

<<當傷痛來臨>>

图书基本信息

书名：<<當傷痛來臨>>

13位ISBN编号：9789866249464

10位ISBN编号：9866249468

出版时间：2011-4-20

出版时间：寶瓶文化

作者：蘇絢慧

页数：218

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>

<<當傷痛來臨>>

前言

推薦序 並肩同行 陪伴的力量 謝茉莉（國防醫學院通識教育中心副教授） 我帶著讚賞和欣喜的心情為絢慧寫這篇序。

我與絢慧亦師亦友，有著深厚但是不黏膩的情誼。

隨著生活的歷練，我們的生命廣度和深度不斷的拓展，也越來越能共鳴，越能默默的分享做人和專業心理師的豐富和承擔。

這本書，文字一如前面幾本書的體貼和深情，記錄了絢慧對「陪伴」這個角色的反思和觀點，卻又比過去更增添了幾分寬厚和達觀。

我在閱讀時，不僅深深感動，也重新省視了自己的專業態度和哲學。

即使我已在助人專業工作這個行業超過二十年，仍然覺得書中的許多內容值得我反覆思索、細細品味。

絢慧經歷了許多人生的高峰深谷，卻總能以正向的能量，優雅的將她的歷練變成助人的養分和人性關懷，進而透過深刻的省思和紮實的專業訓練和實務，將她的經驗轉化為溫柔的同理心和實用的技巧。

她還能深入淺出將艱澀的心理概念，化為淺顯易懂的文字。

在她的書中，可以看到各大諮商理論，例如，精神分析的投射和客體、完形學派的對立兩極、溝通分析的心理遊戲等。

即使是沒有專業訓練的一般讀者，都能輕鬆學習和獲益於她的智慧。

最可貴的是，她對人性的掙扎了然於胸，又能輕柔呵護。

這份對人的尊重、善解和精準就是同理心最好的示範。

不論多麼幸福的人生，都免不了要面對失落，例如，分手、寵物死亡、天災人禍、親人不和、孩子離家、孤獨、寂寞、失望等。

看著周遭認識或不認識的人的生老病死離別，我不由得不斷質疑生命痛苦的本質和意義。

但是在絢慧的書中我看到了一個面對痛苦很核心的觀點，亦即，對於痛苦，最有效的態度是接納而不是對抗。

因為，抗拒痛苦的本身，往往帶來更多的痛苦。

而接納痛苦的有效良方之一，就是被瞭解和包容，心理痛苦是這樣，生理痛苦亦然。

也就是說，讓受苦的人覺得他的痛苦被聽到，而且被寬容的接受。

如同書中提到「容許軟弱與悲傷」的陪伴，我們都需要被陪伴，有同理心的陪伴。

少了這份寬容與接納，就不是真正的陪伴。

陪伴需要接納，人被接納才能安心做自己，才有力量和信心探索和療癒，也才能長出新的力量和自我。

我在醫學院教醫學生「醫病溝通」課程。

現在醫學教育逐漸重視以「病人」為中心的醫療模式，所以，同理心成為重要的基礎。

我那些年輕的醫學生常常不懂，他們只要把身體的疾病醫好，為什麼要學習傾聽和理解病人的心情？

他們很認真，也盡力給病人最好的建議，但是病人不一定買帳，他們也感到很挫折。

在經過多次同理心演練和體會之後，學生慢慢明白，原來，被瞭解的感受是多麼鼓舞且激勵人心，被同理的病人往往會比較願意跟醫生合作，進而對醫病關係和病情療癒都有幫助。

透過同理和接納，心理和生理的疼痛會緩解，甚至疾病也會因此痊癒。

我的醫學生又問：「那誰來同理我們呢？」

我隨口回答：「你們得要照顧自己，也要互相照顧。」

在本書中，絢慧為這個問題，有了發人深省的闡述。

到底身為身心耗竭高危險群的工作人員，誰來幫助他們？

大多數助人工作者在各種場合扮演陪伴的角色，這些工作極其耗費心神，但是我們的專業訓練中，很少教導這些奉獻心力的人，如何愛護自己。

書中提醒我們，我們是助人的媒介，要好好保養自己，透過界定自我和專業的界限，和體認到自我的

<<當傷痛來臨>>

限制，可以給自己找到喘息的空間。

該休息時，不要忽略自己身心的訊號，才能在專業表現上更愉悅自信，專業壽命也會延長。

本書第五課的「陪伴的迷思」值得我們在專業訓練課程中討論和反省。

在與學生互動和諮商工作中，我意識到在我們的教育場域中，同理心的氛圍是匱乏的，生活中充斥著標準答案和「應該」，學生們只要呈現出師長要的行為，個別的獨特感受就被忽視，同理心的互動既未被強調，也不熟悉。

連在意外案件中喪親的受害者，我們都要催促他們趕快走過傷痛，以免觸怒不相干的大眾。

有同理心的環境是學習同理心的必要條件，我們的社會環境還有待努力，這本書的內容正提供了一個很好的學習機會。

我非常喜愛這本書，覺得只要是對生命有興趣的人都該讀，不論是專業的陪伴者、非專業的照顧者、教師、訓練者和學生……，因為我們總會遇到需要陪伴別人或被陪伴的情境。

現代人是孤寂的，我們四處搜尋，希望能被聽見，可是總是失望而歸，卻連問題的根源——我想要被瞭解，都無從表達。

坊間很少有書如此細膩的詮釋同理心，並以同理心為基礎，說明陪伴的本質，以及對陪伴者的提醒和常見的陷阱，書後的練習，更提供教學和訓練者很好的題材。

絢慧寫出了我多年生活和實務工作的三個體會：其一，出於真誠的同理心是非常有力的諮商和陪伴方式，勝過許多花俏的諮商技巧；其二，不論是專業或是非專業的陪伴者都要記得愛護自己；最後，人和痛苦是分不開的，但是透過同理心的支持，我們可以減緩彼此的痛苦，這是家人友伴的意義。

<<當傷痛來臨>>

內容概要

正因為人生有真實的苦痛與傷害存在，我們都需要有人陪伴，必須正視陪伴的關係……

「從小帶我們長大的爺爺過世了。

我跟弟弟在世上沒有家人了……」

「爸爸的工作就快要不保了，我該怎麼對家人交代？

」 「怎麼辦？

媽媽突然得了癌症，往後小孩子該怎麼辦？

」 「哥哥被兵變了，整天失魂落魄的，好擔心他會想不開。

」 「妹妹失戀了，因為感情痛苦好久，我該怎麼安慰她、陪她度過呢？

」 當傷痛來臨，我們常常感受到不安、無措，這種情緒黑洞不斷拉扯，讓人掩藏起自我真實的模樣與聲音，學會在關係中偽裝自己，不論是裝作沒事或故作堅強；其實，我們想要的只是陪伴而已。

陪伴，是純淨的心靈接觸，情緒共振的狀態，覺察所陪伴的對象的處境，承接住對方心靈的過程

。 當你痛，該如何勇敢誠實的面對受傷的自己，向身邊的人吐露心聲？

當你身邊的人面臨痛苦，該如何付出不缺席的陪伴關懷？

這是一份愛的練習課題，獻給所有在陪伴關係中的人們，重拾人與人之間的關懷能力與連結。

繼《於是，我可以說再見》之後，悲傷療癒專家蘇絢慧，體會正在經歷痛苦、經歷過痛苦、走過痛苦創傷的人們，以心理諮商工作者的身分，帶給陪伴者及被陪伴者最貼心的提醒。

本書以十堂課為例，教導我們在面對生命的關卡之際，唯有調整自己有限的視野，理解生命中不可承受之重，以一種輕鬆的姿態豐富生命，才能用愛乘以無限大。

<<當傷痛來臨>>

作者簡介

蘇絢慧 投入助人工作至今十四年，特別聚焦在死亡與失落哀傷的議題上。近幾年也擴展到自我整合與生命療癒的領域，並關注關係議題。

清楚知道心靈療癒工作是此生的職志，而創作工作是此生的熱情所在。

生涯早期曾任美術設計人員、櫥窗設計師，後進入專業養成學習歷程，成為臨床社工師，生涯再轉換後，現今為醫療機構協談中心的諮商心理師。

除了個人諮商服務工作外，也非常熱愛帶領支持性團體、各樣體驗工作坊，並投注大量時間在專業的教育訓練工作上。

曾出版的作品：《於是，我可以說再見》（寶瓶文化）、《因愛誕生》（寶瓶文化）、《死亡如此靠近》（大塊文化）、《請容許我悲傷》（張老師文化）、《生命河流》（張老師文化）、《這人生?繪本》（張老師文化）、《喪慟夢》（張老師文化）。

<<當傷痛來臨>>

書籍目錄

- 9【推薦序】並肩同行 陪伴的力量 / 謝茉莉 14【自序】陪伴，找回現代人喪失的關係與關懷 25
- 第一課 陪伴的意義 陪伴的關係，是一種奧妙的同行，能感受到關愛、真誠、理解在兩人之中來回震盪。
- 35第二課 接受人生的受苦本質不以自己有限的視野與人生經驗，去藐視別人的生活經驗與體會；並且承認這世界有苦難、有苦痛、有人所無法承受之重。
- 47第三課 進入真實真誠的關係唯有能分辨出自己與他人不同的人，才能有真正的能力做到同理心，知道如何從他人的生命視野與位置，去體會他人的感受與想法。
- 61第四課 陪伴的耗竭與界線 陪伴，是一種承接住對方狀態的過程，讓對方感受到自己並非獨自一人，而是有人安穩、沉靜的陪在身旁。
- 77第五課 陪伴的迷思真正需要這份關係的人是陪伴者，因為他需要獲取被陪伴者的注目與肯定，他需要一個不會離席的聽眾。
- 95第六課 陪伴中的自我狀態與準備隨著生命的成長，生命經驗越來越豐厚，他人的生命經驗，我們或多或少也體會過，透過自己生命經驗的連結，來懂這些感受與想法。
- 123第七課 陪伴與同理心真正美麗的同理心，是兩顆心的靠近，是兩個人情感的交流傳遞，是兩個生命的相互呼應。
- 143第八課 敏睿的陪伴正向的肯定回應，是敏睿的陪伴者重要的能力。能看見他人正向價值與值得欣賞之處的人，就像是在厚疊的灰塵中，能夠看見被灰塵所覆蓋的物體本質的美好價值。
- 155第九課 陪伴者的自我關愛 每一個陪伴者背後，其實都需要另一個陪伴者。唯有陪伴者的後面有後盾，有支持與陪伴，陪伴者才能有能量與活力繼續的付出與供應。
- 169第十課 陪伴類型 每一個我們所陪伴的對象，都是最好的老師，教導與磨練我們學會好的陪伴與關懷是什麼。
- 211結業式 陪伴的實踐（練習作業）你也可以嘗試進行以下的練習活動，來讓自己慢慢體會兩人關係的內涵與變化，也體會兩人關係中的碰撞與限制。

<<當傷痛來臨>>

章節摘錄

陪伴的全貌 我們都需要有人陪伴。
這是人的基本需要之一，需要來自另一個人的「關照」與「看見」。
因著有人為伴同行，讓我們深刻的感受到自己的存在。
因著有人同行，我們可以暫時卸下武裝與堅強，允許自己軟弱與依靠。

我們都需要被關愛與陪伴，但問題是，該如何安心「依靠」？
我們成長的過程中，「依靠」的經驗往往不是太好，依靠常讓人感到負擔、依靠往往讓人感受到傷害、依靠常落入無能與無尊嚴的地步，依靠，讓人有種不如靠自己就好的心情。

因為難以依靠，我們已經漸漸忘了「陪伴」究竟是什麼感覺。
許多人可能很難理解陪伴人的過程不是為了立即解決問題，陪伴，不是一種「給」，而是一種「接」；陪伴的目的是為了讓人在安心的關係中被接住了，而可以慢慢的接觸自己、理解自己、辨識自己。

我發現，對許多人來說，要能了解陪伴的本質與意涵並不容易，在他人的關注焦點中只有「事」與「是非」，所以花了許多時間評價與判斷事情的對錯，與給出建議，卻無法關注「人」的感受，或是內在想法，與行動背後的許多意義。
更不用說到貼近人的心。

陪伴，並不容易 一個人的誕生，具有先天生物基因所具備的基礎，那些氣質與性情，也有後天長時間的環境塑造與教育影響，之所以發展成什麼樣的一個人，其複雜度很高。
即便一個母親，生下了她的孩子，朝夕相處，要真能懂她的孩子的性格特質、行為意義、喜惡偏好，一樣需要花時間、花心思的觀察、接觸與了解。

更何況要陪伴任何一個在我們生活世界外的他人，限制更大，沒有長久的時間與心思來認識及了解，真的要能看懂與聽懂一個人內在心理各個層次的需求、渴望與用意，實屬不易的事。

也許就是因為很不容易，而人們又越來越沒有時間與缺乏耐性好好認識與了解一個人，於是，各種簡化人內在心理的言論紛紛出籠，再將人的行為簡易劃分為幾類、幾個標準，然後輕易的分別與判斷一個人是這樣那樣。

或是一味的強調高道德與高理想的言論，要求人應該奮力擺脫軟弱與負向的形象與感受。

這是最快讓人抓取訊息與處理訊息的做法。

現代人每一天的資訊量是古代人的好幾萬倍，若沒有快速又精準的獵取各種知識或訊息的方法，人可能會被嚇人的資訊量淹沒。

過去，人以一輩子真實生活來體驗一種真實人生，而現代，人以資訊來想像與推敲各種生活樣貌。
這使我們誤以為只要簡單掌握大標題或結論就足夠，卻對於內涵、過程與細節一無所知。

陪伴，也發生了相似的情況。
很多人會說「我陪了他很久」或「我有陪陪家人，試著安慰他」，但可能對陪伴的內涵與如何實踐一無所知，或者，時間確實花了不少，也做了不少事，卻無法共同體會到陪伴的意義，反而形成彼此的心理壓力與重擔。

學會用心靈接觸 許多親子間對陪伴的感受也有極大的落差。
有些父母告訴我，在孩子發生挫折後，他們都盡力的在陪孩子、安慰孩子，也希望孩子可以好起來。但當我了解孩子是否接收到父母親的關懷與陪伴時，他們卻搖搖頭說，都是責備與嘮叨，不然就是勸誡與讓他們產生恐懼感、罪惡感與羞愧感的言論。

（例如反覆勸告孩子：這種事情都面對不了，是懦弱、是無能，以後怎麼辦？

你的人生難道就要停在這裡？

） 在那些例子，我看見父母的立場，認為他正給予孩子人生的重要價值觀，及傳遞現實生活經驗的體會。

父母當然希望孩子的人生能免於受傷，免於出錯，也希望自己可以教育出好的小孩。

但害怕孩子從此就停頓，沒有生存競爭力的恐懼，讓他們內心急切的想要立即解決掉孩子的困境與問題，好讓孩子可以跟上主流價值的生活軌道。

<<當傷痛來臨>>

一旦心急，一旦有所恐懼，一旦有強烈的價值觀，與理所當然的定見，那就無法讓心清靜，聆聽另一個人的真實聲音與感受，更不用說能去理解與明白。

陪伴，是一種純淨的心靈接觸，是一種感受對方氣息與情感起伏的共同存在，是需要一份寧靜與沉著，不急著帶對方離開他原有的位置，而是與對方一起感受與觀看他的位置所看出去的景致。

陪伴，是一種以對方為主體，自己是淨空狀態的承接與回應。

如果是相互陪伴，便需要有互為主體的過程，接受另一方的回應與關注。

很多人以為什麼都不做就是陪伴，或是以為當什麼都無法做的時候，就只能陪伴。

陪伴的關係，是一種奧妙的同行，能感受到關愛、真誠、理解在兩人之中來回震盪。

你不須掩飾自己，我亦不須急迫承擔；你不須試探或防備我，我亦不須費力費心突破你。

我清楚知道，你是你，我是我，你無法成為我，我也無法成為你，你有你的人生風景，我也有我的人生風景，我們此刻交會，凝視著彼此的風景，交流著彼此的經驗。

因為這片刻的交流，我們的生命因此都有那麼一點兒不同了。

陪伴的能力是一種無形的內功，關乎到你對「人」的了解，關乎你對行為背後意涵的洞察，關乎你對現象的覺察，也關乎你的人我界限是否拿捏得恰當，更關乎你對生命的態度是否尊重、維護與肯定。

陪伴者是透過自己生命累積的豐厚度在承接生命的重，因為豐厚，所以可以接納生命的狀態與變化，知道生命凡事都有一定的時辰運行，不催逼，不延宕，也不阻擋。

<<當傷痛來臨>>

媒体关注与评论

王文秀（台灣輔導與諮商學會理事長）、王增勇（政大社工所副教授）、任爸（任明廷）、吳英萊（中華民國器官捐贈協會祕書長）、吳美雲（台北市一葉蘭喪偶家庭成長協會理事長）、張德芬（身心靈作家）、楊蓓（國立台北大學社會工作學系兼任副教授）、鄭夙珍（銘傳大學諮商與工商心理學系副教授暨研發長）、鄭麗珍（臺灣社會工作專業人員協會理事長）眾聲推薦！

<<當傷痛來臨>>

编辑推荐

本書特色 繼《於是，我可以說再見》、《因愛誕生》之後，悲傷療癒專家蘇絢慧又一感人力作，講述面對「傷痛」和「陪伴」的主題，引領讀者重拾人與人之間的關懷能力與連結。

本書以十堂課為例，逐步探討陪伴關係的概念，學會陪伴身邊受苦、失落、不快樂、面臨傷痛的人。

章末附有「陪伴的實踐（練習作業）」，提供讀者最貼心的心靈思考練習。

<<當傷痛來臨>>

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>