第一图书网, tushu007.com

<<哀伤平复自助手册>>

图书基本信息

书名：<<哀伤平复自助手册>>

13位ISBN编号：9787117139717

10位ISBN编号：7117139714

出版时间：2011-2

出版时间：人民卫生出版社

作者：John W. James,Russell Friedman

页数：162

译者：胡连新

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

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，阅读本书并认真采取行动，将助你远离哀伤，平复心中所有的伤痛。

作者简介

译者：胡连新 编者：（美国）詹姆斯（John W.James） （美国）Russell FriedmanJohn W.James和Russell Frideman在哀伤辅导领域工作的时间已经超过30年，他们为数千名哀伤辅导专业人员提供服务，他们在美国和加拿大举办了无数期哀伤平复（Grief Recovery）工作坊以及专业人员认证项目。
他们俩共同创建了美国哀伤平复协会。

书籍目录

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

第一图书网, tushu007.com

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

章节摘录

版权页：2008年，又一个10年过去了，在这10年中，我们与成千上万个哀伤者一起走过了心灵的平复历程，不断累积的经验让我们懂得了如何更好地帮助更多的人们应对哀伤。
我们非常高兴可以通过本书将我们所学到的知识，积累到的新经验与读者分享。
我们更新了部分资料，提供如何有针对性地、更有效地帮助其他人从哀伤中恢复，相关内容你可以在本书的第四部分中找到。
我们曾经在各类想得到或想不到的组织机构做过演讲，组织过咨询，我们的足迹遍布了全球，这些组织机构包括大学、医学院校、医院、酒瘾和毒瘾戒除康复中心、殡葬之家、殡仪馆、公立或私立的学校，当然还包括了一些社区、宗教领域，甚至是一些研讨哲学的组织。
从学术的角度来看，这份名单可能会给你很深刻的印象，但我们希望你不要望而生畏，这份名单在帮助你领悟如何平复哀伤之行的旅程中并没有太大的意义。
列出这份并非我们凭空捏造的颇有分量的清单，只是想表明这是我们这么多年来坚持的工作，在平复哀伤这个领域，我们有着丰富的经验和一定的影响力。
正如在前文提到的我俩的个人经历那样，我们进入哀伤辅导这个领域并不是因为我们有相关的学术背景，而是因为我们都有一颗曾经因哀伤而破碎的心。
或许每个打开和阅读这本书的人，都是因为曾经有过一段心碎的过往。
当你感受着自己内心那种心碎欲绝的哀痛，你可能会问自己：“ 我究竟应该怎么办 ”？
这本书或许能够回答你的这个问题。
本书主要就是讲解如何帮助哀伤者平复因为生命的所失而带来的伤痛，并且走出哀伤的阴影，迎接新生的光明。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com