

<<死亡的益處>>

图书基本信息

书名：<<死亡的益處>>

13位ISBN编号：9789862132005

10位ISBN编号：9862132000

出版时间：2010年10月02日

出版时间：大块文化

作者：珍·賽佛博士 (Jeanne Safer, Ph.D.)

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>

<<死亡的益處>>

內容概要

即使我們無法選擇父母，也無法改變過去我們跟他們的關係，但是我們可以自主地選擇和決定，要讓他們的哪些特質在我們身上體現出來。

失去父親或母親對所有為人子女者來說，都是一項事關重大的經歷。但父母的死亡對我們的深刻影響，過去幾乎完全被忽略；針對喪親之痛的相關研究，大多侷限於「哀悼」和「失落」，而未能從中發掘正向的力量和改變的契機。

本書作者珍·賽佛博士（Jeanne Safer, Ph.D.）是資深心理治療師，在高齡母親過世後，發現自己和母親反而更加親近。她客觀地記錄母親的生命故事、深入分析母親的人格特質以及兩人的母女關係對自己造成的影響，並詳細審視母親傳承給她哪些心靈資產。她把這項體認和收穫稱為「死亡的益處」。

作者深入訪談了數十位失去父母的成年人，發現許多子女確實在父母死後得到正向的影響。當他們沒有了必須負責、可以求助或試圖反抗的對象，促使他們深入認識自己、作出改變。

中學教師貝絲·葛蘭特過去完全不須替自己安排時間，因為她得隨時待命、等候母親的召喚。母親病逝後，她卸下「母親隨身女侍」的職務，首度為自己規畫人生。

瑪姬·布朗在父親過世後引以為誡，成功戒菸，並發揮她和父親最相像的正面特質——強韌的個性和責任感——接下打理全家財務的重責。

咖啡店老闆娘潘妮·麥當諾為了和父親唱反調，在不幸福的婚姻中苦撐二十年。父親死後她才想通，過去把全副心思放在反駁父親，反而無法傾聽自己的心聲。

黛安·哥登身為專業主廚，卻從不敢在氣勢凌人、言語刻薄的母親面前做菜。母親過世後，黛安選擇讓母親強烈的保護與愛留在自己的記憶中。美好的記憶不僅可以支撐她，還能驅逐負面的回憶。

失去父母的子女，傷慟是發自內心的，但喪親可以化為主動而富有創造性的心理成長過程，而不只是被動承受的創傷。

不管我們與父母關係如何，失去父母都是重大的損失。然而，死亡帶來觀看全景的寬闊視角，讓我們對過往的思索有了新的深度。子女可以從父母傳承的心靈資產中揀選正面的部分，並釋放負面的部分。

逝去的父母，從現實世界移居到我們的內心世界，餘生仍與我們相隨。我們不但能修正與父母的對話，更可以彌補遺憾、向前邁進。

雙親的死亡，可能會成為你這輩子最重要的成長時機，我自己也有親身經驗。

本書特色

1失去父母不只是被動承受的創傷，而可以化為主動的成長機會。

2不管父母健在或去世，現在就是耕耘死亡益處的時候。

<<死亡的益處>>

作者簡介

<<死亡的益處>>

作者簡介

珍·賽佛博士 (Jeanne Safer, Ph.D.)

從事心理治療三十五年，出版過三本著作。

她常應邀上電視與廣播節目，也常公開演講。

作品散見於《歐：歐普拉雜誌》、《模爾雜誌》、《紐約時報》、《華爾街日報》等。

現居紐約市。

<<死亡的益處>>

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>