

《存在心理治療（上）》

图书基本信息

书名：《存在心理治療（上）》

13位ISBN编号：9789576935695

10位ISBN编号：9576935695

出版时间：2003-10

出版社：張老師文化事業股份有限公司

作者：歐文·亞隆

页数：310

译者：易之新

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.tushu111.com

《存在心理治療（上）》

內容概要

面對存在的既定事實雖然痛苦，但終將獲得療癒。存在心理治療大師-歐文·亞隆推出經典鉅著，探討人生四大終極關懷：死亡、自由、孤獨、無意義，讓治療工作既能處理現實問題，又兼顧個人啟蒙的追求。任何對思索生命意義、人類行為起源有興趣的人，都不容錯過！

《存在心理治療（上）》

作者簡介

《存在心理治療（上）》

精彩短评

- 1、沒想到這學期要學這麼多yalom的東西
- 2、看完此書，關於存在的疑問依然還是疑問
- 3、講死亡焦慮的那些例子，仿佛都能找出其他的解釋。若死亡焦慮真是本源性的，為何那麼多人却繞道而行，建構如此多的他樣解釋。
- 4、有些部分比較學術。“上”部主要講關於“死亡”的恐懼治療。
- 5、在心理治療領域了解過的層面最深的理論體系
- 6、不記得什麼時候下到了pdf到ipad里面，然後每次翻看都覺得打通了思維的門脈，可以一直看反復看
- 7、很久以前看過幾乎他所有的書，不過說真的，現在如果再讓我重新看一遍，我沒這勇氣了。
- 8、初看驚艷，看多了也就這麼回事，但沒想到作者還活着。。。
- 9、B
- 10、總的來說不如其他幾部關於死亡的著作，有些片段是為了證明而證明，不過依然不失為一本好書，亞隆的這些書中以這本對死亡的描寫最為著墨
- 11、看過直視驕陽之後覺得這部有些重複
- 12、人生意義的哲學
- 13、其實這書的主意我並不太喜歡，但能把人生給分個小類，把存在看得更理性。
- 14、看完了
- 15、很有條理，又不乏感性
- 16、很贊的兩本書啊。人的四大終極關懷 每個都很深意~
- 17、讀完了，獲益良多。肯定會再翻讀至少一次的。
- 18、102013
- 19、我在看完後特地還去網購了紙質版。明白它的好了吧~
- 20、:无
- 21、工作讀。不錯吧。
- 22、談到小孩子對死亡的認識那幾章很震動
- 23、為啥我讀起來像天書
- 24、這書讀仔細了其實很苦逼
- 25、特別好看!!! 歐文亞龍寫書簡直太棒! 死亡真的是一個特別好的議題，如果沒有死亡世界會是什麼樣子呢?
- 26、回憶從小到大 雖然沒有直接接觸過死亡 但是死亡這個議題一直存在 兒時因害怕家人的死亡而焦慮 初中時 開始有明顯的疑病症 總覺得自己得病要死去了 從高中開始 接連不斷做着關於死亡的夢境 參觀棺材里死去的人們 被追殺 面臨死亡的選擇 殺死自己 得病瀕死 每次都會讓我感到驚慌與無助 不過夢里殺死自己倒是個很有力量的選擇 證明自己對生命可以控制 是有力的 很喜欢這本書 讓我開始再次面對自身的有限性與孤獨
- 27、有許多好書讓人感觸，但它還是一本於我而言重要的書。
- 28、亞隆的存在心理治療是在傳統精神分析的基礎上融入關係和存在的元素，然而這種更深層次的探索却在當代並未得到本應有的重視。就如同死亡焦慮一樣，看似具有普遍性的動力，實則是大多數治療師本身均未處理過的課題。就在這種有意無意的回避之下，他們又如何能夠和來訪者一起走入這一層面呢?
- 29、終於入手了
- 30、沒有全部看完，最有啟發的還是對死亡和焦慮的理解。
- 31、上冊很快就看完了，下冊在自由的地方卡住了，談到責任和對自己的內疚啊，啊，啊，啊~媽媽昨天就是這樣哭的
- 32、台灣出版的書，看的是電子版，是我看過的第二本存在主義治療的理論書籍
- 33、想入實體書QAQ

《存在心理治療（上）》

精彩书评

- 1、这本书看得比较费力我看了三个月了仍然只是勉强囫圇吞枣的把上册看完也就是把“死亡”看完太累了每页文字都不愿意错过每页内容引发的死亡思考都让我容易显然恍惚在下册开始前我需要积聚足够的能量消化自由，孤独，无意义。。。。。
- 2、这个时代，为了生存而激烈竞争，大众精神出问题成为必然，研究一下这个问题还是很有意义的。这本书谈论的都是与生存直接相关的核心价值问题。这个时代，为了生存而激烈竞争，大众精神出问题成为必然，研究一下这个问题还是很有意义的。这本书谈论的都是与生存直接相关的核心价值问题。
- 3、等我读完了，一定做一个长长的读书笔记，以飨各位。不建议作为心理学入门书籍去读，如果对哲学有很好感悟的话，可以看看，这本书讲明白了很多问题。对死亡的思考是可以想明白怎样更好生活的，建议看他的书前先接触一下罗洛梅，那是一个好老师

章节试读

1、《存在心理治療（上）》的笔记-第1页

以下部分笔记来自原文摘抄：Thomas Hardy：“如果有变得更好的方法，就是彻底看一看最坏的情形”。生命与死亡相依相存：每件事都会消逝，我们害怕消逝，可是纵然会消逝、会害怕，我们还是必须活下去，这是生命中最不言而喻的真理之一。死亡是一生最重要的事。学会好好活着，就能学会好好死去，反过来说，学会好好死去，也才能学会好好活着。Cicero：“思考哲学就是为死亡做好准备。” Seneca：“只有愿意并准备好结束生命的人，才能享受真正的人生滋味。” Saint Augustine：“只有在面对死亡时，人的自我才会诞生。”许多伟大的思想家都认为，死亡是生命中无法逃脱的一部分，一生对死亡的关切会使生命更为丰富，而不是耗尽生命。虽然形体的死亡会使人毁坏，可是对死亡的观念却能拯救人。死亡观念的整合，可以拯救我们，而不是宣判我们进入恐惧的生活或凄凉的悲观主义，它就像催化剂一样，把我们投入更真诚的生活方式，并能增加生命的乐趣。Jacques Choron提出三种死亡恐惧：1 死后的情形；2 垂死的“事件经过”；3 生命的终结。Robert Kastenbaum提出前两种是与死亡有关的恐惧，只有第三种“生命的终结”（结束、削减、毁灭），才是最核心的死亡恐惧，我在本书这几章要谈的也就是这种恐惧。最害怕死亡的人正是没有好好活着的人。卡山札基问：“为什么不像个饱足的客人，离开生命的宴席？” - - - - - 全书总结：别想那么多关于“死不死”的事儿了，没啥用。反正那一天早晚会到来，好好的活出自己的人生自己的精彩，好好享受造物主的一切，好好提升自己的内在，学会感恩，珍惜每一天，过好每一天，永远把“今天”当做生命中的最后一天，这就是活着，这才是王道。注意：这并不是说要沉迷于酒色糜烂的生活。好好过好每一天重点在于专注于自己内在的提升，这和最近几年特别流行的“自我提升”相关的内容不谋而合。

2、《存在心理治療（上）》的笔记-第二章，生命、死亡、焦虑

她流泪的原因：

首先，最重要的要杰克能一直爱她。。。

另一个，就是她觉得她和杰克共享许多美好而重要的经验。。。

还有一个，就是害怕失败。。。

3、《存在心理治療（上）》的笔记-第81页

他（齊克果）認為恐懼是害怕某種東西，而憂慮是害怕什麼東西都沒有——他幽默地注明「並不是指無事可做的什麼都沒有」。人憂慮（或焦慮）的是喪失自己，成為無物，這種焦慮是無法定位的。就如羅洛·梅所說的，「它會同時從每一面來攻擊我們」。無法了解也無法定位的害怕，就無法去面對，而成為更可怕的寂靜，會引發無助的感覺，必然產生更進一步的焦慮。（弗洛伊德覺得焦慮是一種無助的反應，他寫道：「焦慮是一種信號，表示有危險存在。」而個體，「預期會發生一種無助的處境。」）

4、《存在心理治療（上）》的笔记-第86页

婚姻的失败威胁到她的特殊感，这种感觉是否认死亡时最常见、最有利的防御方式。在中国，很多人用显赫的“前世”来特殊化自己，这也是很多国人否认死亡很常见的防御方式。

5、《存在心理治療（上）》的笔记-第82页

人生偶爾會遇到某種令人震撼的經驗，撕裂防衛機轉的帷幕，讓原始的死亡焦慮浮現在意識之中

《存在心理治療（上）》

。可是，潛意識的「自我」會很快地修補這個裂縫，再度把焦慮的本質隱藏起來。

6、《存在心理治療（上）》的笔记-第393页

可是人要怎么发现自己的潜力呢？人怎么在遇见它是认出它呢？人怎么知道自己迷失了呢？海德格尔、田立克、马斯洛和罗洛梅都会同声回答：“透过内径！透过焦虑！透过良心的呼唤！”他们一直同意存在的内疚是正向的建设力量，是呼唤人回归自己的向导

若是没有对自己全然“负责”之后的“存在内疚”，恐怕一个人是很难实现自己的。存在内疚所带来的焦躁不安的感觉，让人不得不实现自己。

7、《存在心理治療（上）》的笔记-第160页

每一个小孩都见过昆虫、花朵、宠物、其他小动物的死亡，这些死亡可能成为困惑和焦虑的来源，引发小孩找父母讨论关于死亡的疑问和恐惧。可是面对人类死亡的小孩，就会承受巨大的创伤。

其他小孩的死亡特别可怕，因为动摇了只有老人才会死的想法。年幼而重要的手足死亡，对小孩是重大的创伤，小孩的反应可能非常复杂.....

活的东西是像自己的一个象征(因为都是活的，有相同的属性)。其他东西死亡小孩还可以承受，因为毕竟不那么像自己；人类的死亡对于小孩来说创伤会比较大，因为更加很容易联想到自己。如果是身边同龄的小伙伴死亡，那么对小孩来说创伤是尤其巨大的，因为这更加像自己了，更容易联想到自己可能的处境。

8、《存在心理治療（上）》的笔记-第36页

存在的立场强调不同的基本冲突：既不是本能收到压抑所造成的冲突，也不是内化的重要承认所造成的冲突，而是个体面临存在的既定事实所造成的冲突。我所谓存在的“既定事实”是指某些终极关怀，这些固有的性质是人类存在世上必然会有部分，是无法逃避的部分。

人要怎么发现这些既定事实的本质呢？从某方面来说，这个任务并不困难，方法就是深入的个人反思，所需的条件很简单，就是孤独、安静、时间、脱离日常分散我们注意力的生活（我们的经验世界充满这种分散注意力的生活）。如果我们能推开或排除日常的世界，如果我们深深反思自己在世上的“处境”、我们的存在、我们的界限、我们的可能性，如果我们达到所有根据之下的根据，必然会面临存在的既定事实、“深处的结构”，我称之为“终极关怀”。这个反思的过程常常被某些急迫的经验所催化，这些经验被称为“临界”或“边界”处境，例如面临终极的死亡、某些重要而不能改变的决定，或是某些提供意义的重要架构完全瓦解。

9、《存在心理治療（上）》的笔记-第135页

摘录如下：

男孩：我昨天晚上看见一只死蜜蜂

医师：看起来死掉了吗？

男孩：它是被杀死的，有人踩到它，然后就死了。

医师：像人死掉一样吗？

.....

生活中的每一个死亡的经验，不论是人的，还是动物的，都可以让儿童联想到自己。没有什么比死亡和死人更加可怕，因为这很容易让儿童联想到：自己，也会死亡。

10、《存在心理治療（上）》的笔记-第53页

弗洛伊德在《梦的解析》中讨论伊底帕斯情结时，指出伟大的文学作品能留存下来，是因为读者

《存在心理治療（上）》

心中会有某种东西一跃而出，拥抱真理。虚构人物中的真理使我们感动，因为那是我们自己的真理。此外，伟大的文学作品还教导我们认识自己，因为这些作品真实得令人感到刺痛，就像任何临床数据一样真实。

一个伟大的小说家，不论其人格与各种小说中的角色如何不同，终究是高度自我坦露的人。……如果伊丽莎白女王或腓特烈大帝或海明威，阅读自己的传记，他们会宣称：‘啊！并没有泄露我的秘密！’可是，如果娜塔莎·罗斯托夫阅读《战争与和平》，她会用双手遮住脸，惊呼：“他怎么会知道？他怎么会知道？”

11、《存在心理治療（上）》的笔记-第84页

……殘存在潛意識中的原始死亡憂慮，這種憂慮是生命織錦的一部分，是在生命早期就已形成，在發展確切的概念形式之前就已存在，這是令人顫慄、不可思議、尚未成熟的憂慮，是存在於語言和意象之前和之外的憂慮。

12、《存在心理治療（上）》的笔记-第315页

责任的意思就是始创的根源，要了解什么是责任，就要了解人是自己创造了自我、命运、生活的困境、感受和苦难。不接受这种责任的病人，就会不断责备别人——别的个人或力量。对他们来说，不可能有真正的治疗。

当我开始承担自己成长的责任的时候，我感到浑身充满力量。因为我知道，我之前被家庭、学校、社会、教育和环境的塑造到此为止，那么哀怨也到此为止。此时和之后的一切都将是我自己的决定，而我也承担这决定所带来的影响。

《存在心理治療（上）》

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.tushu111.com