

<<直视骄阳>>

图书基本信息

书名：<<直视骄阳>>

13位ISBN编号：9787501966868

10位ISBN编号：7501966869

出版时间：2009-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：Irvin D. Yalom

页数：268

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<直视骄阳>>

前言

两千五百多年前，孔子叹曰：“未知生，焉知死？”

”一语惊醒梦中人。

可是，孔子的弟子们记下了——子在川上曰：“逝者如斯夫，不舍昼夜。”

”你不可能不想到死，正如你不可能不死。

生命在一呼一吸之间延续，也在一呼一吸之间流逝。

正是“照花前后镜，花面交相印”，即使，你并不想去看。

看还是不看，这不是个问题，问题在于，你怎么去看。

看得智慧，便成就了哲学，一门教人如何去死的学问。

看得通透，便成就了圣人，一群置生死于度外的普通人。

看得取巧，便成就了宗教，一份安抚芸芸众生的陪葬厚礼。

也许，你还可以试试跟随亚隆医生，从心理治疗的角度看过去……。

<<直视骄阳>>

内容概要

全书论述深入浅出，切中肯綮，书中介绍的应对死亡恐惧的各种观念生动具体，易懂易行。面对死亡的战栗经作者笔锋描过，顿时融为拂面春风，令读者不仅在文字上感受愉悦，在心灵上更是豁然开朗：“死亡虽是终点，但人生的意义却不会因此湮灭；死亡虽是宿命，但看待死亡的视角却可以让人们获得拯救。

”

<<直视骄阳>>

作者简介

欧文·亚隆 (Irvin

D. Yalom) 斯坦福大学终身教授、心理治疗界公认的大师、纽约时报畅销小说家，著有《爱情刽子手》《当尼采哭泣》等畅销心理小说，以及《给心理治疗师的礼物》、《日益亲近》等心理治疗经典。

作者以75岁高龄探讨人们心中普遍存在却被长期否认和压抑的死亡恐惧。

书中除23个实际案例和许多文学名著、电影作品中的例子以外，作者还以一位普通老者的身份对内心的死亡恐惧进行了自我表露和深刻剖析，非常难得。

<<直视骄阳>>

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 给心理治疗师的意见：如何治疗死亡焦虑
- 后记
- 读者指南

<<直视骄阳>>

章节摘录

第一章 死亡之痛自我意识是无上的馈赠，如生命一般宝贵，正是它使我们成为独一无二的人类。但是，随之而来的代价便是死亡之痛。

我们的存在永远笼罩着挥之不去的阴影——生命必将生长、成熟并最终走向凋谢、死亡。

死亡从人类有历史记载开始便如影随形般出没。

四千年前，古巴比伦英雄吉尔伽美什（Gilgamesh）遭遇了挚友印齐杜（Enkidu）之死，他感叹道：“你变得黯淡，不闻我的呼唤。

当我死时，岂不也像印齐杜般？

我心伤悲，惧怕死亡。

”吉尔伽美什说出了我们心底的声音，每个男人、女人、孩子都像他一样惧怕死亡。

对于有些人来说，这种恐惧不会直接出现，它乔装打扮成心理疾病或是一种普遍的不如意感；有些人却体验到一种明显的、能够意识到的死亡焦虑；还有一些人陷入死亡恐惧，完全不能享受人生的欢乐和满足。

多少世纪以来，睿智的哲学家们试图反思人生必死之痛，帮助人们获得内心的和谐平静。

作为一位心理治疗师，我接触过多位与死亡焦虑苦苦斗争的病人，的确发现古代智慧，尤其是古希腊哲学家们的真知灼见至今仍然直指人心，发人深省。

实际上，在心理治疗领域，我一直认为自己的先师鼻祖不只是那些19世纪末20世纪初伟大的心理学家和精神科医生们，如比奈、弗洛伊德、荣格、巴甫洛夫、罗夏、斯金纳等，还有那些早期希腊的先哲们，尤其是伊壁鸠鲁。

甚至，随着我越来越多地了解这位雅典智者，我越来越坚定地认为伊壁鸠鲁堪称最早的存在主义治疗师。

在整个心理治疗工作中，我都将借用他的观点。

伊壁鸠鲁出生于公元前341年（正是在柏拉图死后不久），卒于公元前270年。

大多数现代人由于“享乐”或“享乐主义”这两个单词（意指沉溺于精致的感官享受，尤其指沉溺于美食、美酒）而对他略知一二。

但是，历史上伊壁鸠鲁本人并不提倡感官享乐，他更多地关注如何获得内心的宁静（ataraxia）。

<<直视骄阳>>

后记

本书首页所引用的格言“你不能直视骄阳，也不能直视死亡”正体现了流传于民间的普遍观念，那就是——直视骄阳也好，凝望死亡也罢，都是有害无益的。

我不会建议任何人去直视骄阳，不过，凝望死亡则另当别论。

全然地、毫不动摇地去直视死亡，这正是本书的主旨所在。

自古以来，人类以各种方式拒绝死亡的例子不胜枚举，比如，苏格拉底就是一位坚决主张人生需要彻底反省的拥护者，他在临死前宣称，自己为终于摆脱了“愚蠢的肉体”而感激不尽，确信他将在死后和志同道合的朋友们畅谈哲学，直到永远。

当代心理治疗如此致力于严格的自我探索，执著地挖掘那些深层次念头，却对反思我们自身的死亡恐惧视而不见，但是，死亡恐惧却是构成人类情感生活重要而普遍的基石之一。

过去两年里，通过我和周围朋友及同事们的接触，我的确亲身体验到人们对死亡视而不见的逃避。

一般来说，当我忙着写点儿东西时总得花费很长的篇幅、用社会化的语言来介绍自己手头的工作，但写这本书时情况就不同了。

<<直视骄阳>>

媒体关注与评论

其实，死，不过是活着的时候的一种想法。

谁想它想得发抖了，谁就输了，谁想它想得坦然镇定了，谁就赢了……要是你先就对它说“不”，固执地对它说“不”，你不仅一无所得，反而会焦躁不安、恐瞑倍加，终生受它的伤害。

其实所有的困境，包括死，都是借助于你自己的这种恐慌来伤害你的。

——史铁生，死亡如同骄阳，难以直视又无所不在。

本书为75岁高龄的心理治疗大师亚隆医生，面对日益迫近的自身死亡所进行的深入思考和真情告白，饱含对生命的达观和眷恋。

字里行间中的勇敢与博爱，睿智与从容，对所有珍惜生活又勤于探索的人们来说，都是宝贵箴言。

——毕淑敏 决不枯燥，决不深奥，决不做作，让你欲罢不能，让你泪流满面，让你豁然开朗，

让你会心大笑——亚隆就有这样的本事，带着温暖和智慧，让你和他共同直面死亡。

你可以不接受他的邀请，但一旦打开《直视骄阳》，走上对死亡的探索之旅，你就会得到启迪、陪伴和治疗——既然没有人能改变必死的命运，也就没有人不存在死亡的焦虑。

对死亡的恐瞑如影随形，一直跟在我们身边。

让我们和它握手，因为向死而生教会我们活出意义，活在当下。

——陆晓娅 生命的终点在明确而坚定地等候着，我们能够做的，就是在有限的时空内追求无限

：无限地扩大对生命的感受。

愚人在死亡面前变得混乱，智者在死亡面前会更加清醒。

亚隆站在生命的巅峰向我们讲述关于死亡的一切。

读他的文字，不会增加我们的生命的长度，却可以增加我们活着的清晰度。

实际上这已经足够了，因为我们都不喜欢永生中的无聊，而喜欢短暂中的精彩。

——曾奇峰

<<直视骄阳>>

编辑推荐

在读完《万千心理:直视骄阳:征服死亡恐惧》之后，无论是在读书会里与其他伙伴交流还是在与你自己对话的过程中，你也许都会想问这些问题。

希望《万千心理:直视骄阳:征服死亡恐惧》可以帮助你向团体里提出疑问或是扪心自问，由此对这《万千心理:直视骄阳:征服死亡恐惧》里提出的问题和观点展开争论。

史铁生、毕淑敏、陆晓娅、曾奇峰联袂推荐。

你曾直面过死亡么？

你曾分享过这份恐惧或是在人生的某个阶段经历过这黑暗时期么？

这阴暗的一面其实在我们每个人生命中的大多数阶段都存在着，你赞同这一点么？

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:<http://www.tushu007.com>