

<<当绿叶缓缓落下>>

图书基本信息

书名：<<当绿叶缓缓落下>>

13位ISBN编号：9787561439302

10位ISBN编号：756143930X

出版时间：2008-1

出版时间：四川大学

作者：[美]伊丽莎白·库

页数：176

译者：张美惠

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>

<<当绿叶缓缓落下>>

前言

## <<当绿叶缓缓落下>>

### 内容概要

本书为国际级生死学大师伊丽莎白·库伯勒·罗斯临终前写就的最后一本书。

伊丽莎白在她生命的最后九年为身体瘫痪所苦，她曾多次说到自己已做好死亡的准备，并一直勇敢地活着。

她曾在《论死亡与临终》(On Death and Dying)一书中，提出临终的五个阶段：否定、愤怒、讨价还价、沮丧、接受，帮助人们学会接受死亡。

本书进一步指出此观点可以帮助我们走过伤痛。

作者在本书中和读者分享自己的悲伤经历。

他们在悲伤中体悟生命的脆弱及坚韧。

“曾经爱过、失去，又活了过来”的人生历练，使其更感念：“生命、死亡与爱是上天给你的恩典。

”

## <<当绿叶缓缓落下>>

### 作者简介

伊丽莎白·库伯勒·罗斯 ( Elisabeth Kubler . ROSS ) 她是 (《用心去活》 ( Life LessOn8 ) 的作者之一。

伊丽莎白是探讨死亡与临终经验的权威，深受人们的爱戴与尊重。

她不仅著作等身，更长期致力于照顾重症病童、艾滋病患者与老年人。

无数的人在面对死亡或亲人临终时，从她身上获得了安慰与理解。

她的著作被译成27种语言。

她于2004年去世，享年78岁。

她在临终前与大卫·凯思乐二度合作完成本书。

伊丽莎白还著有《天使走过人间》 ( The Wheel of Life )、《你可以更靠近我》 ( The Tunnel And me Light )、《用心去活》等著作。

<<当绿叶缓缓落下>>

书籍目录

作者的话推荐序一 爱与悲伤——人生秘经之途推荐序二 完成为人类悲伤而做的最后功课作者序  
我的功课已经完成前言 预期性悲伤 第一章 悲伤的五个阶段 否定 愤怒 讨价还价 沮丧 接  
受 第二章 悲伤的内在世界 你的失落 解脱 安抚情绪 遗憾 眼泪 天使 梦境 萦绕的意  
象 角色 叙述 责怪 怨恨 其他的失落经历 人生观 孤立 秘密 惩罚 控制 幻想 坚  
强第三章 悲伤的外在表现 纪念日 性 你的身体与健康 忙碌 遗物 节日 写信 财务  
年龄 结束第四章 特殊状况第五章 悲伤的不同面貌第六章 伊丽莎白·库伯勒·罗斯：我的悲  
伤经历第七章 大卫·凯思乐：我的悲伤经历后记 悲伤的恩典

## <<当绿叶缓缓落下>>

### 章节摘录

第一章 悲伤的五个阶段  
悲伤的五个阶段问世三十年来遭到世人许多误解，这期间它的内涵经历了不少改变。

这套理论绝不是要简化复杂的情绪，而是试图描绘出许多人面对失落的反应。

当然，每个人的反应会因经验不同而异。

悲伤是很个人的经验，正如每个人的人生经历都是独一无二的一样。

我们透过否定、愤怒、讨价还价、沮丧、接受五个阶段，学习接受亲人离开的事实，慢慢厘清自己的感觉，然后继续人生的旅程。

但这几个阶段并不是直线地进行，换句话说，并不是每个人都会经历所有的阶段或依序发生。

我们希望透过这些阶段让大家了解悲伤的历程，对人生与失落，有更好的准备。

否定悲伤者的否定心态一直受到误解。

我在《论死亡与临终》里首度提出否定阶段，当时讨论的重点是临终者；本书所谈的则是丧亲者的否定心态。

临终者的否定难以置信，可能根本否定自己身患绝症，坚持继续过正常的生活；丧亲者的否定则是象征意义大于实质意义。

所谓否定心态并不是说你不知道亲人已去世，而是当你回到家时，仍觉得妻子随时会走进来或丈夫只是出差不在家，你无法理解亲人怎么可能永远不再走进家门了。

一个人刚进入否定阶段时，可能会震惊到无法行动或变得麻木。

此时他也许会说：“我无法相信他已经死了。”

此人并非真的否定死亡的事实，而是这个事实超乎他能承受的范围。

艾莉莎早已习惯马修经常出差，他因工作需要常到世界各地，有些地方艾莉莎刚好也想去，便会陪同前往。

## <<当绿叶缓缓落下>>

### 后记

悲伤是因饱受失落的痛苦与情感断裂而产生的强烈情绪反应。

最重要的是，悲伤是情感、精神、心理的治疗之旅。

人们往往忽略悲伤的神奇治愈力。

它和车祸或重大手术后身体的治愈力一样惊人。

当你承受无法承受的失落，每天早上都不想起床，觉得没有活下去的理由，因为你的灵魂已经破碎，即便如此，你仍然不能绝望，因为悲伤可以让你的生命产生蜕变。

唯有悲伤有这样的治愈力。

试想周遭是否有人曾经历严重的失落。

请回想他刚遭遇不幸时的模样，再想想一年后的模样。

如果他走过悲伤，你应该能看出神奇的转变。

## <<当绿叶缓缓落下>>

### 编辑推荐

中和读者分享自己的悲伤经历。  
他们在悲伤中体悟生命的脆弱及坚韧。  
“曾经爱过、失去，又活了过来”的人生历练，使其更感念：“生命、死亡与爱是上天给你的恩典。”



<<当绿叶缓缓落下>>

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>