



IRVIN D. YALOM

成为 我自己

欧文·亚隆回忆录

[美] 欧文·D. 亚隆 (Irvin D. Yalom) 著

杨立华 郑世彦 译

童慧琦 辅校

BECOMING MYSELF
A Psychiatrist's Memoir



机械工业出版社
China Machine Press

IRVIN D. YALOM

成为 我自己

欧文·亚隆回忆录

[美] 欧文·D. 亚隆 (Irvin D. Yalom) 著
杨立华 郑世彦 译
童慧琦 审校

BECOMING MYSELF
A Psychiatrist's Memoir



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

成为我自己：欧文·亚隆回忆录 / (美) 欧文·D. 亚隆 (Irvin D. Yalom) 著；杨立华，郑世彦译。—北京：机械工业出版社，2019.5

书名原文：Becoming Myself: A Psychiatrist's Memoir

ISBN 978-7-111-62531-5

I. 成… II. ①欧… ②杨… ③郑… III. 回忆录—美国—现代 IV. I712.55

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 072397 号

本书版权登记号：图字 01-2018-5163

Irvin D. Yalom. Becoming Myself: A Psychiatrist's Memoir.

Copyright © 2017 by Irvin D. Yalom

Simplified Chinese Translation Copyright © 2019 by China Machine Press.

Simplified Chinese translation rights arranged with Basic Books Press through Bardon-Chinese Media Agency. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Basic Books Press 通过 Bardon-Chinese Media Agency 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内（不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区）独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

成为我自己：欧文·亚隆回忆录

出版发行：机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码：100037）

责任编辑：王 戩

责任校对：李秋荣

印 刷：中国电影出版社印刷厂

版 次：2019 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开 本：147mm×210mm 1/32

印 张：13.75

书 号：ISBN 978-7-111-62531-5

定 价：99.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 68995261 88361066

购书热线：(010) 68326294

投稿热线：(010) 88379007

读者信箱：hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版 本书法律顾问：北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

赞 誉 P R A I S E

团体心理治疗的大师是怎样练就的？亚隆先生的自传给出了答案：开放的心态，不断的学习，大量的阅读，长期的实践，深入的研究，自我的剖析，勤奋的笔耕，最重要的是对团体成员的尊重信任以及直面自己的勇气，让他在团体心理治疗领域做出了开创性的卓越贡献。他对团体心理治疗的理解是如此的深入，他学习过各种类型的团体心理治疗，从中汲取精华而发展出了自己的团体心理治疗模式。想成为一位有效的团体心理咨询师，让团体成员在神奇的圆圈中成长和疗愈，就请阅读亚隆先生的自传，从他的生命轨迹中获得深刻的启迪，找到自己的专业成长之路。

——樊富珉 中国心理卫生协会团体心理辅导与
治疗专业委员会主任委员
清华大学心理学系教授、博士生导师

亚隆可能是对中国心理治疗领域影响最深远的美国精神病学家和心理治疗师。借由工作和爱，亚隆把平常日子过到了极致。他的一生如此饱满富饶：纠结局促的童年，弥久醇香的爱情，孜孜以求的志业，养儿育女，行走四方，一路与诸多有趣的灵魂相遇，一路以文字与人分享着自己，滋养着对探索和疗愈人类心灵怀抱兴趣的人们。

愿大师光辉的名字，照亮你我的成为自己之路。

——童慧琦 博士
斯坦福大学医学院临床副教授
美中心理治疗研究院院长

大师从自己八十多年的人生岁月中，选出四十段回忆，包括亲情、爱情、友情、事业、社会各个方面，大师家里也有巨婴，大师以前也曾经空心，历经世间炎凉，救赎与超越，还是在于成熟的人生哲学，在于成为完整无缺的自己，修辞立其诚，德博而化众，知得丧存亡而乐天理命。

——李孟潮 精神科医生，自由执业

早年，受到一些国外老师的影响，对欧文·D. 亚隆有些不认同，主要原因是他把来访者的故事写成科普书籍且畅销，似乎有悖于伦理。在经历多年的临床心理治疗后，觉得在大伦理和小伦理上我们总是应该站在大伦理的一边，即人本、专业、助人和透明，亚隆在他的数本书中都传递着这样的信息，做一个真诚的人，一个活生生的人，他不避讳分享自己的经历，只要对来访者有帮助的话。他到八十五岁还在“成为自己”的路上，他是心理治疗界的一个异类，但也是最像人的治疗师，读八十岁老翁的自传并未觉得到达人生的尽头可以盖棺定论了，而是感觉生活还有无限种可能在等待着你。

——施琪嘉 华中科技大学同济医学院教授
武汉心理卫生研究所所长

很多人找不到生命的意义，生机寡淡，陷入了人生迷茫的沼泽。这本书是最好的让你重新找回强大生命力量的书——帮助你“成为你自己”。

——蓝莓小姐 壹心理主笔团

心理治疗大师欧文·D. 亚隆的经典作品《当尼采哭泣》一直广受读者称赞，这本新作，作为他的回忆录，见证了亚隆思想与作品的诞生过程，让我们看见一个时代的缩影。我们现在观看到的很多影片都在探讨生命教育，《成为我自己》或许可以为生命教育开启新的视角。

——宇乾 阿里文学总裁

读到欧文·D. 亚隆这本《成为我自己》的时候，我被里面的故事深深打动。亚隆一生的经历给予了他面对死亡的勇气和从容，他的一生也正好诠释了这个书名“成为我自己”。就像尼采说的，充实你自己，实现你的潜能，充分地、完全地活着，只要这样，也只有这样，才能死而无憾。

——孙思远 远读重洋创始人

亚隆的书好看，除了他说故事的能力强，最重要的还是一个“诚”字。比如，在他的众多诊疗案例中，正是一颗至诚的心，才一次次让来访者获得了疗愈。

读完他的自传，我再次感受到亚隆之所以能成为一代心理学大师，更重要的是能够成为他自己，同样是因为他掌握到其中的秘诀就是“诚”。这也就是《大学》里所教导的诚意正心。我相信每一个希望成为自己的人，都会从这本书里获得启发。

——汪涌 悟空心灵花园主编

亚隆在随时间展开的文本叙述中向读者呈现了其精彩纷呈的一生，字里行间闪烁着身处自身近旁的真实。这种真实的文本没有很

多的起伏，娓娓道来，故事平常而又不凡，正是在这样的阅读之中，我们走进了那个真实的亚隆。真实的亚隆不仅有恩爱、荣耀与辉煌，而且还有悔恨、无助与恐惧。而这些人生的难处，就隐藏在作者枝繁叶茂的人生叙述之中，我们看到了枯叶的凋落，死亡的临近，外显的生机与内隐的死寂在时间的流转中相伴相随、相互展开。阅读本书会有有一种要将亚隆的故事讲述给更多人听的冲动，这就是真实的亚隆引发我们寻找真实自己的疗愈过程。

——心理学空间网 www.psychspace.com

《成为我自己》是亚隆的封笔之作，他通过自己的眼光来重新梳理和构建自己的一生。梦、对话、咨询记录、现实生活、自由联想、反思，都是他建构一生的素材。

我毫不犹豫地爱这样一个真实的老人，真实似乎就是他的全部，他通过真诚的态度传递给我。这种“傻乎乎”的真诚，当我越是怀疑的时候越是被打动，我也不得不问自己：世上难道还有比真诚更好地去建立关系的方法吗？

看看他的一生，他对父母的爱恨怨憎，他对一些人的无法理解，他对自己某些部分的回避，这是活生生的亚隆。对照他的人生，似乎让我们更优雅且更有勇气地去面对生活，这不禁让我想起团体。

去参加一个靠谱的咨询师带领的团体，照镜子吧。告诉镜子里面的那个人：真实一点，真诚一点，成为你自己吧。

——PSY 心里程心理

推荐序一 FOREWORD

“成为我自己”，这也许是欧文·D. 亚隆教授的最后著作，他在本书中说：“一旦我完成了这本书，我确信再也没有什么书等待着我去写了。”我怀着极其复杂的心情，为亚隆教授的收山之作作序，倍感责任重大，同时也万分荣幸。亚隆教授的很多著作都运用了小说的体裁来阐释一个又一个心理治疗的历程，将专业的理念和知识融入一个又一个动人心魄的故事，他不仅谈论患者的故事，同时也谈论他自己的过去与当下。我是亚隆教授的忠实粉丝，他对我影响深远，恐怕要说的话太多，我尽可能将其浓缩在这篇序里，所以，我想从两个角度来谈，一是亚隆本人，二是亚隆对中国团体心理学的深远影响。同时，我也乐于与读者分享我去拜访亚隆教授的故事。

十年弹指一瞬间

2018年12月1日，我们在北京成功举办了盛大的亚隆团体十周年庆典活动，与10年前一样，我有幸再一次与亚隆开启跨越时空的视频对话。不同的是，10年前亚隆75岁，我们谈的是团体治疗的培训和技术，而这次，亚隆85岁，我也已经退休，我们谈的是存在、死亡焦虑和责任。

十周年是一个发展的里程碑，一个团体治疗项目的培训在当时本身就是一个奇迹，因为谁也不知道，如何将培训过程展现出的教学模式既不让“鱼缸里的鱼”受伤害，又让观摩者受益。更不可思

议的是，由两个操着别国语言的人来带领中国人的团体，这毫无疑问是一部从无到有的开拓史。十个春秋的更替，十载辛勤的努力，三千六百个日升日落，无数个台前幕后的同伴的共同努力造就了今天有初步成果的亚隆团体培训体系。

亚隆在十周年庆典上的寄语无疑是对十年培训的最好褒奖，他说：“我想祝贺‘万生心语’（培训机构）十年来所做的工作，我认为这是非常重要的训练团体心理咨询师的工作。有大量的证据表明，相比其他形式的心理治疗，团体心理治疗是更有效的疗法。通过培训大量的团体治疗师，我们应该能够对中国人民和世界人民做更多的好事。所以我祝贺你们这10年，我希望未来的10年你们将会帮助团体心理治疗更好地传播，开花！祝贺你们所做的一切！”

亚隆在中国成了“网红”

提到亚隆团体培训项目的成功就必须提到孙立哲博士，他是万国集团的董事长，也是本书出版机构华章公司的董事长，和我也算是共同经历了苦难的至交。在他的鼎力支持和帮助下，“美国际心理学院”于2008年在美国成立，邢健博士任院长，其目的就是为引进国际先进的心理治疗体系，而最早的项目就是亚隆团体心理治疗模式的连续培训。亚隆由于年事已高，不能亲自来中国讲学，但他承诺一定会派他最满意的学生来中国培训团体治疗师。由此，我们有缘接受莫林·莱什（Molyn Leszcz）和朱瑟琳·乔赛尔森（Ruthellen Josselson）两位教授的培训。从2008年5月开始，他们轮流到中国开展团体治疗师的培训，经过10年的努力、10年的推进、10年的

陪伴，亚隆团体培训体系从无到有、从少到多、从地面学习到线上教学，从北京到遍及全国三十几个省市，参加受训的学员超过6000人。这个培训项目对中国团体治疗专业起到了直接的推动性作用，也让更多的人认识了解了亚隆，喜欢上团体心理治疗模式，10年的耕耘，培养出了无数的亚隆团体治疗爱好者和亚隆著作的读者。去年，亚隆受邀在线与中国精神科医师对话，线上听众竟达19万之多，创造了心理学观众人数的记录，就像亚隆在本书中说的“他听到后表示了惊讶和怀疑”。估计亚隆至今都不敢相信自己在竟成了“网红”。

珍贵的“坦诚与透明”

在这本书的第一篇中，85岁高龄的亚隆告诉读者，他在十一二岁时曾叫一个女孩“麻子”，在被女孩的爸爸“教训”后，他学会了什么是“同理心”，即“从其他人的视角体验这个世界”，我们才会学到更多。亚隆用他一贯的坦诚和透明来展开他人生中印象深刻的40段故事，也是一条“成为我自己”的漫漫长路。我折服于亚隆的自我开放与接纳，他坦然面对“我与母亲的关系是我一辈子的伤痛”，“我一生都在探索、分析和重建我的过去，但现在我意识到我的内心充满了泪水和苦难，我可能永远也无法摆脱”。这让我们理解，早年生活中依恋的持久力是如何伴随人的一生的。同样的，这也让我们感到释怀，人生中很多不能如愿的期望终须我们谦卑地接受，并且继续前行。

治疗关系高于一切

那个蜷缩在屋子的角落里，听着母亲的大声吼叫，颤颤巍巍承

受着不该由他负责的后果的小男孩，终于等到了那个摸着亚隆的头发，让他感受到“深深的、遍及全身的宽慰”的曼彻斯特医生，是他影响了亚隆，让他有了最早期的目标——“成为一名医生，将他给我的安慰传递给其他人”。亚隆认为，治疗关系高于一切，治疗关系的本质是人性化的、共情的、真诚的。治疗中的变革力量不是理性的洞察、不是解释、不是宣泄，相反，而是两个人之间深刻的真诚相遇，坚持不懈与患者在一起，无论是团体治疗还是个人治疗。亚隆常常倾向于积极主动、亲力亲为并且专注于此时此地。他曾在《给心理治疗师的礼物》中谈到“治疗效果取决于治疗关系的强度、温暖、真实和共情”，这些忠告将有助于为精神痛苦的人保留一种人性和人道的治疗途径。既然治疗是人性化的，又是基于关系的，因此，建立良好的治疗关系并非教条的理念，而是出于治疗师“和患者发生互动作用的能力和存在主义的因素”。记得他曾讲过，在参加亚美尼亚烹饪培训班时，烹饪老师将示范的菜递给助理去烘制，在放进烤箱前老师撒入了一把香料，看到这一刻，他才发现了这道菜的精髓。亚隆认为“治疗关系高于一切”就是那种有价值但没有说出来的“调料”。他鼓励治疗师在工作中发展出自己的风格，“成为我自己”。

接触真实的亚隆——赴美“家访”

亚隆的坦诚和对人类存在的悲悯一直深深地影响着我，我梦想有朝一日可以坐在他的面前去感受他。他曾与妻子玛丽莲在1987年秋天来中国旅游过，这是他们唯一一次来中国，不过那时还没有人熟悉他，也没有人请他在中国讲学。我从2001年开始在医院做抑郁

患者的团体治疗，因为资源有限，我跑到台湾买了亚隆的著作来自学，如获至宝。我忽然发现，在这个世界上竟然有这样一个团体治疗的专家已经为我们总结出这么多宝贵的经验和财富。于是，我请我的好朋友孙立哲开始引进亚隆的治疗方法和出版相关的心理学书籍，并且在之后以亚隆的名字命名成立了团体心理治疗模式的连续培训项目。除了在2008年通过网络与亚隆教授有过一次对话，我一直没有见过他本人。于是，2015年5月，立哲帮助我们联络亚隆，他爽快地接受并邀请我们到他家里做客，我们一行五人在6日上午一同来到位于旧金山帕洛阿尔托市的亚隆家中拜访。亚隆和妻子热情地带我们参观了他家的房间和摆设，包括他在书中提到的咨询工作室、书房、厅房等处，所有在书中描述的关于他家中的细节都出现在眼前。那天，他就告诉我们他正在写一本回忆录，就是今天我们看到的这本书。亚隆平时最爱开他的很酷的跑车，他载着我们一起到斯坦福大学教授餐厅吃午饭，饭后又赶回家中咨询室接待了一位咨客，这是他至今还在坚持每天要做的事。那天下午，我们还特别凑巧地赶上斯坦福大学性别研究中心为纪念玛丽莲（亚隆的妻子）创办这个中心40周年举办的活动。玛丽莲不仅是一位贤内助，更是一位卓越的女性研究专家，可谓是与亚隆比翼双飞，难怪亚隆常说玛丽莲是个“非凡的女人”，娶了玛丽莲是他一生最大的幸运。

传递亚隆的“涟漪”

“涟漪”，在本书中至少出现了两次。它指的是人们为了缓解死亡焦虑，不自觉地创造了有影响力的同心圆，可以影响其他人很多

年甚至是几个世代。“涟漪”是把我们自己的一部分传递给别人，甚至是我们不认识的人，就像投掷到池塘里的鹅卵石引起的涟漪一直扩散出去，直到不为肉眼所见，但它们仍在纳米水平上继续着。亚隆感恩曾经的两位老师在自己身上产生了“涟漪”；他在他的学生、读者和患者身上产生了“涟漪”。同样在中国，亚隆的书籍会有越来越多的读者，很多人伴随着亚隆的故事成长着；受亚隆指派来到中国培训团体治疗师的莫林和朱瑟琳，以及美中国际心理学院院长邢健博士，他们用10年的坚持和努力，向着培养1000名亚隆团体心理治疗模式的人际关系团体督导师、咨询师的方向努力；未来这些获得认证的督导师、咨询师们再通过他们的工作将“涟漪”扩散到遍布在全国各地、数以万计的亚隆人际关系模式的受训者身上，通过团体心理这种形式影响众多需要帮助的人，最终让更多的人受益。我投下一颗鹅卵石，使得从亚隆那里发出的“涟漪”继续传递，没有终点。这可能就是对亚隆先生最好的回报。

最后我怀着对团体心理治疗不减的热情，也向走在这条路上的同仁们致以深深的感激，庆祝我们10年的收获，也感恩我们的一路同行，用亚隆在《浮生一日》扉页上献给妻子的话作为结语：我们还会在一起很久，很久。

柏晓利医生

美中国际心理学院

推荐序二 FOREWORD

“你在平原上走着走着，突然迎面遇到一堵墙，这墙向上无限高，向下无限深，向左无限远，向右无限远，这墙是什么？……死亡。”

——刘慈欣

感觉亚隆总是在他的人生中去碰这堵看不见、摸不着的无边无际的墙。那应该是与他作为犹太人的悲惨民族历史相关，在他个人身上则与他 14 岁时的经历相关。我在读着亚隆的这本回忆录时如是想……

那一年，亚隆 14 岁，正值青春叛逆期，与家里霸道的母亲处于互相看不顺眼的时期。恰恰在此时，亚隆正值壮年的父亲突发危险的心脏病，在亚隆的父亲疼得满地打滚，濒临死亡时，他那无助的母亲为了能够有控制感，用亚隆的话说，就是回到了原始的思维方式——如果发生了什么坏事，一定有谁做错了什么。那个人在那个时刻就成了处处与自己作对的儿子。因而，当天晚上，亚隆记得他的母亲不止一次地朝他大叫：“你——你杀了他！”

亚隆的母亲让亚隆感觉到：自己的任性、不敬、对家庭造成的动荡杀死了父亲。

我认为，因为这段经历，亚隆终其一生也没有原谅他的母亲。正如亚隆的分析师告诉他的：“多么可怕啊，这一切对你来说肯定很

糟糕！”这一切，对一个正在象征层面弑父的青少年来说无疑是灾难性的，多少年以后，老年的亚隆在他的回忆录中仍然能听见他母亲尖锐的嗓音：“你杀了他，你杀了他！”

成为著名心理治疗师的亚隆，在理智上知道母亲的性格来源于她的原生家庭：不识字，20岁时就背井离乡去美国讨生活，不但要不停地劳作支撑自己的家庭，供一对儿女读书成才，还要不断地接济困难的娘家。尽管如此，她从来就没有得到过自己母亲的承认。亚隆从没有把这番对母亲的同情与理解向她表达过，“谢谢你，妈，谢谢你”也只发生在亚隆晚年的梦中（见亚隆的《妈妈及生命的意义》^①一书）。因而，心理治疗理想化的结局——父母与子女之间因为交流而修通创伤，并未发生。读完亚隆的这本回忆录，居然未看见他对自己母亲死亡这件大事的描述，我认为，亚隆至今对自己的母亲仍然心存芥蒂。

亚隆的幸运在于14岁时他的父亲没有死，那个急诊医生不但救活了他的父亲，也在精神上用他的共情和理解治愈了极端恐惧的亚隆，同时他也成了正处于青春迷茫期的亚隆一个认同的榜样——“成为一个医生，将他给我的安慰传递到其他人身上”。如此，我认为亚隆在生命的旅程中是个幸运的人，在他的回忆录中，我看到，他将这种幸运贯穿于他生命的始终。

亚隆自从“父亲事故”后，对母亲的怨恨，或者很早以前就对母亲的怨恨，或者也因为母亲自己出生在一个重男轻女的家庭而对自己的儿子也有的怨恨，以及因认同那个在自己极端恐惧时安慰了

^① 此书简体中文版已由机械工业出版社出版。

自己的医生，这样的动力（矛盾情感）使亚隆在自己的专业和人生中充满了活力。谁说恨只是恨呢？

我很奇怪，在读亚隆这本回忆录时并没有多少像对他的其他书籍一样的触动。我这也不是第一次被邀请为他的书写推荐序，前两次分别是为《日益亲近》和《浮生一日》写序，那时，是心有戚戚的。

但这次，我读后没有感觉，要不要推掉这篇文章？可是出版社很早就和我预约了，现在在人家的书临出版之前推掉，这种事我又做不来，我只有认真地、精神分析式地想想或者感受一下，是什么东西隔离了我的感受，尽管亚隆老是说精神分析的坏话（他自己实际上做过两次并且长达数年的精神分析）。他第二次的分析是跟伟大的罗洛·梅一起做的，因而获益匪浅，也为他创立存在主义心理治疗奠定了基础。

直到我信心满满地来写这篇文章，这中间发生了什么呢？我问自己。

因为看了《流浪地球》的电影，我读了刘慈欣的原著小说，那其中深深的死亡焦虑也激活了我对死亡焦虑的思考，那堵巨大的、无边无际的死亡之墙横亘在我们所有人的面前，我们前面一片漆黑……

我是因为恐惧这种漆黑而隔离了感受吗？亚隆一次又一次地对死亡的直视，以及在80多岁时写的这本多少有点像盘点人生、交代后事的回忆录，无疑是会激活读者的死亡焦虑的。

因为在亚隆的传记里找不到对他母亲死亡的描述，这样的人生大事件为什么没有出现在他的传记里，这样的疏漏让我对亚隆这样

大的心理学家直到 80 多岁还未达成与自己母亲的和解，或者是还不能去提及母亲的死亡多少感到一些失望。但是，我又问，为什么他就一定要与母亲和解呢？不和解自然有自己的理由，尽管我也这样发出存在主义式的疑问。但，我还是心有不甘，直到我看到书架上由出版社寄给我的还未来得及读的另一本亚隆的书《妈妈及生命的意义》。

在这本书里，亚隆解答了所有的我对他与母亲关系的疑惑。

“幽暗。或许我快要死了。妖魔鬼怪纠缠着我，心脏监视器、氧气筒、点滴、七缠八绕的塑料管，这全部都是死亡的象征。我闭上眼睛，滑入黑暗……我挥舞双臂，拼命喊叫，声音大到人人都听得见：‘妈妈！妈妈！’我在被黑暗吞噬之前再度大喊：‘妈妈！我表现得怎么样？妈妈？我表现得怎么样？’”亚隆继续写道：“我从枕头上爬起身来，想把梦境甩掉，即使在这时，这些字眼依旧哽在我的喉头：‘妈妈！我表现得怎么样？妈妈？我表现得怎么样？’”

亚隆是多么的沮丧，他问自己：“难道我的一生都以这名可悲的妇人为主要听众？终我一生，我都想要逃离、躲开我的过去——犹太小村庄、统舱、犹太区、犹太教徒祈祷时披的大方巾，黑色的犹太长袍和杂货店。终我一生，我都在追求解放和成长。难道我既没有逃脱我的过去，亦未摆脱母亲？”

亚隆的这些梦出现在他的母亲去世 10 年之后，也出现在他时日不多的晚年，读到这里时，我无比触动，无论你如何了不起，那个内在的、母亲的小孩总是会出卖你，如果要探究的话，这些与母亲的纠结又意味着什么呢？