

《直视骄阳：征服死亡恐惧（万千心理）》

图书基本信息

书名：《直视骄阳：征服死亡恐惧（万千心理）》

13位ISBN编号：978751840222X

出版时间：2015-3

作者：欧文·亚隆

页数：296

译者：张亚

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

《直视骄阳：征服死亡恐惧（万千心理）》

内容概要

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

《直视骄阳：征服死亡恐惧（万千心理）》

作者简介

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》。亚隆目前住美国加州

《直视骄阳：征服死亡恐惧（万千心理）》

书籍目录

- 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

《直视骄阳：征服死亡恐惧（万千心理）》

精彩短评

- 1、欢迎关注万千心理官方微信：wanqianxinli1998
 - 2、前几天和好友聊育儿的时候不小心说到死亡的话题，就趁着放假在图书馆借了几本相关的书籍。同为心理咨询师，对于作者的观点十分认同，也学习到了很多咨询内容。受益匪浅。
 - 3、there's nothing to fear
 - 4、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
 - 5、跟着这些文字也是自我的疗愈过程。只是对于书中的一些观点仍然持保留态度，如死亡恐惧是否是所有情绪和神经症的唯一源头？反思死亡来获得内心安宁是否如此重要？还有其他目的吗？亲密关系是否能从死亡恐惧和孤独感里拯救我们？伊壁鸠鲁关于死亡的三个观点，灵魂的死亡、完全虚无的死亡，在科学实证中仍无证据。生前与死后是对称的两极，我持否定态度。暂且不论死后，死前存在的人生经验、回忆和观念构建自我意识等，完全和生前不能相提并论。
 - 6、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。
 - 7、可以解未知的困惑，无法抵御已临近终点的恐惧
 - 8、我只能说，我可能永远不会恐惧死亡，我所害怕的是活着，所以无感...第一次接触死亡的话题应该是读史铁生的书吧，“死亡是一个必然到来的节日”。高中一心求学，只把史铁生当做作文的素材，也没想到写着写着，也就渐渐理解了这句话。对于死亡，我是淡定的、等待的、不期望也不拒绝的
 - 9、简单易懂，各种案例和电影和自我剖析的结合~75高龄的欧文亚隆真让我佩服~
 - 10、好喜欢他的书！通俗易懂，激励人心！
 - 11、这本书其实还是很不错的，我也很推荐。虽然对我的触动并没有那么大，但是作者的学术功底、实践能力和人格魅力都是我所期望和佩服的。我也想做这样的心理治疗师。像亚隆致敬。
 - 12、死和生，从来都是成双入对的出现。
 - 13、值得反复阅读
 - 14、教人如何面对死亡，正确地活着
 - 15、给我新视角
- 事情本身不会困扰你 困扰你的是对事情的看法
如果死后是黑暗 出生前是不是也是黑暗呢？
- 16、新版装帧风格不错。没有实践基础，所以终章涉及的疗法有些不太理解。体验到死亡焦虑并不是坏事，它会让你重新认识自己的人生。直面死亡，找到好好活下去的勇气
 - 17、终我们的一生，都将在有意和无意间与死亡焦虑“交流”。我不想用对抗这一词，对抗意味着不理解，不尊重，不接纳。死亡焦虑无论我想或不想，都将存在，正如我们的生命，无论想或不想，终将走向凋零。
亚隆医生在书中提到的“波动影响”，对我而言，是有意义的。影响力会以我们能看到或者看不到的方式，来影响着更多的人。
我正在看我的焦虑，我想跟它沟通。我想理解它们。
 - 18、死亡是人类永远不能逃避的课题，每一个人从出生开始就在面对死亡，任何心理问题，挖掘到底层，或多或少都与死亡相关联。这本书给人们提供了一个机会，去了解死亡，了解他人的死亡，了解生活中那些与死亡相关的点滴。中国人言：“未知生焉知死。”是一种无畏的精神，向死而生，所以当不知死亡、不敢面对死亡时，生又会是真正的生吗？
 - 19、看后廓然开朗，很多论点并非老生常谈，多处切中要点，但后面几章颇为拖沓，与一般读者也不太相关。
 - 20、不矫揉造作，的确真诚，但是触动没有我想象中的多，也许是我生活中的问题还没有迫使到需要我直视死亡恐惧？亦或是我目前的最大困境并不来源于死亡恐惧。如果有可能的话，真想跟心理咨询

《直视骄阳：征服死亡恐惧（万千心理）》

师好好聊一下。

21、直视无法逃避的恐惧

22、存在主义 觉醒体验 人本主义 积极心理学 很适合的大众读物 缓解死亡焦虑

23、对我来说用处不算大，外国人这书喜欢举很多例子，真正直击心灵的内容不多。

24、死亡难以直视。然而正视死亡的存在，了知生命的短暂与有限，却能成为我们用更真诚透彻的方式去生活的起始。

25、可惜我不会去就行存在主义治疗。

《直视骄阳：征服死亡恐惧（万千心理）》

精彩书评

1、对我来说最有触动的一本心理学、心理治疗书籍，不是之一。死亡、失去、无意义，是一直限制我行动的东西，第一次看到这些恐惧、限制、痛苦，被如此直接坦白的文字描述出来，生命轮回、波动影响，虽然还是没有超载死亡恐惧的清晰思路，看到它们似乎就放下了一半。想去继续读欧文的其他著作，还有尼采和萨特。

《直视骄阳：征服死亡恐惧（万千心理）》

章节试读

1、《直视骄阳：征服死亡恐惧（万千心理）》的笔记-第13页

第二章

2、《直视骄阳：征服死亡恐惧（万千心理）》的笔记-第1页

译者序

《直视骄阳：征服死亡恐惧（万千心理）》

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