

疗伤的对话



[疗伤的对话_下载链接1](#)

著者:南絲．格爾馬丁

出版者:商周出版

出版时间:

装帧:

isbn:9789861245201

隨著年紀的增長、人世的變遷，我們經常會碰到欲言又止、不知道該說什麼的窘境。朋友打電話告訴你，他失業了；同事的檢查報告出爐，確定他罹患癌症；大學同學正經歷婚變，準備離婚；好朋友的媽媽得了帕金森氏症；岳父突然死亡，老婆為來不及見其最後一面而抱憾……。

面對這些傷痛或難堪，能幫什麼忙？應該幫忙嗎？怎樣幫忙才有效？要幫到什麼樣的程度？而當朋友痛哭無語時，該如何按捺內心的不安與疑問，傾心聆聽並安撫他的苦痛與焦慮？而當自己遭遇困難、瀕臨絕境時，該如何適時求援？我們具備坦然接受別人幫忙的能力嗎？對許多人而言，目擊別人的傷痛與不安，是件很痛苦的事，我們經常會想快速解決它、採取某些行動，或設法提供立即的解脫。

作者介绍:

目录:

[疗伤的对话_下载链接1](#)

标签

心理学

蔡康永推荐

疗伤的对话

心理

疗伤

心灵

沟通技巧

蔡康永

评论

。。。。打着蔡康永的名字，但其实真心不是很好。连睡前读物都不算

不建议在公交上阅读，以免眼浅。看了《少有人走的路》，我一直很想知道，面对遭遇挫折的好友，处于冲突中心，内心交战的人，除了聆听，我还能做什么。此书给出的答案是，全心全意的倾听可能是最好的帮助。发表自己的意见和提出自己的经验前，请确认这是对方需要的，不要适得其反。引导身边的人用新的角度看问题，或者向其推荐其他心理学的专业人士、社工，会有更好的帮助。切记，倾吐心声的人，可能只是需要有人陪伴左右，跨过当前的一段路，而非自以为是的帮助和建议

考虑到文化差异存在，需要智慧地运用。

為了她買的...話說好像不怎麼實用

待卖

书中分析的安慰别人的误区正是我以前使用的方法，正确的方法就是重视别人的感受和情感，而不是过分关注和强调事实。甚至几乎可以忽略事实。

教人如何安慰受伤中的人，有点实用但并不是很深入。别人的鼓励与帮助固然很重要，但更重要的是自己内心的力量。

[疗伤的对话 下载链接1](#)

书评

机缘巧合，读了这本书。非常温暖、温情脉脉的一本书。一本关于关怀、沟通、理解的书，一本关于询问，要求，给予，接受的书。谁都有受伤的时候。不管是自己还是别人，在伤痛时总是格外需要关怀。

蔡：我今天最後要介紹一本我覺得很重要的書，這本書叫做「療傷的對話」，看起來好像意思指說：當你生命中受到傷害的時候，你要怎麼樣跟人家溝通！我們人生常常處於這個處境，就是你最要好的朋友，比方說他失去了親人、失戀了、被公司給開除了這些狀況，他們都需要一些人聽他們...

1.
“你还好吗？” 对于一个正在经历伤痛的人来说确实不是一个恰当的问题。毫无疑问，

他不好。被问的人只有两个选择，咬牙硬挺着说自己还好，或者承认自己确实很糟。显然这两个选择都不会让他舒服。应该考虑到别人的感受。 2. 只是询问对方的心情和想法，不给评论不给建议，敞开...

[疗伤的对话_下载链接1](#)