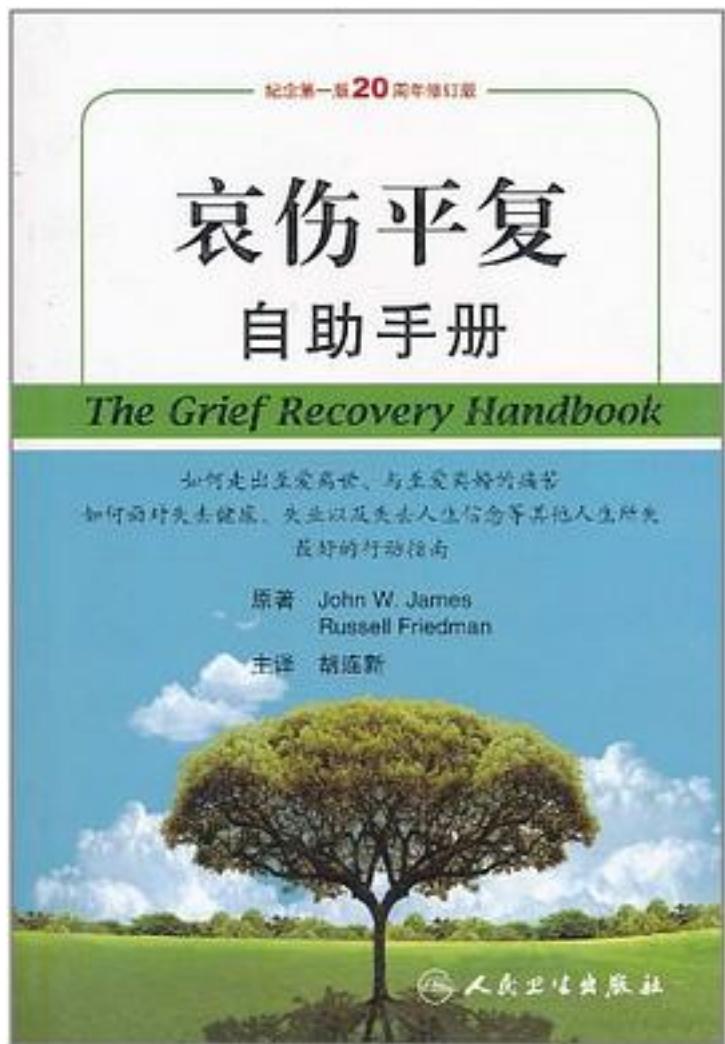


# 哀伤平复自助手册



[哀伤平复自助手册\\_下载链接1](#)

著者:John W. James

出版者:

出版时间:2011-2

装帧:

isbn:9787117139717

《哀伤平复自助手册(纪念第1版20周年修订版)》内容简介：最新修订，内容更丰富，帮助人们在人生所失的哀伤中释怀的最经典读物，帮助你真正走出哀伤，重拾快乐。如果我们依然介怀过去的哀伤，往日的苦楚将如影随行，我们怎能重拾快乐？《哀伤平复自助手册(纪念第1版20周年修订版)》John W. James和Russell Friedman两位作者和声细语，讲述着他们自己的故事，分享着他们哀伤辅导的经历，带领你走出往日的阴影，重新找回生命的活力，发现人生新的希望。《哀伤平复自助手册(纪念第1版20周年修订版)》中的内容都基于成功的哀伤辅导项目，阅读《哀伤平复自助手册(纪念第1版20周年修订版)》并认真采取行动，将助你远离哀伤，平复心中所有的伤痛。

## 作者介绍：

John W. James and Russell Friedman have been working with grievers for more than thirty years. They have served as consultants to thousands of bereavement professionals and provide Grief Recovery Seminars and Certification Programs throughout the United States and Canada. They are the founders of The Grief Recovery Institute®. More at <http://www.grief.net/>

胡连新，广东医学院。另有译著：心理咨询师与心理治疗师释惑系列，包括《虐待》《成瘾》《心理治疗与法律》和《心理健康与精神疾病》。

## 目录: 引言

第一部分 直面哀伤

如何使用这本《哀伤平复自助手册》

第1章 对于哀伤的忽视和误解

哀伤和平复

直面哀伤

平复哀伤：应该如何做

一段不完全接纳的过往可能永远影响你的未来

第2章 解读哀伤

哀伤是否有特定分期

哀伤是否必然引发愤怒

人们面对哀伤时的共同反应

是不是真的“无法释怀”

我们应该在何时开始平复自己的哀伤

自杀、谋杀、艾滋病和其他的悲惨情况

“四”字头的那个词

另一个欠妥的用词：幸存者

你只是按上一代的教导在做事情

第3章 我们不擅于应对人生所失

我们学习过如何获得东西，却没有学习过如何

面对失去的时候

关于哀伤的错误教导

平复哀伤需要自己积极参与

失去信任感

练习才能成为习惯

第4章 其他人也不擅于帮助我们平复哀伤

他们不知道该说些什么

他们害怕我们表达负性情绪

他们总想改变话题

他们总是太理性

没有人做我们的倾听者

他们不愿意谈论死亡  
心理学专业人员对哀伤的误解  
我们要坚定自己的信仰

第5章 我们只是在扮演“我并?哀伤”  
逃避哀伤还是在哀伤中沉沦  
我们渴望他人的认同

“我很好”其实只是一句谎言  
我们失去了太多的精力  
我们失去着生命的活力

第二部分 准备改变：踏上哀伤平复之路  
第6章 第一步：想要改变，想要平复哀伤  
谁应该为我们的痛苦负责

第二步：寻找伙伴或独自前行  
寻找伙伴

第7章 基本指导原则  
与互助伙伴的初次会谈  
你应该保证

第一个家庭作业  
回顾错误的方法  
与互助伙伴的第二次会谈

第8章 识别出暂时缓解情绪的应对行为  
无效的暂时解脱  
寻找出自己的暂时缓解情绪的应对行为

第二次家庭作业  
与互助伙伴的第三次会谈  
第9章 人生所失经历图表

比较和最小化  
人生所失经历图表举例  
人生所失经历图表中应该包含的内容

第三项家庭作业：制作人生所失经历图表前的准备  
发生时间与强度  
从自己的人生所失经历图表中学习

第四次互助伙伴会谈  
第三部分 解决方案  
第10章 何为介怀

如何断定介怀  
选择需要首先释怀的人生所失  
对如何选择需要首先释怀的人生所失更多的帮助以及  
其他关于人生所失的问题

第11章 关系图表的介绍  
关系图表与人生所失经历图表的不同之处  
释怀并非忘怀

让自己留有一份准确的记忆  
直面真相是哀伤平复的关键  
即使是爱人久病后过世，你们之间也没有结束  
希望、梦想和期待

关系图表  
第四个家庭作业：绘制自己的关系图表  
记忆的初始阶段——新生儿(未出生或死产)的死亡  
第五次互助伙伴会谈  
第12章 后期任务：将关系图表转化为平复要素道歉  
“受害者”很难向他人道歉

原谅  
表达重要的情感

第五次家庭作业：整合练习

第六次互助伙伴会谈

从释然走向释怀

最后一次家庭作业：哀伤平复释怀信

重要提示

最后一次互助伙伴会面：把你的信读出来

什么才是释怀

陷在痛苦的意向中不能自拔

如果面对新的释然——COLE的故事

利用关系图表和释怀信进一步自助

第13章 现在，应该做些什么

最后的任务

第四部分 需要首先处理的哀伤与其他的人生所失

第14章 如何选择首要处理的哀伤详解

从你真正记得的关系开始

其他需要注意的问？：容易忽略的选择

第15章 处理其他特定人生所失带来的伤痛

年幼时父(母)爱的缺失

小孩夭折和不育

阿尔茨海默病——老年性痴呆

父母酗酒或缺乏正常的家庭养育环境

处理特殊的人生所失：失去信仰、失业、失去健康

以及迁居等

迁居

注意事项

结束语

附录 哀伤平复协会：服务内容和服务项目

致谢

索引

· · · · · (收起)

[哀伤平复自助手册 下载链接1](#)

标签

心理学

哀伤平复自助手册

心理治疗

哀伤

自我管理培养

疗伤

心理

死亡

## 评论

绝对干货。所有的悲伤不过在于我们习惯性地往悲伤里钻，而不是拥抱过去的快乐。

: B842.6-62/2244

好书，不过翻译得实在让人难受

主要是我的症状在其他里……而且我不明白我为什么忧桑啊……不过这本书讲的还是蛮细致的，推一发~~~

2019.8再读，实操性较差，国内大部分城市基本不具备小组条件

前面的分析不错..据说台版翻译很赞~

蛮不错的一本书，介绍了一些针对哀伤辅导中适合运用的技巧和方法。

在哀伤中恢复的人，读一读可以少走弯路

-----  
别当鸵鸟！

繁体字版的书名是：《一个人的疗愈：真正的放下，是你不介意再度提起》。

-----  
谢谢你

一个人的疗愈：真正的放下，是你不介意再度提起。

-----  
我的互助伙伴在哪呢？！书是好书，但是里面的方法需要的时间都好久

-----  
封面明显没有繁体版文艺

-----  
干货十足

-----  
全是干货

-----  
还是我来说吧：1、过去不可改变；2、伤痛不会被替代；3、后面的事情也许更糟。所以呢：1、往前走；2、莫回头；3、要大胆。多这么车轱辘话来回捉摸，就不会太拧巴哀伤了。

-----  
[哀伤平复自助手册\\_下载链接1](#)

## 书评

在现在这个年代，“书名的翻译决定一本书的命运”的观点虽然不能说绝对对，但也八九不离十了。喜欢繁体版的翻译：《一个人的疗愈：真正的放下，是你不介意再度提起》多少文艺小青年得为之疯狂的名字啊！！！大陆版的题目翻译尊重原意，让人觉得够学术，但是问题是这放到...

---

书中的平复办法可操作性强，很具体地帮助人们平复哀伤。虽然书名很不文艺，但这确实是一本干货十足的好书。比如“人生所失经历图表”、“关系图表”、“哀伤平复释怀信”，都有具体的例子，读者可以照葫芦画瓢。个人感觉这些方法很受用。非常感谢作者和译者，让我在痛失爱母的...

---

嗯，我不是很喜歡這本書，它太感性了。但是水象星座的人可能會心有戚戚，所以我推薦給感性或是水象星座的人。  
有感覺，並不是不好，把感覺掩蓋掉，也不是等同遮掩自己的感受。而是過去的事情，學到了什麼？然後，記住那正面的區塊，負面或傷心的地方，很多時候，是我們過度放  
...

---

我从头到尾全部做过一遍，在心理医生的指导下。  
开始做的时候，我觉得很荒谬，这样一本干巴巴的小册子到底有什么作用。  
但是直到做到最后，把要说的话写下来，并且向心理医生一一吐露的时候，我居然哇哇大哭，本来以为在讲到妈妈的时候会哭的厉害，没想到在对爸爸讲对不起的...

---

今天是2020年2月6日，此刻是22：20分。我打开豆瓣想写篇日记，却发现日记功能被关闭了。自疫情发生以来，我都不曾有过愤怒，无论微博还是官方网站有多少误导或是妥协，至少在豆瓣还有些许真相。直到这一刻，仿佛平静的冰封湖面突然有块巨冰无声沉落。在过去的14天里，我一个人...

---

[哀伤平复自助手册 下载链接1](#)