

《面对久病家人的勇气》



[《面对久病家人的勇气》 下载链接1](#)

著者:【美】巴里·J.雅各布斯

出版者:北京联合出版公司 | 青豆书坊

出版时间:2018-12

装帧:平装

isbn:9787559627544

充满智慧和同理心的专业指导，帮助我们培养心理的弹力和韧性，
让面对久病家人的你得到温暖的慰藉和支持！

面对失智症的父母、中风的另一半、罕见疾病的孩子……作为看护人，往往心力交瘁，在艰辛的付出中，失去了自己的生活。家中的照护者是生活中最常被忽略的对象，就算感到疲惫、焦虑、怨恨，也只能咬牙默默承受。这是一条艰辛的漫漫长路，每一位在某个时刻承担起照护职责的人，都会面临如下问题的考验：

◎ 面对康复希望渺茫的家人，如何处理自己的负面情绪？

◎ 把家人送到专门的看护机构让护士来照顾，这样的念头有错吗？

◎ 因为照顾老人，兄弟姐妹间常常会闹矛盾，该如何化解？

.....

本书中，美国临床心理师巴里·J.雅各布斯和茱莉亚·L.迈耶讲述了诸多家庭治疗的临床案例和个人长期照护家人的亲身经验，并提供了具体的建议和疗愈指南。通过对28个主题、145则真实的故事，一步步为你注入面对久病家人的勇气，帮助你协调自己的情绪和精神上的压力，减少照护过劳所造成的伤害，获得心灵的慰藉。

作者介绍:

【巴里·J.雅各布斯(Barry J. Jacobs)】

美国临床心理师、家庭治疗师，美国心脏协会家庭照护者发言人，美国退休人员协会(ARP)照护者专栏作家，TED医学频演说家，为照护者提供专业的照护纠纷建议。他还在多所医科大学教授相关的课程。为了使照护者得到更好的支持和高质量的生活，他不遗余力地为个人和家庭提供专业的医疗服务和建议。

【茱莉亚·L.迈耶(Julia L. Mayer)】

巴里·J.雅各布斯医师的妻子、美国临床心理师，从事家庭医疗将近25年，著有《稍纵心灵》(A Fleeting State of Mind)。迈耶医师特别关注女性议题，她为女性提供相关照护者问题的咨询。她同时也在威德恩大学的临床心理学系和哈尼曼大学的创意艺术治疗学系任教。

目录: 前言

第一章 接纳自己的情感

第二章 愤怒和怨恨

第三章 焦虑和担忧

第四章 承诺、计划与责任

第五章 群体支持

第六章 付出和奉献

第七章 鼓励被看护者独立自主

第八章 灵活性与创造力

第九章 宽容

第十章 感恩

第十一章 悲痛

第十二章 内疚

第十三章 无助感

第十四章 谦卑

第十五章 幽默

第十六章 快乐与幸福

第十七章 认识自己的局限

第十八章 聆听、分享和关注

第十九章 爱、珍惜与理解

第二十章 正念

第二十一章 乐观和希望

第二十二章 尊重

第二十三章 回报
第二十四章 奉献
第二十五章 寻求社区的支持
第二十六章 压力管理
第二十七章 相信直觉
第二十八章 道德导向
致谢
译后记
• • • • • ([收起](#))

[《面对久病家人的勇气》_下载链接1](#)

标签

家庭心理

家庭教育

家庭病痛

老人

我想读这本书

心理

生命

生病

评论

在母亲病中读完这本书。像是《意林》或者《读者》之类的专题文章集合。如果寻找同类人的慰藉，或许是合适的书。

出版这种垃圾书真的应该判刑……豆瓣刷到9.1分也应该判刑 消费病人家属的需求
这是我这辈子读到的第二本还是第三本毫无内容的书 毫无内容！相信我
从第一个故事开始 无限重复！连一句有用的心灵鸡汤都没有 没有！！

最近学的英语流利说里面，有一个课程是《Taking Care of the Elderly
》，课程里面提出为年迈的父母制定看护计划，对于一个家庭长期的健康是至关重要的
，满足看护者的心灵需求和精神需求同样重要！

年纪渐长，越来越多面对这样的情形，此时，我们可以从他人的文字中寻求智慧与共鸣
，获取跨越时空的温暖的无形陪伴。

书中的自我安慰、自我转移多数我都通过自己的经历有所总结，更多的是家人与家人之
间的沟通与理解，对自己并没有太多的帮助，但对于其他人，如刚刚陷入要照顾病人家
属的泥沼的新手，还是有一定启示的。

国内太缺这样的书了，值得一读

给亲爱的人最好的看护，也要照顾好自己

从情绪上给出一些建议，却并没有哪怕一点点实质性的建设性意见。虽然这本书的作者
从情绪上的给出的建议并不能解决实际问题，但是也恰好能从情绪心理上缓解看护者的
压力，只是还是不懂这书标题怎么起得这么不准确。

我们从未有如此强烈的爱、渴望和惧怕，我们必须正视或许会失去的一切。让所爱的人
宁静安稳，也让自己的灵魂愈加强韧而温柔。

长久以来，人们关注病人的疾苦，却往往忽视看护者的身心健康，多少人伦悲剧由此而
生。

看前五章感觉还有点东西，越看越觉得重复啰嗦无意义。但里面有一句翻译的很好，“宇宙之大，唯爱可及。”

看见赵忠祥去世的消息，又想到这本书。面对亲人生病这样的巨大悲痛，如果无法挽回，我们只能好好同行仅剩的时光，如果还需要努力，充满希望是一个艰难的决定。这本书中那些一个又一个的故事，就像身边一个个家属，你们的悲欢可能互不相通，但一旦你自己失去了力量，需要别人的经验支持，当你愿意让别人的故事给你启发，你就能感受到这本书的力量

照顾好自己就是对家人最大的关爱。

我目前面对的主要问题

需要强大的心理建设才可以勇往直前

这本书很实用

好评

缓解照护者精神上的压力。

我们每个人都会经历生老病死，当真正面对的时候你会坚持的住吗

书评

这是一本不需一口气读完的书，这是一本随时翻开读三分钟都能给你力量的书。它就像那种“彩虹卡”，彩色卡片上印着美好箴言，每当心情低落时随手抽一张，其上的话语总能给你暖暖能量，神奇的是，许多时候随机的卡片竟能对应到当下困境，仿佛冥冥中自有指引。《面对久病家人的...

很巧，今天是世界帕金森病日。
今天下午刚好拿到了《面对久病家人的勇气》这本书，浅黄色的封面，狗狗，轮椅让人心中不觉微微一暖。
轮椅微许透露着无助和惶恐，但身侧守护着的狗狗，却让人感受到一种安心，一种说不清道不明，但却可以无限滋养内心深处的安心。或许，在我这个...

最近学的英语流利说里面，有一个课程是《Taking Care of the Elderly》，课程里面提出为年迈的父母制定看护计划，对于一个家庭长期的健康是至关重要的，满足看护者的心灵需求和精神需求同样重要！
结婚以前，我常常觉得自己还是个孩子，一厢情愿地认为，爸爸妈妈会一直在那里陪...