第一图书网, tushu007.com

<<疗伤的对话>>

图书基本信息

书名：<<疗伤的对话>>

13位ISBN编号：9787802495722

10位ISBN编号：7802495725

出版时间：2011-4

出版时间：中华工商联合出版社有限责任公司

作者：格尔马丁

页数：329

译者：林雨倩

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

我们人生常常处于这个处境，就是你最要好的朋友，比方说他失去了亲人、失恋了、被公司给开除了这些状况，他们都需要一些人听他们讲话，可是万一你不会讲话，可能给他带来的是更大的伤害，而不是安慰。
很多人真的都需要了解一下，怎么面对一个在伤害中的人，被伤害过后的人，他需要朋友什么样子的对待方法，这本《疗伤的对话》(作者南希·格尔马丁)的确是很少见的这一方面的著作，它不一定完全符合中文世界里面的规则，可是它可以供你参考，而且让你找到你自己，在同等的时刻要怎么样应对。

这本《疗伤的对话》老实讲，它最主要精神就是在讲怎么样去体会对方的感受，而提出一个对对方来讲意味着更大的支持，更大的安慰，而不是更多的嘲笑，更冷酷的对待；如果能够培养这个同理心，我们想你就会有很好的能力，来面对这种关键时刻，要怎么样来应对进退。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

南希·格尔马丁是一个获奖颇丰的新闻记者，她的报道以独具慧眼、善于发掘故事的灵魂而著称。
她曾担任美国西屋广播公司的高级主管，帮助发动了一些全国性的社会倡议活动。
她还做过选举策划，成功地帮助保罗·桑格斯当选了马萨诸塞州的州议员。
目前，南希是一名商业顾问，她教企业家们如何去表达，如何去倾听，帮助他们克服人际沟通方面的障碍。
她被频繁邀请参加各种演讲和研讨会，与大家分享倾听的艺术和疗伤的对话的神奇力量。

第一图书网, tushu007.com

<<疗伤的对话>>

书籍目录

阅读建议疗伤笔记
推荐序爱是一切的答案
进入疗伤的对话
准备开始
第一章 当你需要朋友时
请不要问我好不好
使用“六个人”法则
只要听就好
能安慰你的，别人却不见得会受用
一切都不会有问题的，宝贝
帮助孩子面对他们和你自己的恐惧
请朋友帮助另一个朋友
接受陌生人的帮助
搬家前后
破产背后的伤害
在发生改变一生的事件后
我们分手吧！

内省：放下理性，回归心灵
第二章 健康问题
听到体检结果或等待消息
帮助别人面对诊断结果
手术前、手术中与手术后
我们到底该如何求助？

走出忧郁
善用与医生或病人见面的时间
与慢性疼痛共舞
对照顾者的支持
让丧失的能力变成一种新优势
当你看不到他们的痛苦
千钧一发
事故发生后
如何面对自杀未遂事件
内省：如何陪伴一个痛苦的人
第三章 职场上的疗伤对话
你们是一群饭桶！

当员工之间的相处有问题时
帮助同事不要急于下结论
你一定是在开玩笑！

让人失业但不失自尊
被裁员、解雇或聘用
办公室里的坏消息

第一图书网, tushu007.com

<<疗伤的对话>>

来自普通同事之间的慰藉
我只是想表达出我的关心
面对同事之死
给孩子们的一封信
内省：也许这是我的工作
第四章 过渡时期
我要离婚了
当个朋友，而不是英雄
我不想成为别人的负担
学习独居
一个寄予无限关怀的礼物
退休也是一种生活
来自长辈的教训
和阿兹海默症共存
面对死亡是需要时间的
他知道自己就要死了
逝者纪念日
内省：和他们以及你的沉默共处
第五章 失去所爱
一只名叫利奥的猫
假如你没有机会道别
当死亡带来解脱的时候
替生者写讣告
撒骨灰
最好的计划
当妈妈走的时候
葬礼之后，还有哪些事情要做
当孩子夭折
脆弱的情感潜艇
当悲剧激发出行动
哀伤如潮水般袭来
这里是天堂，还是人间？

内省：此时无声胜有声
结语疗伤需要时间
感谢

<<疗伤的对话>>

章节摘录

“ 你还好吗？
”我们时常把这句话挂在嘴边，因为它是个礼节性的小小问候，是“ 嗨 ”的另一种说法。
但我们可能没有意识到，这句听起来无足轻重的问候却有可能给陷入困境的人带来压力。
问候他人时，必须要意识到我们是否真的希望听到答案——无论它是好是坏。
我曾经与玛丽亚女士进行过一次难忘的对话。
那时，她的父亲刚刚去世，随后母亲又息了重病。
老太太写下遗嘱，表示要拒绝最?的抢救，免受治疗时的折磨。
但玛丽亚的弟弟并不同意。
她只好一边握着弟弟的手好言劝说，一边还要安抚妈妈。
就在这个时候，朋友们纷纷问她：“ 你还好吗？
” ”这是你们心里的想法吗？
”玛丽亚颇有怨言，有点控制不住自己的情绪，“ 你们真的想知道我好不好吗？
那我就告诉你们我到底好不好。
实际上，我觉得都快要受不了啦！
我感到悲伤而无助，我甚至想对弟弟尖叫，对医生嚷嚷。
我的压力太大了，每天我都必须面对复杂难懂的医疗保险条例，面对医院的医生和行政人员，面对我的家人，还有夹杂在这中间的所谓的正常生活。
每次遇到情感上难以承受的问题，我都不知道自己是否还要继续下去。
可就在这时，你们却问我好不好？
请告诉我，我该怎么回答这个问题？
是摆出一副苦瓜脸，叹息着跟你们说真话呢，还是像大多数人一样勉强露出微笑，说。
喔！
还好，我还撑得下去 ’ ？
”玛丽亚无奈地说，当别人对她表示关切时，她真不知道该怎么回答。
”我知道他们是好意。
但你知道常会出现什么情形吗？
如果我真的告诉他们我内心真实的感受，他们就会打断我，说些无关痛痒的鼓励的话，试图让我好过一点。
有时他们只是同情我，?时会给我一些建议，有时则希望能够帮我解决问题。
但更多的时候，他们只会说一声。
喔！
’ 然后就转移话题了。
”我想我可以对那些不熟悉的人说：‘ 我很好。
’ 因为我觉得把自己的重担加在别人身上是不公平的。
但对于亲近的朋友，我希望有话直说，可有时又不想让他们因为我而难过。
大多数的日子，我尽量少说话，但会去猜想没有人真的愿意理解我的感受。
令我失望的是，真相总是叫人太沮丧——听到我说实话的人不是想走开，就是想插手帮我解决问题。
而我真正要的，不过是希望有个人能听我说说话而已。
我不需要解决什么问题，也不要听什么建议，更不要听他们的事。
我只是需要一个港湾，让我可以避风，可以疗伤，直到最后平静下来。
”有时人们需要交谈，把所有正在发生的、无法抗拒的、让人害怕的或令人沮丧的事通通说出来；有时候人们则宁愿与你相对无语；还有的时候，他们会这样跟你说：“ 谢谢你的关心。
我现在还不想谈这事，过一阵子再说吧！
”你原本一定以为问一个人 ”你还好吗？
”只是一件小事，却不知道在说与不说之间，“ 你还好吗？

”这个话题其实非常开放，答案包罗万象，选择可能多到令人惊讶。
为了表示你不只是想听到“还好”之类无力的回答，你可以试着问：“你想谈谈今天发生的事吗？
”“在经历了如此糟糕的一天后，有什么可以帮你的？
”“我不知道要说什么，只希望你知道我很关心你。
那么现在，有什么事情是你想一吐为快的吗？
”所以，对于那些处于困境中的人来说，如果不去追问事情发生的来龙去脉，他们会很感激你的。
这就是为什么问他们此刻的情形，比问他们好不好还要好一点的原因。
另外一种问候的方式则是让他们知道你的关心，但要记得把关注点放在具体一点的小事上，那样他们就可以告诉你：“我现在还好，但昨天却很难过。
”或者，他们可能直截了当地说：“我现在想小睡一会，希望有人能帮我按摩一下。
”如果你一点都没有要从他们嘴里得知任何消息的意思，就可以这样说：“我一直挂念着你。
”或者说：“我希望能给你一个拥抱。
希望可以帮你打包，带你去任何你想要去的地方。
”还可以说：”我一直在想办法协助你，不知道我能帮得上什么忙吗？
”此外，疗伤的对话也是让彼此可以安心分享静默的时刻。
开始谈话之后，你可能会想：接下来该说什么呢？
谈话不见得总是一来一往，彼此轮流说或听。
在疗伤的对话中，停顿是为了清楚地听到对方的需求（或想说的话）。
如果对方想听你说话，你一定要先了解此刻他想听到的究竟是什么。
并不是只须安静一下，然后就可以说出那些你在听对方说话时在脑子里打转的话。
想要进入疗伤对话的下一个阶段，还有一个需要考虑的因素：你和对方的关系。
如果彼此熟悉，对方会比较坦然地有话直说，但奇怪的是，有?这反而会让人觉得容易受责难。
也许你和对方并不熟悉，有时却恰好能够提供给对方最需要的东西。
因为你是怀着慈悲心去聆听的，并且不做任何评论。
不要以为你真的知道别人的感受。
如果你不确定和一个不太熟的人能够谈得很深入，就先停顿下来，坦白地对他说：“我不是很了解你，虽然我不确定自己能做什么，但真的希望可以尽我所能地帮助你。
我愿意试试看。
”若是你和对方非常熟悉，或许会很自然地把谈话带到下一个阶段，方法就是认真思索你所察觉到的对方的感受，而不只是听他说话。
朋友有难时，我们常常开口就问：“你还好吗？
”我们认为这样才能开始谈话，同时还表示出了关切之意。
但我在这里要提供给你另一个建议：如果你试着安慰面临困境的人，一定要记得不把“你还好吗”当成第一个问题——如果你这样做了，他们会因此心存感谢。

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

编辑推荐

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