



生命的礼物

关于爱、死亡
及存在的意义



[美] 欧文·D·亚隆
玛丽莲·亚隆 著

机械工业出版社
China Machine Press

A
Matter
of
Death
and
Life

生命的礼物

关于爱、死亡
及存在的意义

[美]

欧文·D·亚隆

Irvin D. Yalom

玛丽莲·亚隆

Marilyn Yalom

著

董慧琦 丁安睿 秦华

译

雅喆

审校

 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

版权信息

书名：生命的礼物：关于爱、死亡及存在的意义

作者：欧文·D.亚隆 玛丽莲·亚隆

译者：童慧琦 丁安睿 秦华

出版社：机械工业出版社

出版时间：2023-04-20

ISBN：9787111713265

死亡，是生命最好的礼物。

悲伤，是我们为勇敢去爱所付出的代价。

我们都曾经、正在或将要面临所爱之人的患病离世。

当鹣鹣情深、相濡以沫的伴侣突患癌症，该如何面对，如何劝慰？

当生命渐逝，注定无法阻止，该如何了无遗憾地告别，好好陪伴爱人最后的时光？

当永失吾爱，生活灰暗绝望，该如何坦然面对孤独，疗愈哀伤？

本书是心理学大师亚隆夫妇献给对方的最后礼物，它是对爱人最后的告白，更是一场振聋发聩又温柔万分的死亡教育，充满了对芸芸众生的拳拳关怀，以真挚的记录和觉察，揭示生命、死亡、爱与存在的意义，为同在受苦的人们带来一丝抚慰。

目 录

[前折页](#)

[赞誉](#)

[推荐序](#)

[译者序](#)

[前言](#)

[第1章 救命的盒子](#)

[第2章 成为一名病人](#)

[第3章 幻灭感](#)

[第4章 为什么我们不搬入养老院](#)

[第5章 决定退休](#)

[第6章 困境与重燃希望](#)

[第7章 再一次直视骄阳](#)

[第8章 这到底是属于谁的死亡](#)

[第9章 面对终点](#)

[第10章 考虑医生协助](#)

[第11章 揪心的周四倒计时](#)

[第12章 完全的意料之外](#)

[第13章 如今，你已然知道](#)

[第14章 死刑](#)

[第15章 向化疗道别，以及保持希望](#)

[第16章 从缓和照顾到临终关怀](#)

[第17章 临终关怀](#)

[第18章 抱慰人心的幻觉](#)

[第19章 法文书籍](#)

[第20章 终点临近](#)

[第21章 死亡抵达](#)

[第22章 死后](#)

[我们将铭记](#)

[第23章 作为一个独立的成年人，生活](#)

[第24章 独居](#)

[第25章 性和哀伤](#)

[第26章 非现实感](#)

[第27章 麻木](#)

[第28章 叔本华的帮助](#)

[第29章 明显在否认](#)

[第30章 走出去](#)

[第31章 举棋不定](#)

[第32章 重温自己的作品](#)

[第33章 哀伤治疗的七堂课](#)

[第34章 我的继续教育](#)

[第35章 亲爱的玛丽莲](#)

[欧文·亚隆经典作品](#)

[心理学大师经典作品](#)

[哀伤疗愈](#)

[后折页](#)

[封底](#)

你活得越充实，便死得越坦然

愿你此生，了无遗憾

赞誉

陈鼎（国家二级心理咨询师，上海一杯咖啡心理发起人）：

去不去养老院？久病在床只能等死？另一半先走了怎么办？中国人一向把生老病死当头等大事，但是对老后的现实和心理问题往往讳莫如深。我们正步入中度老龄化社会，本书也可看作是亚隆夫妇送上的一份“生命礼物”，让我们通过他们夫妻的真实故事，把自己的“大事”办好。

樊登（帆书**APP**（原樊登读书）创始人、首席内容官）：

我读心理学的书比较杂，各种流派都有可观之处。这几年越来越喜欢存在主义心理学，因为它是站在今天去思考明天的解决方案，而不是沉溺在过去的痛苦之中无法自拔。欧文·D.亚隆是存在主义心理学的一座高山，这本书是关于他自己的生活和苦痛。让我们看到心理学家是如何面对人生的拷问的。

范海涛（传记作家，“海涛口述历史·人物传记工作室”创始人）：

书如其名，亚隆大师的这本《生命的礼物》是一份有温度、有力量的“礼物”。面对生命中的离别与波折，直面死亡，接纳生命的起点与终点，四季轮转，万物更迭，都在一个“情”字。对生活不断追逐，对生命永远炙热，亚隆夫妇的故事透露出人文关怀，似涓涓细流和冬日暖阳打动了我的心，我也愿意把这份生命的智慧和理性分享给大家。

李佳（盘古智库老龄社会研究院副院长、老龄社会**30**人论坛成

员)：

长寿时代虽已到来，但人们普遍没有为此做好准备。面对全新的“第三人生”，如何更好地生，如何更好地死？这本书可以帮助我们更好地理解生命的意义。

李孟潮（精神科医师，心理学博士）：

本书记录了亚隆夫妻临终时的心路历程，探索了人类如何整合老年期的两大感受：统整感和绝望感，以期帮助人们达到心理发展的终点——种熟而脱、与时偕行、到站下车、笑迎死亡。译者和编者颇费心思，译笔流畅优美，且配有丰富注解。祝愿读者也可以通过此书，在死亡的钝感中收割存在主义的领悟，照见无明动而轮转生，妄想兴而涅槃现之妙理。虽经历阴阳顺序天造草昧之险难，仍可以经纶风雷建侯刚柔，最终断惑出生死。

李松蔚（临床心理学博士）：

这是生命和死亡的意义之书。两位相爱了六十多年的高龄老人，一同携手面对晚景。他们的学识、财富、智慧和美德，使得他们在病痛折磨下尽力保持体面和从容，而他们对生命意义的追问仍未休止，从而在这本书里呈现出了一种最高贵、最理想，同时也最诚实地面对死亡的态度。

陆晓娅（新闻人、心理人、教育人、公益人，著有《影像中的生死课》）：

这是一本视角独特的书，它仿佛打开了一个开关，激活了我在旅途中的许多体验和思考：走过的一座座城市，看过的一片片风景，竟然与

生死议题之间有着奇妙的、深邃的联结。

马皑（中国政法大学教授，博士生导师，犯罪心理学家）：

生命如同太阳，有日出就有晚霞，乐观面对可以体验人生的豁达。曾经，心理治疗界超级巨星欧文·D.亚隆的《直视骄阳》带我们触摸了死亡焦虑与恐惧的脉搏，今天他又奉上《生命的礼物》，从死亡亲身经历者和体验者的视角带领读者领略亲情、友情、爱情，以及在克服死亡焦虑、面对人生终点时的思考与应对。太阳终将升起，你我向死而生！

宁晓红（北京协和医院安宁缓和医疗组组长，老年医学科主任医师）：

面对疾病、衰老和死亡不是件容易的事情。我有幸以一名安宁缓和医疗医生的身份出现在一些患者生命最后时光中，感受他们的痛苦、无助、坦然、幽默、遗憾，还有满足……也曾听过他们在诊室内与我分享的人生片段，我希望我总能为他们提供更多的帮助……欧文·D.亚隆大师与爱妻玛丽莲·亚隆在生命最后的分享让我能够近距离、详尽地品味这对有充分社会支持、人生充满意义的伴侣面对死亡和分离时的真实感受。我最想说“谢谢你们的慷慨分享，我从中获得无穷多的启示和力量，去帮助更多的需要帮助的人”。

彭华茂（北京师范大学心理学部教授、博士生导师）：

埃里克森说，人到老年需要完成自我整合的发展任务。理解自我和他人关系的联结，接纳死亡，是自我整合的重要内容。88岁高龄的欧文·D.亚隆和87岁的妻子玛丽莲·亚隆携手完成了这个任务，也为我们回答了这个问题：爱是否能给我们勇气死去或者活着？

时尚奶奶（中国时尚晚年意见领袖）：

在宏大的生命历程中，我们从呱呱坠地开始就要写就一生归途。这本书涉及生命中的“老”“病”“死”，但是与其他书不同的是，我们读起来不仅不沉重，反而是温暖的、平淡的、幸福的，更让我们以平静之心看待归期，过更洒脱的人生。

孙思远（远读重洋创始人）：

亚隆的作品读过很多，《生命的礼物》无疑是最特殊的一本。它既是亚隆对爱人最后的告白，更是一场振聋发聩又温柔万分的死亡教育。拿起这本书，我读到了勇气和真诚，读到了人性的伟大和智慧的光芒。

唐文（氢原子**CEO**）：

人活着要独立，但独立绝不意味着你只为自己而活。人生意义的奥秘存在于自我与他人，自我与万物的关系和联结中，联结即意义。

糖心理：

当死亡迫近，便不得不再次直视骄阳。在这本由亚隆夫妇共同执笔的书中，无论是他们生死不渝的爱情，面对死亡的坦诚与勇气，还是对丧失的哀悼，都令人为之动容。相信这份“生命的礼物”会让更多人在生前死后这两团黑暗之间，绽放出更美的微光。

童慧琦（美中心理治疗研究院创始人）：

生命是一份礼物。生命与生命的相遇是一份礼物。对这份相遇的叙述也是一份礼物。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《生命的礼物：关于爱、死亡及存在的意义》欧文·亚隆》.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/2494.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

