

<<当伤痛来临>>

图书基本信息

书名：<<当伤痛来临>>

13位ISBN编号：9787539954134

10位ISBN编号：7539954132

出版时间：2012-10

出版时间：江苏文艺出版社

作者：苏绚慧

页数：237

字数：220000

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>

<<当伤痛来临>>

前言

我带着赞赏和欣喜的心情为绚慧写这篇序。

我与绚慧亦师亦友，有着深厚但是不黏腻的情谊。

随着生活的历练，我们的生命广度和深度不断地拓展，也越来越能共鸣，越能默默地分享做人和专业心理师的丰富和承担。

这本书，文字一如前面几本书的体贴和深情，记录了绚慧对“陪伴”这个角色的反思和观点，却又比过去更增添了几分宽厚和豁达。

我在阅读时，不仅深深感动，也重新审视了自己的专业态度和哲学。

即使我已在助人专业工作这个行业超过二十年，仍然觉得书中的许多内容值得我反复思索、细细品味。

绚慧经历了许多人生的高峰深谷，却总能以正向的能量，优雅地将她的历练变成助人的养分和人性的关怀，进而透过深刻的省思和扎实的专业训练和实务，将她的经验转化为温柔的同理心和实用的技巧。

她还能深入浅出将艰涩的心理概念，化为浅显易懂的文字。

在她的书中，可以看到各大心理咨询理论，例如，精神分析的投射和客体、完形学派的对立两极、沟通分析的心理游戏等。

即使是没有专业训练的一般读者，都能轻松学习和获益于她的智慧。

最可贵的是，她对人性的挣扎了然于胸，又能轻柔呵护。

这份对人的尊重、善解和精准就是同理心最好的示范。

不论多么幸福的人生，都免不了要面对失落，例如：分手、宠物死亡、天灾人祸、亲人和、孩子离家、孤独、寂寞、失望等。

看着周遭认识或不认识的人的生老病死离别，我不由得不断质疑生命痛苦的本质和意义。

但是在绚慧的书中我看到了一个面对痛苦很核心的观点，就是，对于痛苦，最有效的态度是接纳而不是对抗。

因为，抗拒痛苦的本身，往往带来更多的痛苦。

而接纳痛苦的良方之一。

就是被了解和包容，心理痛苦是这样，生理痛苦亦然。

也就是说，让受苦的人觉得他的痛苦被听到，而且被宽容地接受。

如同书中提到的“容许软弱与悲伤”的陪伴，我们都需要被陪伴，有同理心的陪伴。

少了这份宽容与接纳，就不是真正的陪伴。

陪伴需要接纳，人被接纳才能安心做自己。

才有力量和信心探索和疗愈，也才能长出新的力量和自我。

我在医学院教医学生“医病沟通”课程。

现在医学教育逐渐重视以“病人”为中心的医疗模式，所以，同理心成为重要的基础。

我那些年轻的医学生常常不懂，他们认为只要把身体的疾病医好就行了，为什么还要学习倾听和理解病人的心情？

他们很认真，也尽力给病人最好的建议，但是病人不一定买账。

他们也感到很挫败。

在经过多次同理心演练和体会之后，学生慢慢明白，原来，被了解的感受是多么鼓舞且激励人心，被同理的病人往往会比较愿意跟医生合作，进而对医病关系和病情疗愈都有帮助。

透过同理和接纳，心理和生理的疼痛会缓解，甚至疾病也会因此痊愈。

我的医学生又问：“那谁来同理我们呢？”

我随口回答：“你们得要照顾自己，也要互相照顾。”

在本书中，绚慧为这个问题，有了发人深省的阐述。

作为身心耗竭高危人群的工作人员，谁来帮助他们？

大多数助人工作者在各种场合扮演陪伴的角色，这些工作极其耗费心神，但是我们的专业训练中，很

<<当伤痛来临>>

少教导这些奉献心力的人，如何爱护自己。

书中提醒我们，我们是助人的媒介，要好好保养自己，通过界定自我和专业的界限，和体认到自我的限制，可以给自己找到喘息的空间。

该休息时，不要忽略自己身心的讯号，才能在专业表现上更愉悦自信，专业寿命也会延长。

本书第五课的《陪伴的迷思》值得我们在专业训练课程中讨论和反省。

在与学生的互动和咨询工作中，我意识到在我们的教育领域中，同理心的氛围是匮乏的，生活中充斥着标准答案和“应该”，学生们只要呈现出师长要的行为，个别的独特感受就被忽视，同理心的互动既未被强调，也不为人所熟悉。

连在意外案件中丧亲的受害者，我们都要催促他们赶快走过伤痛，以免触怒不相干的大众。

有同理心的环境是学习同理心的必要条件，我们的社会环境还有待努力，这本书的内容正提供了一个很好的学习机会。

我非常喜爱这本书，觉得只要是对生命有兴趣的人都该读，不论是专业的陪伴者、非专业的照顾者、教师、训练者和学生……，因为我们总会遇到需要陪伴别人或被陪伴的情境。

现代人是孤寂的，我们四处搜寻，希望能被听见，可是总是失望而归，却连问题的根源——我想要被了解，都无从表达。

现在很少有书如此细腻地诠释同理心，并以同理心为基础，说明陪伴的本质，以及对陪伴者的提醒和常见的陷阱，书后的练习，更提供给教学和训练者很好的题材。

绚慧写出了我多年生活和实务工作的三个体会：其一，出于真诚的同理心是非常有力的心理治疗和陪伴方式，胜过许多花哨的心理技巧；其二，不论是专业或是非专业的陪伴者都要记得爱护自己；最后，人和痛苦是分不开的，但是透过同理心的支持，我们可以减缓彼此的痛苦，这是家人友伴的意义。

<<当伤痛来临>>

内容概要

《当伤痛来临--陪伴的修炼》内容简介：当伤痛来临，我们常常感受到不安、无措，这种情绪黑洞不断拉扯，让人们掩藏起自我真实的模样与声音，学会在关系中伪装自己，不沦是装作没事或故作坚强，其实，我们想要的只是陪伴而已。

陪伴，是纯净的心灵接触，情绪共振的状态，觉察所陪伴的对象的处境，承接住对方心灵的过程。当你痛，该如何勇敢诚实地面对受伤的自己，向身边的人吐露心声，当你身边的人面临痛苦，该如何付出不缺席的陪伴关怀这是一份爱的练习课题，献给所有在陪伴关系中的人们，重拾人与人之间的关怀能力与连结。

继《于是，我可以说再见》之后，悲伤疗愈专家苏绚慧，体会正在经历痛苦、经过痛苦、走过痛苦创伤的人们，以心理咨询工作者的身份，带给陪伴者及被陪伴者最贴心的提醒。

本书以十堂课为例，教导我们在面对生命的关卡之际，唯有调整自己有限的视野，理解生命中不可承受之重，以一种轻松的姿态丰富生命，才能用爱乘以无限大。

《当伤痛来临--陪伴的修炼》是一本励志的心理读物。

<<当伤痛来临>>

作者简介

苏绚慧，投入助人工作至今叶十四年，特别聚焦在死亡与失落哀伤的泌题上。

近儿年也扩展到自我整合与生命疗愈的领域，并关注关系议题。

清楚知道心灵疗愈工作是此生的职志，而创作工作是此生的热情所在。

早期曾任美术设计人员、橱窗设计师，后进入专业养成学习历程，成为临床社工师，现今为医疗机构
协谈中心的咨询心理师。

除了个人咨询服务工作外，也非常热爱带领支持性团体、各种体验王作坊，并投入大量时间在专业的
教育训练工作上。

曾出版的作晶：《于是，我可以再说再见》(宝瓶文化)《因爱诞生》。

(宝瓶文化)《死亡如此靠近》(大瑰文化)《请容许我悲伤》(张老师文化)《生命河流》(张老师文化)《
这人生·绘本》(张老师文化)《丧恸梦》<张老师文化)

<<当伤痛来临>>

书籍目录

【推荐序】并肩同行——陪伴的力量

【自序】陪伴，找回现代人丧失的关系与关怀

第一课

陪伴的意义

第二课

接受人生的受苦本质

第三课

进入真实真诚的关系

第四课

陪伴的耗竭与界线

第五课

陪伴的迷思

第六课

陪伴中的自我状态与准备

第七课

陪伴与同理心

第八课

敏睿的陪伴

第九课

陪伴者的自我关爱

第十课

陪伴类型

结业式

陪伴的实践(练习作业)

<<当伤痛来临>>

章节摘录

版权页： 停止淡化痛苦 记得很多年以前，曾发生轰动社会的掳人勒索案件，被绑架的孩子遭到撕票，孩子的母亲悲恸不已，那几日的新闻几乎不断地播放后续的案情，以及家属的痛苦与眼泪流不尽的画面。

那一年，我的年纪尚轻，刚成年不久，我虽然没有任何实务上的助人经验，也没经历过这般残忍、痛失亲人的创伤经验，但我可以感受到内心一种深切的痛，与一种强大的恐惧。

也许，那样的痛苦太震惊，太震撼我们社会中每一个人的神经，每一个人都必须回应，何以这样残忍无情的事会发生在我们所居住的社会中，如果，这样的横祸会发生在社会，是否意味着社会中的任何一个人都有可能遭遇！

于是，许多人必须透过认知给自己一番解释，来分别开是“那一个”受害家庭才会发生，这样的事是不会发生在“一般”家庭的。

分出“那是他的经历”，不会“是我的经历”，如此，才能减轻自己的焦虑，与安抚被破坏的安全感。

我那时正在就读社工系，亲耳听见校园的学生说出，那家人太有钱、太爱炫耀，才会让孩子遭来这样的横祸。

我记得当时我感到万分震惊，体会到人的冷漠与残忍。

这种“怪罪受害者”倾向，在我们社会经常发生，我们假设坏事与不好的事会发生，一定是当事人招惹来的，而那些坏事最大的肇事者是当事人自己，因此最要被矫正与惩罚的是那些受害者。

这是一种封闭社会与权威社会造成的影响。

近几年，已有越来越多中东国家的司法与社会残忍对待他们国家女性的事件被披露出来，像是事实上被性侵强暴，或是被原生家庭贩卖并遭丈夫暴力对待，却被判定为这些女性行为不检点，或是不守妇道，或以与其他人发生性行为而惨遭他们的司法惩罚削鼻，或是当众被石头丢掷而死。

<<当伤痛来临>>

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>