

悲伤的力量



[悲伤的力量_下载链接1](#)

著者:[英]朱莉娅·塞缪尔

出版者:广西师范大学出版社

出版时间:2018-12

装帧:精装

isbn:9787559811998

面对并理解死亡带来的悲伤，获得生活的意义与力量。

这不光是勇敢者的功课，而是所有人的！

▼内容简介

“真正伤害着一个人、一个家庭，甚至一代人的，并不是悲伤所带来的痛苦本身，而是他们为了逃避痛苦所做的事情。”

“悲伤不是可以靠斗争去克服的东西，死亡带来的悲伤也被深深误解。”

在这本书中，我们会读到15则关于爱，失亲，面对自己的死亡以及抚平悲伤的动人故事。这些故事展示了悲伤如何揭开我们最深的恐惧、撕掉我们自我保护的外衣并使我们最真实的自我暴露出来。

作者带我们走近有关悲伤的禁忌与迷思，让我们尊重并理解悲伤的过程——读完《悲伤的力量》，我们对生命与爱会有更深刻的体认与感悟。

▼媒体推荐

☆

作为悲伤的指南，《悲伤的力量》在许多层面上都取得了成功，作者富有同情心的讲述技巧提供了更广泛的吸引力。尽管塞缪尔的故事和思考经常触及极度悲伤的情况，但却始终如一地给人以鼓舞人心的印象。——《柯克斯评论》重点书评

☆

朱莉娅·塞缪尔以非常感性的方式、专业的心理学见解讲述了痛失亲属的案例。任何经历丧亲，或希望抚慰丧亲者的朋友，都有必要读这本书。——海伦·菲尔丁（Helen Fielding），《B.J.单身日记》作者

☆

朱莉娅·塞缪尔对人类思考、爱与哀悼的行为有着绝佳认识，这是一本理解关于死亡的复杂情感的宝贵手册。——朱丽叶·尼可森（Juliet Nicolson），英国作家

☆

这本书充满了真知灼见和实用信息，为我们人生中的这个阴暗角落带来光明。——克莉丝蒂贝尔·麦克伊温（Christabel McEwan），英国儿童心理治疗师

☆

一份诚实、实用、情感丰富的指南，指导你完成哀悼过程。——《时尚》评语

▼编辑推荐

☆

要治愈悲伤，首先要允许自己感受伤痛。我们需要洞悉自己内心正在发生的变化，学会辨别自己的情感和动机，然后认识真实的自己。也许在你独自渡过生命的暗夜风暴时，《悲伤的力量》能给你抚慰与光亮。

☆

英国乔治王子的教母、《每日邮报》“鼓舞人心女性奖”获得者——娅·塞缪尔，集25

年悲伤咨询与心理辅导一线经验的非凡作品。

☆

《非诚勿扰》节目心理学学者嘉宾

黄菡博士诚意推荐并担纲翻译，销英、美、加、德等10余个国家及地区，响并帮助了千万悲伤的人！

作者介绍:

▼作者简介

朱莉娅·塞缪尔

Julia Samuel

悲伤心理治疗师，伦敦圣玛丽医院妇幼保健先驱人物，英国丧亲儿童基金会（Child Bereavement UK）创始人，服务于英国国民保健署（NHS），同时创办个人诊所，25年来为无数丧亲家庭提供了专业心理辅导。

▼译者简介

黄菡

南京大学社会学系社会心理学博士，江苏省委党校社会文化教研部教授、主任、硕士研究生导师。译著有《中国都市消费革命》《男性气质的终结》。

目录: 致中国读者

译者序 对于死亡，我想了解和谈论

绪论

理解悲伤

失去伴侣

When a partner dies

凯特琳／年近五十，相伴二十年的丈夫肝癌晚期

凯莉／三十岁，伴侣遭遇自行车意外

斯蒂芬／六十二岁，妻子突遇车祸

反思 |

失去父母

When a parent dies

布丽奇特／五十二岁的律师，母亲突发心脏病

麦克斯／四岁半时目睹入室盗贼射杀了母亲

谢丽尔／母亲突发急病

反思 |

支持失亲的儿童 |

失去手足

When a sibling dies

露丝／同父异母的弟弟遭遇车祸

慕希／二十五岁左右，弟弟自杀身亡

法西亚／四十五岁，姐姐患上运动神经元疾病，五年后辞世

反思 |

失去儿女

When a child dies

亨利与米米／分娩时婴儿意外夭折

菲尔与安妮特／度假时幼女溺水

布鲁与罗伯特／二十九岁的女儿服药过量

反思 |

面对自己的死亡

Facing your own death

琼／四十八岁时患上肺癌，目前余生约六个月到一年

芭芭拉／逾七十五岁，十七年前患肾脏癌，目前剩下几个月时间

戈登／年逾八十，肝癌，癌细胞已扩散全身

反思 |

如何帮助：应对悲伤，我们需要做的事

What helps

力量支柱

朋友和家人可以做什么

死亡和临终在英国的历史背景

后记

文献

致谢

• • • • • ([收起](#))

[悲伤的力量_下载链接1](#)

标签

心理学

心理

死亡

社会、心理

外国文学

好书，值得一读

自我管理

广西师范大学出版社

评论

与传闻落差较大。比较失望。预期是触动心灵的。结果文字生硬，内容简略，缺乏沉浸感。很多故事仅用“我们聊了许多…”来省略心理转变过程。

作者详细描述了失亲者治疗的经过以及一些心理治疗方法，但是关于失亲者的感受，作者多是平白直述，描述中总带有一种置身事外的疏离感，尽管实际上作者也会为了这些失亲者焦虑、哭泣、担忧、难过，可是在她的文字表达中，却很难感受到这一点，刨除掉文字上产生的距离感，这本书分析阐述了很多关于死亡和悲伤的观点，意见中肯诚实。

【豆瓣鉴书团】长评整理后发。3.5分，是作者的心理治疗手记，在故事中零碎的掺入了作者的反思和解决方案。每一章结束后“反思”部分会简述一些研究，书结尾也有如何帮助悲伤的人，总结性建议。整体比较零散，算故事书，不是心理学科普类著作，对相关心理极致和研究的阐述比较少（这一点和我的预期不同）。但总体来说还是有启发的。翻译质量：

感觉有少部分句子比较啰嗦，有时候逻辑承接不好。不知道是英国作者原文如此，还是翻译原因。“我感觉我们之间不断进行着无交集的对话：她表面上说的，以及我们都知道的，她不想明说或没必要明说的言下之意。”

“没有经历过这种艰难谈话（是否进行复苏抢救...）的家庭背负着更大的责任。家庭成员将会发现他们几乎不可能对自己所做的选择感到自信，不确定性是决策过程中最令人痛苦的方面，而任何…”

从另一个角度看待我们经历过的一切，直面过往，与自我和解。

排斥死亡的同时，我们不可避免也在排斥生活的丰富性

到底应该以怎样的态度去面对悲伤，我想我已经有了另一重新的理解。

悲伤是可以细致标量，同时也是能够抵御的东西。

057 【豆瓣鉴书团】《悲伤的力量》读后感 心情沉重的读完这本书，如临其境。但是，我们作为参与者，更多的是去关怀那些需要我们关怀的失亲人。爱越多，你所承受的悲伤越多。失亲，或不可避免，或意外，对我们都会造成不可恢复的创伤。首先要积极面对，保证知情，包括孩子。其次要正确的面对悲伤，悲伤不可抹去，但新的生活扩大范围，最终扩展更大范围的积极的因素。书中亮点，临终关怀，儿童知情。可以扩展阅读。有相关的书。积极面对悲伤，生活无限美好！

哭

可能是存在一些文化差异。作者的表达和叙述本身都是不错的。但是整篇并没有给予我一些我需要的东西。还是很佩服英国人对于沟通上比我们要好的太多。他们的不吝表达大概也给了他们对抗很多悲伤的勇气和力量。

一位心理咨询师的工作手记，很简单，但对中国的大部分人来说是缺失的力量

面对并理解死亡带来的悲伤，获得生活的意义与力量。这不光是勇敢者的功课，而是所有人的。

案例探讨有些浮于表面。

除非亲身经历，否则难以感同身受。作者的叙事很弱，案例过目即忘。反复强调的也就是要直面死亡带来的悲伤并通过语言表达出来。

妈妈和姥姥去世已经一年多了，终于读完了这本书，很有用。悲伤这种事，只要知道有人与你感同身受，就好很多，但也仅此而已，至于其他的，都要自己慢慢消化。

豆瓣活动中奖的书。详见书评。

欧洲生死书

其實就是作者的工作手記。事實上每個人都有自己的個案，沒有一個固定的公式可以照辦。不過整體還算是本不錯的書。

人生不如意十之八九，悲伤与快乐相伴，是一种生命常态，而作者想要告诉我们的是，悲伤也值得被尊重和去完成。

我只想把书还给豆瓣鉴书团..

[悲伤的力量_下载链接1](#)

书评

此刻，你相信人生时间有限，现在流逝的每一秒都会从你和你的至亲的生命配额中减去吗？你真的相信时间一旦用完，你和你的至亲就会彻底从这个世界消失吗？你不相信。每个人都会死，但你总以为你和你的至亲不会。不对，应该说你清楚地知道，你和你的至亲总有一天会死，但你从不敢...

打四星是因为读这本书时我哭了，也许是作者简洁克制的语言准确地传达了一个个失去所带来的痛苦，失去恋爱、父母、手足、子女甚至自己的生命，这是生命中不可能避开的一部分，而我们对此知之甚少，讨论甚少，准备甚少。
这本书我打算留在书架上，然后再送几本给朋友，书中关于如...

之前看《最好的告别》的时候，联想到几年前在病房的过往记忆，不忍卒读，决定再等等。
这一次，同样很遗憾，作为一个丧亲者，我还是没有勇气直面潜藏在内心深处的悲伤，没有勇气结合书本的访谈记录去谈谈自己的感受。
很感谢这次赠书，也很感谢作者用专业知识外的“边角料”写...

人们讨论了太多的正能量，却总是对于悲伤闭口不谈。但在人生的漫漫旅途中，悲伤占据了很大一部分。快乐幸福是累积出来的，悲伤也一样。人们总是希望避开它——不必提，不愿说。比起快乐的情绪，悲伤显得独一无二。很多人无法理解，为何会被悲伤如此强烈的影响着：它与其他的情...

这本书的结构层次很明确，这一点很好，作者从五个方面叙述了不同亲人的死亡带来的悲伤，1.失去伴侣，2.失去父母，3.失去手足，4.失去儿女，5.面对自己的死亡。每个方面有三个案例，全书总共写了十五个案例，这些案例的描述我读着感觉很乱，应该是翻译的问题。读完总觉得没有获...

工科毕业多年不写作文，以前写作文也是狗屁不通。就当迎难而上了。
作为失亲者，我自己也想知道这件事给我带来了什么。我想治愈我自己。以前羡慕别人的阅历，长大发现，阅历就是曾经受过的伤。
悲伤的力量。。。悲伤能有什么力量呢。悲伤只会让人沉沦。其实，是失去的亲人给的...
...

写在前面：
这不是书评。因为日记不能用了。但是所写内容和这本书又有一些关系。暂时发在这里。
那个在网络上求助最终却父母双亡的姑娘的案例，我没有具体跟进。每次也都是朋友圈和豆瓣看到一些。昨天看到后来的事情我本来也想写几句来着。后来字数有限就作罢了。昨天我看有个...

<https://music.163.com/#/song?id=233776> 阅读时间：20181123---20181130
评分：四颗星。五星满分表示完美，但这本书远谈不上完美，比较有很多问题，但四星还是可以的，毕竟拿人手短（调戏）。讲真要不是悲伤这个切入点很好，就作者用的那15个死亡案例，顶天3星。书评 鉴书团...

三十岁之前，我失去了三位亲人，爷爷、奶奶、妈妈。除了仿佛永远捱不过去的悲伤，还有另外一件事情困扰了我十几年。我身边人给予了我很多安慰和支持，却从来没有人跟我认真谈起过他们的离去，以及那些让人压抑得无法呼吸的痛苦。“她去了天堂”，“不要太难过”，“都会过...”

第一次阅读关于死亡这个话题还是在《天蓝色的彼岸》，与《悲伤的力量》不同的是前者是描述死亡过后的精神世界，后者则是更多的通过第三人称，以一个旁观者的角度来描述死亡对于一个家庭，对于个人所带来的影响。本书由6个部分构成，前五个为失去伴侣、父母、手足、孩子以及面...

死亡是最大的禁忌，死亡带来的悲伤也被深深误解。我们可以轻松地谈论性或失败，或者展示我们心灵深处的脆弱，但是谈到死亡，我们总是沉默。死亡如此令人恐惧，甚至陌生，我们很多人根本无法找到合适的语言去表达它。这样的沉默导致了一种无知，让我们得以避免对他人和自己的悲...

首先看到译者的介绍之后就惊了一下...不如所料，翻译不是很好。有几处莫名其妙，还有很多地方都是生硬的直译。虽然是纪实非虚构，但我认为文学的味道还是不能丢。英文书名叫《GRIEF WORKS》，在我看来它有双关的意义：一是作者在做的这份工作是有关如何面对“悲伤”的；二是“...

我出生于一个普通家庭，和大多数的中国家庭一样，我的长辈对于某样东西是非常忌讳

的，忌讳到连谈起那个词都是要马上顾左右而言他，如果我再不懂事地进行询问或者重复，那迎接我的就是少有的斥责。似乎不去谈论它就可以看不见它。它，就是，死亡。因此关于死亡的概念我是缺失...

《悲伤的力量》 了解死亡，了解悲伤，了解创伤性应急反应的一本好书。
人，是一种很神奇的生物。他/她会自动生成独特心理墙壁，有时这堵墙用来抵御外界伤害，如削弱甚至隔断与外界的感知力、情绪共振；有时这堵墙是用来自我伤害的，就像书中提到的很多案例一样——忘记逝去的亲...

[悲伤的力量_下载链接1](#)