



南方医科大学
Southern Medical University

精品视频公开课



第二讲 死亡焦虑的意义

——存在主义治疗的启发

主讲：刘欢欢

南方医科大学 心理学系

提 纲



一、死亡焦虑

二、存在主义治疗的核心

三、死亡焦虑的积极意义

——存在主义治疗的启发





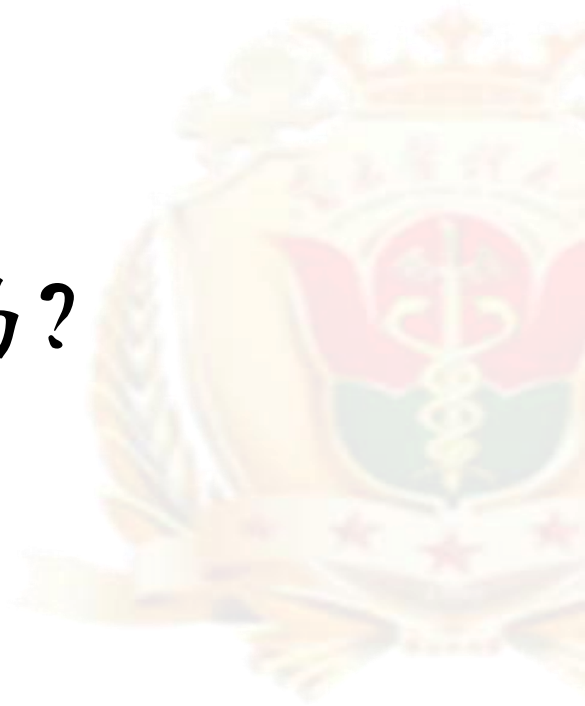
一、死亡焦虑



一、死亡焦虑



妈妈
你也会死吗？



一、死亡焦虑

存在的既定事实——终极关怀





二、存在主义治疗的核心



二、存在主义治疗的核心

何谓“存在”？

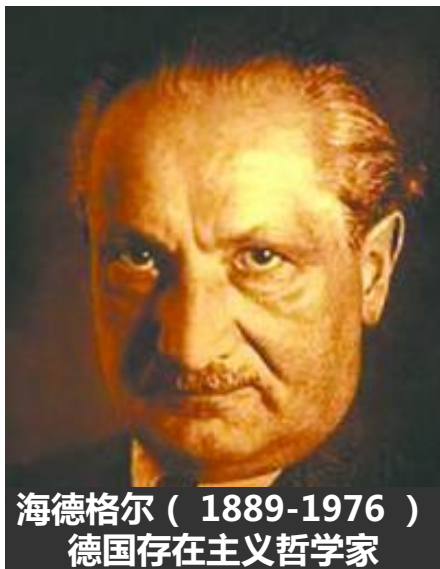


克尔凯郭尔 (1813-1855)
丹麦哲学家、存在主义先驱

- “being” 指的是一般性**物的存在**；
- “existence” 则是指一种有主体性、有思考的**人的存在**。
- 宇宙万物中，只有人有资格使用“存在”二字。而那些没有对生命主体性进行过思考的人都不能算是“存在”的。

二、存在主义治疗的核心

何谓“存在”？



海德格尔 (1889-1976)
德国存在主义哲学家

“存在”意味着“抉择”，是“选择成为自己的可能性”。

人们有两种基本的存在模式：

忽略存在的状态 VS 注意存在的状态

二、存在主义治疗的核心

何谓“存在主义”？

- 存在主义是二十世纪40-50年代在欧洲发展出来的一种哲学思潮，以人的意识活动作为全部的出发点，是一种以人为中心，尊重个性和自由的哲学。
- 哲学焦点：
 - 聚焦于个体**存在的既定事实**，从而进行思考与抉择

二、存在主义治疗的核心

何谓“存在主义”？



维克多·弗兰克尔
(1905~1997)

- 1905年出生于维也纳一个贫穷的犹太人家庭
- 年轻时深受弗洛伊德影响
- 受存在主义哲学的影响

二、存在主义治疗的核心

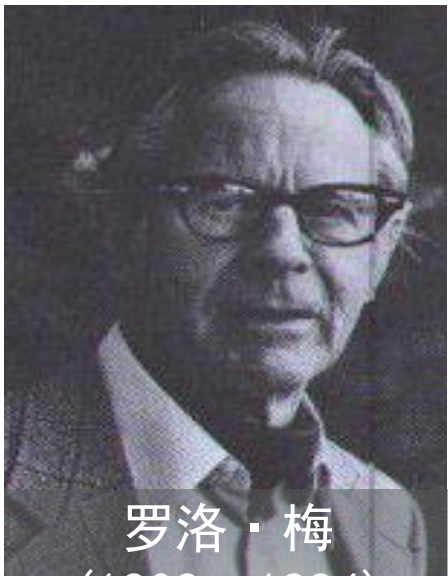
何谓“存在主义”？



- 二次大战间 Frankl 因犹太人的身份被关在集中营的亲身体验与观察下，发现：「人所拥有的任何东西都可以被剥夺，唯独人性的最终自由——也就是在任何环境中选择一己态度和生活方式的自由—不能被剥夺。」
- 发展出意义疗法（logotherapy）

二、存在主义治疗的核心

何谓“存在主义”？



罗洛·梅
(1909~1994)

- 个人两次失败的婚姻、差点致他于死的肺结核
- 将欧洲存在主义观点介绍到美国。
- 存在需要靠勇气，我们的选择会决定我们成为什么样的人。
- 认为该把治疗目标放在 **帮助人们探索生活的意义**，并把焦点放在 **对存在问题的关注**而非解决问题。

二、存在主义治疗的核心

何谓“存在主义”？

核 心 理 念

- 存在主义的核心就是**自由**，生活在这个世界上的每个人都有各自的自由，面对各种环境，采取何种行动，如何采取行动，他们都可以作出“自由选择”。
- 既然个人的一切行动都是自己自由选择的结果，他**对自己的存在、行为就负有完全的责任**，任何外在因素都不是推诿责任的对象。

二、存在主义治疗的核心

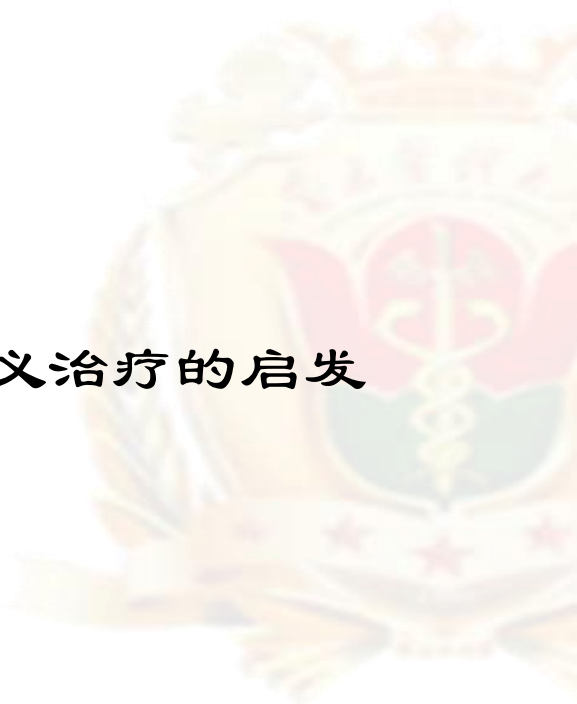
何谓“存在主义治疗”？

• 咨询师与来访者以**存在主义哲学**核心观点为出发点，通过对**生命重要议题**的探讨，帮助来访者**反思人生**，建立**积极的生命观**进而产生新行为的过程！



三、死亡焦虑的积极意义

——存在主义治疗的启发



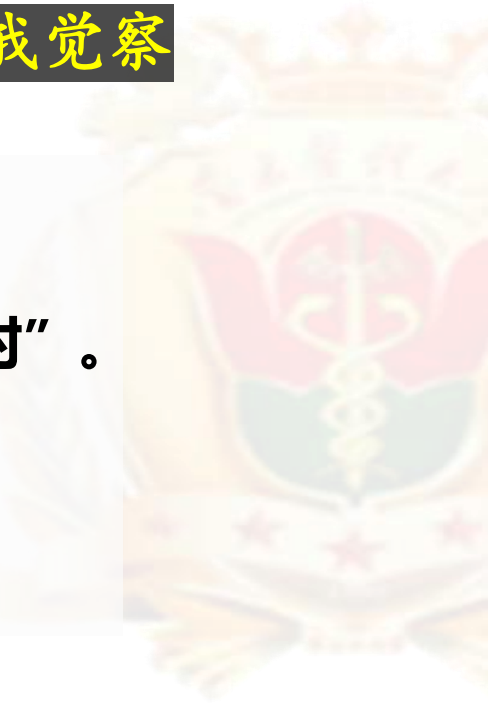
三、死亡焦虑的积极意义

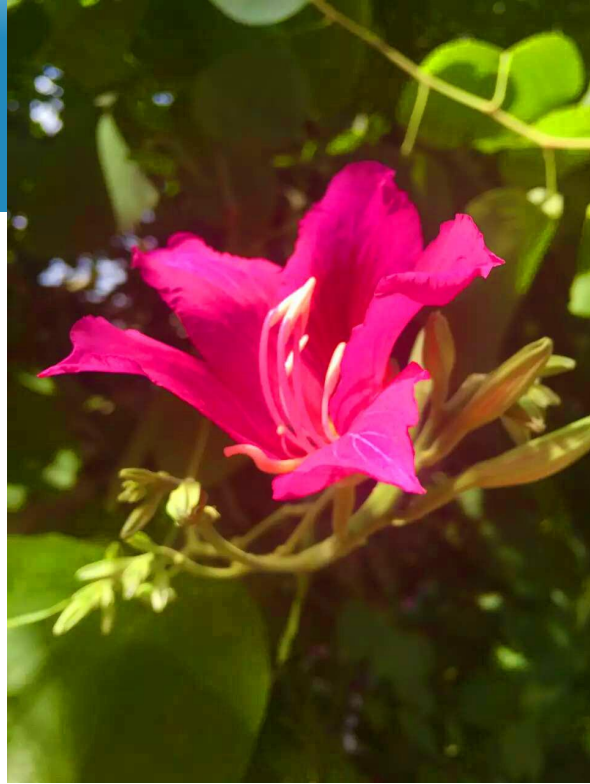


存在主义治疗主张——增进当事人对死亡自我觉察

a. 死亡是“现在进行时”，而不是“未来时”。

We are dying, not we will die.



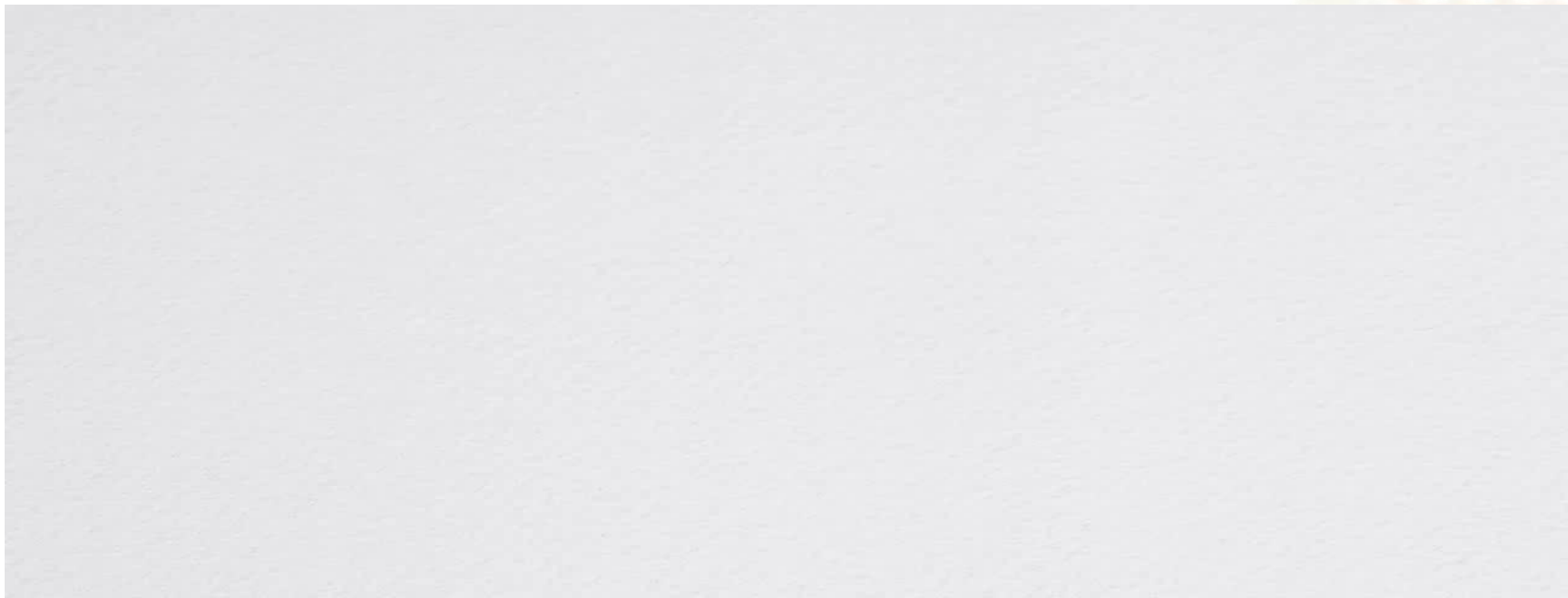


我们以仿佛从来不会死的样子活着，但事实是：

“在出生时，我们就开始面临死亡；从起点就开始了终点。”

——蒙田（Montaigne），法国思想家，作家

二十年后的父母



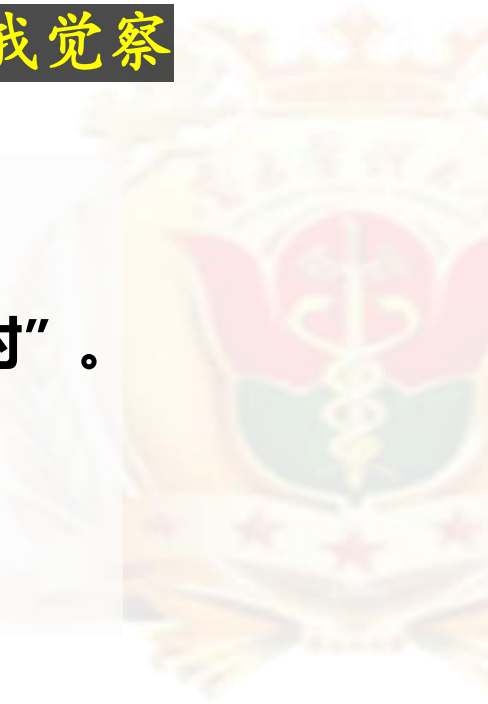
三、死亡焦虑的积极意义



存在主义治疗主张——**增进当事人对死亡自我觉察**

a. 死亡是“现在进行时”，而不是“未来时”。

We are dying, not we will die.

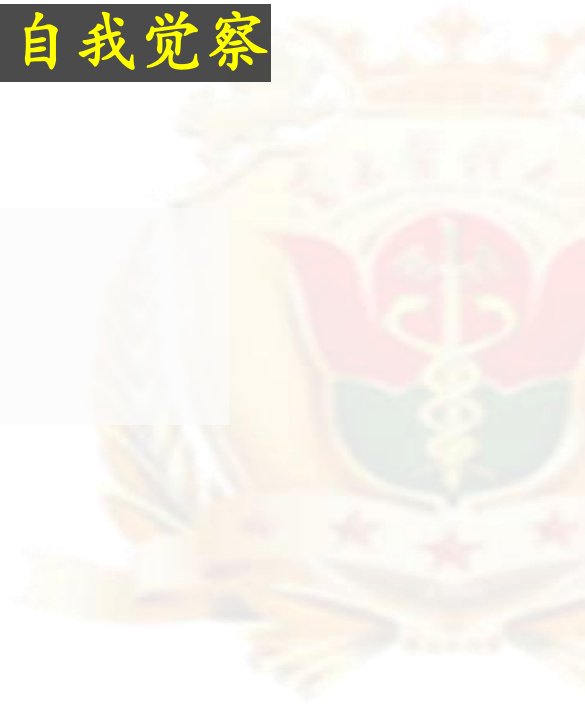


三、死亡焦虑的积极意义



存在主义治疗主张——**增进当事人对死亡自我觉察**

b. 直面死亡练习：我的遗愿清单



爸妈找一间好的养老院

- 1. 把
- 2. 送
- 3. 跟
- 4. 把
- 5. 把
- 6. 给
- 7. 买

1. 把还没有去吃过的美食都吃一遍;
2. 和 ~~朋友~~ 去旅游;
3. 去参加握手会;
4. 回家陪父母;
5. 封存自己的所有东西, 清空网盘, 格式化手机、电脑硬盘;
6. 办个欢快的派对式的葬礼;
7. 火化后希望把骨灰撒进大海里.

路上唱歌

受

国家

一间小屋

① 会先在班级上,面对着大家,和大家讲一下自己的情况,然后做最后的告别。

② 给大学期间帮助过、关心过我的老师们写一封信。

③ 带着自己体己,默默回去相距千里的家乡。

④ 回家后,我要先去看看高中两位视我为己出的恩师。

⑤ 拿些日子陪我的爷爷奶奶,还有我的姥姥。

⑥ 最后的时间我希望在我父母身边,和他们在一起看看他们,我怕一个人太寂寞会忘了他们。

⑦ 在离开之前,发最后一条微博,感谢生命中帮助过我的人,有的还来得及道谢,并鼓励活着的人。

⑧ 捐出眼角膜等可以捐出的所有器官。

⑨ 把骨灰撒到南中国海,守卫着祖国,那时我很自由的,等待中国海军收复南沙。

① 会先在班级上,面对着大家,和大家讲一下自己的情况,然后做最后的告别。

② 给大学期间帮助过、关心过我的老师们写一封信。

③ 带着自己体己,默默回去相距千里的家乡。

④ 回家后,我要先去看看高中两位视我为己出的恩师。

Date

① 会先在班级上,面对着大家,和大家讲一下自己的情况,然后做最后的告别。

② 给大学期间帮助过,关心过我的老师们写一封信。

③ 带着自己遗体,默默回去相距千里家乡。

④ 回家后,我要先去看看高中两位视我为己出的恩师。

⑤ 拿些日子陪我的爷爷奶奶,还有我的姥姥。

⑥ 最后的时间我希望在我父母身边,和他们在一起再看一看他们,我怕一个人太寂寞会忘了他们的样子。

⑦ 在离开之前,发最后一条微博,感谢生命中出现的帮助过我的人,有的还未来得及道谢,并鼓励活着的人,向世界作最后的告别。

⑧ 捐出眼角膜等可以捐出的所有器官。

⑨ 把骨灰撒到南中国海,守卫着祖国南疆,那时我是自由的,等待中国海军收复南海!

⑤ 拿些日子陪我的爷爷奶奶,还有我的姥姥。

⑥ 最后的时间我希望在我父母身边,和他们在一起再看一看他们,我怕一个人太寂寞会忘了他们的样子。

⑦ 在离开之前,发最后一条微博,感谢生命中出现的帮助过我的人,有的还未来得及道谢,并鼓励活着的人,向世界作最后的告别。

⑧ 捐出眼角膜等可以捐出的所有器官。

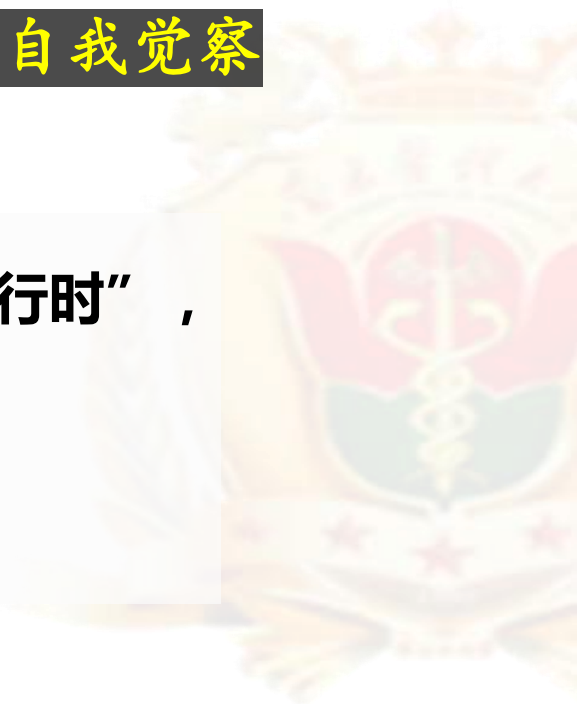
⑨ 把骨灰撒到南中国海,守卫着祖国南疆,那时我是自由的,等待中国海军收复南海!

三、死亡焦虑的积极意义



存在主义治疗主张——**增进当事人对死亡自我觉察**

- a. 促使当事人意识到：死亡是“现在进行时”，
而不是“未来时”。
- b. 直面死亡练习：我的遗愿清单



三、死亡焦虑的积极意义



存在主义治疗疗效机制



- ◆ 置于死地而后生
- ◆ 以负责任的态度重新审视自己的人生，做出抉择

李开复

- 曾在苹果、微软和Google等多家著名公司担当要职。
- 数十年来，每天工作十五六个小时，繁忙劳碌，让他收获了事业的成功。



李开复

《向死而生》



◆死亡提醒我们生命无法拖延，
只要一个人还活着，就还有选择
如何活着的可能。

李开复

《向死而生》



搜狐视频
tv.sohu.com

李开复 《向死而生》



不过梦想不再是分秒必争、改变世界
而是“健康、亲人、爱、事业”共同构成的真实梦想
跟随内心、感受世界
这才是真正有意义、非凡的人生！

三、死亡焦虑的积极意义



存在主义治疗的启发——向死而生

◆死亡提醒我们生命无法拖延，只要一个人还活着，就还有选择如何活着的可能。

◆欧文·亚隆：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。



三、死亡焦虑的积极意义



存在主义治疗的启发——向死而生

◆ **死亡是一生最重要的事。学会好好活着，就能学会好好死去。**

——斯多噶派学者

◆ **卡山扎基（希腊著名作家）：为什么不像个饱足的客人，离开生命的宴席？**

提 纲

一、死亡焦虑

二、存在主义治疗的核心

三、死亡焦虑的积极意义

——存在主义治疗的启发





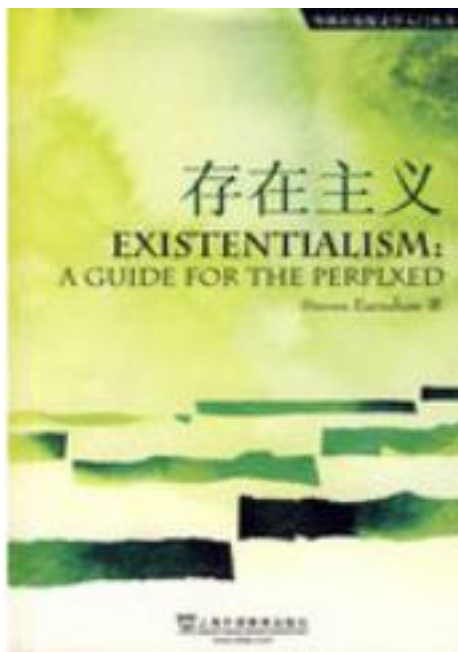
死亡焦虑的积极意义：

**我们不能回避死亡的到来，
但我们可以选择如何活着！**

——存在主义治疗的启发



参考文献



- ① 《存在心理治疗》，欧文·亚隆 著，台湾 张老师文化事业股份有限公司
- ② 《当代心理咨询与治疗体系》，郑日昌等主编，高等教育出版社
- ③ 《直视骄阳——征服死亡恐惧》，欧文·亚隆 著，中国轻工业出版社



南方医科大学 精品视频公开课
Southern Medical University

感谢聆听!