

<<凝視太陽-面對死亡恐懼>>

图书基本信息

书名：<<凝視太陽-面對死亡恐懼>>

13位ISBN编号：9789866782596

10位ISBN编号：986678259X

出版时间：2009年05月27日

出版时间：心靈工坊

作者：Irvin D. Yalom

页数：283

译者：廖婉如

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>

<<凝視太陽-面對死亡恐懼>>

內容概要

死亡和烈日一樣，令人無法直視。
但是唯有理解、看透心底這份對死亡的恐懼，才能讓生命變得更深刻、更珍貴、更充滿意義。
每個人害怕死亡的方式有所不同。
對某些人來說，對於死亡的焦慮，像是生活裡的背景音樂，任何小事都會勾起時光一去不復返的感觸。
對一些人而言，這焦慮更是猛烈難擋。
它會在半夜三點突然襲來，讓人驚見死之恐怖而膽顫心驚，無法入眠。
本書作者歐文·亞隆，是美國當代精神醫學大師級人物。
他深知，就算有最堅固、最神聖的防衛，我們也無法徹底壓制心底的死亡焦慮。
它永遠在那裡，蟄伏在內心某個隱密的深谷裡。
因此，作為畢生幫助人處理死亡焦慮的專業工作者，以及眼見死亡也正一步步逼近的凡人，他分享自己的觀點以及治療的經驗，讓大家在認識死亡的同時，進而活出生命的光采。
本書第一章，作者強調恐懼死亡所引發的問題。
第二章討論如何辨認隱匿的死亡焦慮。
透過臨床案例、電影和文學作品，作者探討許多人的焦慮、憂鬱或其他症狀底下，其實都是死亡恐懼在作祟。
第三章將點出，面對死亡，未必會讓人萬念俱灰。
相反的，它可能讓人覺醒。
第四章將討論哲學家、治療師、作家及藝術家，為了克服死亡恐懼所提出的一些真知灼見。
第五章將指出，唯有把觀念融入人與人的關係中，才是我們直視死亡的最強利器。
第六章是作者個人面對死亡的體會，以及他對待死亡的態度。
第七章是寫給治療師的建言，但簡單明瞭的文字，一般讀者也能一目了然。
本書書末附有閱讀指南，針對每一章的概念提出問題，激發讀者思考其意義，並得出自己對於死亡的看法與答案。

<<凝視太陽-面對死亡恐懼>>

作者簡介

歐文．亞隆（Irvin D. Yalom）

1931年6月13日生於美國華盛頓特區。

父母是俄羅斯人，第一次大戰後移民美國。

他是美國當代精神醫學大師級人物，也是造詣最深的心理治療思想家。

早年師承新佛洛伊德學派大師蘇利文（Harry S. Sullivan），將以人際關係為基礎的心理治療理論發揚光大，成為美國團體治療的當代權威。

他並將存在主義心理學融入心理治療之中。

曾任教於美國史丹佛大學，目前是該校榮譽退休教授，仍在加州派洛艾圖及舊金山執業。

亞隆與太太瑪莉蓮．亞隆（Marilyn Yalom，也是知名作家，著有《太太的歷史》）育有四名子女，五個孫子女，目前都住在加州。

<<凝視太陽-面對死亡恐懼>>

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>