知自己走向死亡的恐怖，随着其他人的退缩而与日俱增。濒死病人的疏离感随着其他人强颜欢笑想隐瞒死的逼近而更加强烈。

知道‘为什么’的人，就能忍受‘怎么会这样’。

坦然面对死亡可以让人以更丰富、更满足的方式体验人生。

胎儿的肺并不会呼吸，眼睛也不能视物，因此胎儿准备降生到他无法想象的世界。面对死亡的我们也不是在准备降生到超越我们的世界，甚至凌驾于我们想象之上的世界吗。

## 43、《妈妈及生命的意义》的笔记-第54页

第一部分：治疗前

- 1 团体的组成：住院病人的基本情况，与门诊病人比较
- 2 作者对住院病人团体治疗的态度
- 3 埋下反移情的种子

第二部分：治疗中

- 1 “计划团体”，计划实现
- 2 切入梅洛的自我防御，但无法作深入的探索（团体治疗的局限）、反移情的表现
- 3 结束时的解释

第三部分：治疗后

# 《妈妈及生命的意义》

- 1 大家对治疗效果的赞叹
- 2 治疗效果的评估
- 3 自我探索，反移情的解释

---

## 第四部分：治疗后续

- 1 再见梅洛
- 2 处理想念妈妈
- 3 反馈治疗效果（放下自我防御）

---

### 主题：

- 1、对梅洛来说，不断的奉献和拒绝回报是她处理自己各种焦虑的自我防御，突破自我防御，看到背后的需求，正视、处理，才能真正解决她幻觉的问题。
- 2、对亚隆大夫来说，看到自己的反移情，觉察、分离，才能更清楚看到来访者的问题。

## 44、《妈妈及生命的意义》的笔记-第77页

不要剥除病人的自我防卫，除非你有更好的可以取代。我知道上个脱诊的咨询错在哪了~



# 《妈妈及生命的意义》

## 版权说明

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)