

<<失落也是一種生活>>

图书基本信息

书名：<<失落也是一種生活>>

13位ISBN编号：9789866714757

10位ISBN编号：9866714756

出版时间：2009/03/25

出版时间：海鷗文化出版圖書有限公司

作者：DEITS, BOB

页数：304

译者：陳意平

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>

## <<失落也是一種生活>>

### 前言

楔子 這本書是在討論有關我們所經歷的各種失落感。而且不僅希望人們讀它，更希望人們能起而實踐。它不只探討有關生命、失落和悲傷，更重要的是在痛苦後如何經營生活。在接下來的文章中，將告訴你如何應付你生命中的各種傷痛及如何幫助那些同樣遭受著痛苦的人。

假使在最近，你沒有經歷到任何重大變故，在你認識的人當中一定有人會遭遇到。你要知道，這些傷痛在每個人的生命中，都是不可避免的環節，但你也可以事先做好面對它們的準備。

在你的生命中，你是否曾經失去過一個你在乎的人？也許是你的配偶，你的孩子，你的父母或親近的親屬。也有可能是你的好朋友，同事或鄰居。

還有其他會帶給我們極大痛苦的傷心事：如離婚、失業、身體上的病痛、搬家、受傷、因年老而造成的不便（如無法駕車及老年痴呆症）、破產或經營事業失敗等。

由於天性使然，若身為女人，總是較容易感受到那些失落感。

而男人，雖然不若女人一般，但在他們痛苦時，那種感覺卻也與女人相同，而其療傷的過程也是一樣困難。

對許多人來說，即使是失去一隻寵物也是一件極為痛苦的事。

在讀完了這本書之後，你將會知道如何以更好的方式來面對你生命中的悲劇。

你會知道人們在面對一般及重大不幸時有什麼不同的反應。

一些看似瘋狂的舉動也許是你即將復元的徵兆，而有些可能是在警告你應該尋求專家的幫助。它也會告訴你，在你療傷的過程中如何將你的身理狀況保持在最佳狀況。

你會常常需要這本書。

因為失落感在這不完美的世界是個永恆不變的事實。

沒有人能永遠不受到傷害。

瑞比·哈羅德·庫斯納說的極是 壞事總是發生在好人身上。

悲傷的事會發生在所有人身上。

同樣地，即使在你生命中發生了一次悲劇，並不表示你可以從此免疫。

「經歷失落後的生命」將教你如何對付眼前的困境，同時也為未來會遭遇到的做好準備。

失落的痛苦是無以言諭的。

沒有人能預料失落會在情感及精神上造成多大的痛苦。

生命似乎也因此而失去意義。

你的自我價值觀也逐漸減弱。

悲傷和孤獨會侵蝕你的精神。

唯一的好消息是：在你遭受打擊的第一個月中，做任何事都沒有什麼感覺。

這時，最好是有一些同樣遭受打擊及悲傷的人們互相支持。

「經歷失落後的生命」將告訴你如何尋找或組織一個悲傷互助會及在最初的會談中該做些什麼。

悲傷是種無法控制又會破壞快樂與健康的情緒。

在遭受打擊之後得到重病的機會要比平常來得大 但事情也可以不演變到這種地步。

你可以加強你的免疫系統，並使自己的心境變得較為樂觀。

而在你尋回快樂之時，必定也有某些事能讓你保持身心的健康。

對此，本書亦有詳細的說明。

它們對數以千計的人都發揮了效用，自然對你也會有用。

並不只有死亡會使人悲傷（例如當你心愛的人死去時的那份傷痛）。

一段關係的結束，如離婚；或當你搬家時與你周圍的失去聯繫；失業等其他的打擊都會對你快樂的生活帶來不小的衝擊。

死亡所造成的反應同樣也會出現在其他的事情上。

## <<失落也是一種生活>>

在承受任何打擊之後，你仍可以擁有一個滿足又有意義的生活。

沉痛的打擊並不是你生命的結束。

數以萬計的生命傳奇都是用信心來創造的。

雖然失落感總會帶來悲傷，但也會帶來成長。

你可以參考書中的方法來渡過你的傷痛期。

其實悲傷並不是一件消極的事，也不是「發生」在你的身上，它只是你對你生活中的打擊所反應出的一種療傷方法。

我與受苦的人們相處的愈久，愈覺得悲傷是一種正面的情緒。

在面對創痛之時，你所能做的不是等待與受苦，要知道還是有許多其他值得你去做的事。

在書中有許多練習，將教你如何獲得一夜好眠；幫助你適當地以哭來發洩；學習養成寫日記的習慣；如何尋求幫助及如何對逝去的過往說再見。

「經歷失落後的生命」將讓看來再痛苦不過的事也變得平常。

例如健忘並不表示你失去理智，對在生病中的親人生氣也不再是個錯誤，而淚水將是你傷痕癒合的癥兆。

你將會了解到一個令人迷惑且寶貴的事實：渡過悲傷的最好方式，就是不要獨處。

多年參與悲傷互助的經驗告訴我，哀傷並不醜陋，亦非疾病。

自悲痛中復原，不像得感冒後恢復健康的那種感覺，反而像是跌倒了再爬起來一樣。

在書中記載了受到人們各種痛苦的經驗—也包括了我自己的。

希望在你讀完之後，能使你對那些事不再那麼傷心，而且也為未來你會面對的狀況，做好準備。

而要完成這些事最先就是要能培養「適當的」悲傷情緒。

你會發現在你最痛苦的時候，你最好的朋友就是你自己。

只有你才有能力把痛苦變成一個鮮明的傷痕。

上帝與我們的傷痛都是微妙又易影響人的事。

我不會試著解釋為什麼上帝會讓你所愛的人死去；讓你的夢想粉碎，或你為什麼必須承受這一切。

相反地，你會從書中每個人不同的經驗中，學到如何處理自己心中的傷痛。

某種程度的信仰，會有助於傷口的痊癒。

但如果濫用它，反而會造成一個永難磨滅的傷害。

在我寫初版的「經歷失落後的生命」時，我認為失落與悲傷並不是我們的敵人，但那種憂傷卻永遠存在。

然而，它卻也真的幫助一些人尋找到一個充實又有價值的生活，也因此更加深了我的說服力。

在這次再版的內容中有更多的真實案例，而他們也在如何更適當的發洩悲傷方面給了我新的啟示。

## <<失落也是一種生活>>

### 內容概要

銷售突破10萬冊，隆重推出黃金紀念版！

本書自從出版以來，登上暢銷書排行榜上歷久不衰，經過多次的改版，迄今銷售已經突破10萬冊。

由於目前金融局勢急速變化，就業市場也受到影響，人心浮動，甚至有許多人因此失去自己的人生方向。

有鑑於此，海鴿文化將此書重新再版，隆重推出《失落也是一種生活》(10萬冊黃金紀念版)，提醒大家「心理因素」對生活及工作上的重要性！

不曾被遺忘的經典作品，完整譯本再次呈現！

本書的作者Bob Deits，曾經擔任心理顧問達25年之久，對於人類的心理活動有相當透徹的研究與瞭解，其著作對於撫慰人心、度過傷痛、經營生活等方面，有其顯著的貢獻與幫助。

譯者陳意平女士，曾經擔任出版社編輯多年，其翻譯功力深厚，擅於利用生動、活潑的語句，完整陳述作者所要表達的心境與感受。

海鴿文化再次呈現完整譯本，讓之前向隅的讀者，有機會再度擁有，並且細細品讀。

一本人生的失落生活指南，讓讀者找到人生的方向！

本書不僅是供人閱讀而已，在書中你可以發現許多有用的練習供你實踐參考，以克服生命中的悲傷。

本書將提供你以下的訊息： 在受到打擊後，你所要面對的會是什麼？

如何與那些不知要對你說些什麼的人交談？

半夜醒來時，要如何才能真正宣洩出來？

淚水對你有什麼幫助呢？

如何寫一封道別的信？

如何應付情感的沮喪與罪惡感？

如何為生活訂定目標？

這本書的好處不在於它能安慰你受傷的心，而是能為你在受到下一個打擊之前，做好最佳的準備。

## <<失落也是一種生活>>

### 作者簡介

Bob Deits 心理學碩士，曾經擔任心理顧問達25年之久，1982年開始致力於悲傷互助會的活動。作者的經歷讓他能完成「失落也是一種生活」一書，他的著作對於人們如何度過傷心階段，特別有幫助。

### 譯者介紹

陳意平 1966年出生。心理學系畢業，曾經擔任出版社編輯多年，現為自由作家，著作散見於各大報章雜誌。譯作有「生活的自信」等書。

<<失落也是一種生活>>

書籍目錄

楔子第一章 當失落與悲傷之後第二章 壞消息的來臨第三章 尋回生活的步調第四章 復原的步驟  
第五章 探索內心的世界第六章 悲傷的四大真實面第七章 從現在就開始第八章 從打擊中成長  
第九章 與時間的競賽第十章 宗教信仰的善用與濫用第十一章 關於孩子與悲傷第十二章 嶄新的發現  
第十三章 特定時期第十四章 選擇重生第十五章 另創新局第十六章 你最好的朋友第十七章  
為打擊做好準備附錄 營養所扮演的角色

## <<失落也是一種生活>>

### 章节摘录

假使在最近，你沒有經歷到任何重大變故，在你認識的人當中一定有人會遭遇到。你要知道，這些傷痛在每個人的生命中，都是不可避免的環節，但你也可以事先做好面對它們的準備。

在承受任何打擊之後，你仍可以擁有一個滿足又有意義的生活。沉痛的打擊並不是你生命的結束。數以萬計的生命傳奇都是用信心來創造的。雖然失落感總會帶來悲傷，但也會帶來成長。你可以參考書中的方法來渡過你的傷痛期。

其實悲傷並不是一件消極的事，也不是「發生」在你的身上，它只是你對你生活中的打擊所反應出的一種療傷方法。

在讀

<<失落也是一種生活>>

媒体关注与评论

「對於那些受過痛苦磨難的人來說，這本書可以說是一本實際的指南，僅讓我向這本書崇高的價值及愛心，致上最高的敬意。

」 - - 美國UCLA醫學院院長 / Norman Cousins

## <<失落也是一種生活>>

### 编辑推荐

本書特色 銷售突破10萬冊，隆重推出黃金紀念版！

本書自從出版以來，登上暢銷書排行榜上歷久不衰，經過多次的改版，迄今銷售已經突破10萬冊。

由於目前金融局勢急速變化，就業市場也受到影響，人心浮動，甚至有許多人因此失去自己的人生方向。

有鑑於此，海鴿文化將此書重新再版，隆重推出《失落也是一種生活》(10萬冊黃金紀念版)，提醒大家「心理因素」對生活及工作上的重要性！

不曾被遺忘的經典作品，完整譯本再次呈現！

本書的作者Bob Deits，曾經擔任心理顧問達25年之久，對於人類的心理活動有相當透徹的研究與瞭解，其著作對於撫慰人心、度過傷痛、經營生活等方面，有其顯著的貢獻與幫助。

譯者陳意平女士，曾經擔任出版社編輯多年，其翻譯功力深厚，擅於利用生動、活潑的語句，完整陳述作者所要表達的心境與感受。

海鴿文化再次呈現完整譯本，讓之前向隅的讀者，有機會再度擁有，並且細細品讀。

一本人生的失落生活指南，讓讀者找到人生的方向！

本書不僅是供人閱讀而已，在書中你可以發現許多有用的練習供你實踐參考，以克服生命中的悲傷。

本書將提供你以下的訊息： 在受到打擊後，你所要面對的會是什麼？

如何與那些不知要對你說些什麼的人交談？

半夜醒來時，要如何才能真正宣洩出來？

淚水對你有什麼幫助呢？

如何寫一封道別的信？

如何應付情感的沮喪與罪惡感？

如何為生活訂定目標？

這本書的好處不在於它能安慰你受傷的心，而是能為你在受到下一個打擊之前，做好最佳的準備。

<<失落也是一種生活>>

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>