

<<一個人的療癒>>

图书基本信息

书名：<<一個人的療癒>>

13位ISBN编号：9789866037009

10位ISBN编号：9866037002

出版时间：2011-9-27

出版人：大是文化有限公司

作者：林錦慧

页数：256

译者：林錦慧

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>

## <<一個人的療癒>>

### 前言

序 推薦序 從失落中重生與成長 Dr. Soul心靈集團負責人 / 莊凱迪 生命就是愛。

當愛來臨時，我們感覺幸福洋溢；當愛失去時，我們失落傷心。

然而，生命無常，我們所愛的人、事、物，不會永遠存在，於是，失落傷心便成為生命中必經的路程。沒有人喜歡失去摯愛時候那種刻骨銘心的傷痛；但是，既然知道逃也無可逃，何不就勇敢地面對這一切？

就如傳說的浴火鳳凰從烈焰之中獲得重生一樣，我們也可以從失落傷心中成長。與其讓生命一直陷落在傷心難過之中，不斷地向下沉溺，不如投身躍入悲傷之中，讓生命從哀慟的火焰裡獲得重生。

我們時常用錯誤的方法來面對失落，這些方法不但解決不了問題，反而更加深傷痛。最常見的錯誤，就是逃避。

「不要去想就好了！

」、「把他忘掉吧！

」這些話說來容易，但是怎麼可能做得到？

愛就是生命，每個摯愛，都是我們生命的一部分，失去所愛，就是生命的一部分跟著失去。

除非生命結束，否則，怎麼可能不去想？

怎麼可能忘得掉？

想念我們所愛的人、事、物，是必然會發生的事情，逼自己不去面對，只是強迫自己做不可能做得到的事情，徒然增加痛苦。

「面對它、處理它、放下它」這三件事情，是需要按照順序一步一步來的。

唯有經歷過切實的面對與處理，才有可能真正放下。

沒經過誠實面對與用心處理、只是用嘴巴說說的放下，其實都是逃避。

逃避不只增加痛苦，而且會延長痛苦的時間。

沒有實實在在清理過的傷心，是會累積的。

身體的疾病沒有治療好，如果再次生病，這些疾病就會累積起來，摧殘已經受損的健康；沒有被療癒的失落也一樣會累積，摧殘已經破碎的心靈。

我們之所以會一直用錯誤的方法處理失落傷心，是因為從來沒有人好好教導我們該怎麼處理。

《一個人的療癒》就是本絕佳的自助手冊，帶領大家好好面對傷心、處理失落的情緒、彌補破碎的心

。這本書揭露的，不是什麼大道理，而是實用可行的步驟。

面對失落傷心的正確處理方法，也就是獲得療癒的關鍵，即在於誠實面對自己。

我們都習慣向外看，看著外界、看著別人，當事情不順心的時候，難免會怪罪別人。

如果我們停止怨天尤人，開始回過頭來看自己，清理自己所有的想法、觀念與態度，就等於踏上了療癒的道路，也開始幫助自己從傷慟之中成長茁壯。

抱怨別人造成了自己傷心難過，已經成為我們的習慣。

然而，就如同本書第六章的標題所說：「遭遇是別人造成，難過是自己造成」。

我們不能操控外在的世界，但我們的確可以控制自己的想法和情緒。

造成自己傷心難過的，不是別人，正是我們本身。

這個說法乍看之下令人難以接受，但卻是療癒唯一且必經的關卡。

每一次的失落傷心，都可以幫助我們更加深入檢視自己的內心世界。

如果可以放下抱怨，擁抱更多的愛，生命便可以慢慢地哀慟的烈焰之中，獲得重生與成長。

遲早我們都會再度遭遇到失落傷心。

如果沒有好好處理過去的傷痛，下一次的傷心來臨時，所有過去的傷痛又會累積在一起啃食我們。

所以，不論你現在是否正在經歷一段心碎的失落傷心，都需要好好面對，並處理過去所有的傷痛。

這個過程當然不容易，我們也會本能地想要逃避；但是勇敢面對、誠實處理之後，終將帶來成長的喜

## <<一個人的療癒>>

悅。  
就如同登山一般，爬山過程當然很辛苦，在登頂之後，卻會覺得每一滴汗水都是值得的。

《一個人的療癒》一步步幫助我們清理過去的傷痛，是走出傷痛找回幸福的最佳指引。  
不要再等待了，現在就讓我們開始誠實面對從前的失落，好好處理累積的傷心，真正放下過去的包袱，提升心靈，從痛苦中創造出新的生命。

讓我們跟浴火鳳凰一樣，從失落中獲得重生吧！

## <<一個人的療癒>>

### 內容概要

人，之所以快樂，並非刻意忘記失落，而是學會了療癒自己。

幫助全球數百萬人的最佳療癒著作，中文版首度問世 世界上最快樂的人，也會有感到失落的時候，當自己或是別人感到失落時，我們最常說這六種話：

1. 「不要難過了」、「不哭了，乖」  
2. 「下一個對象會更好」、「再買個新的給你」  
3. 獨自傷心：「讓他一個人靜一靜」  
4. 時間會治癒一切：「過一段時間就會好」  
5. 為別人堅強起來：「你該為了 而振作」  
6. 保持忙碌：「讓自己有事做」 你知道嗎？

這些方法全是錯的！

如何安慰別人？

請看本書第四章，不過你更該明白：療癒過程中，有人肯理解最好，但能陪自己走完全程的，只有自己。

一生中我們一定會遇到：分手、被劈腿、離婚；家人、好友、乃至於寵物過世，空巢期——家人因求學、工作離家；無法再信任某人、失業、失去安全感、失去對自己身體的掌控（家暴）；入學或畢業、退休、戒煙酒、生病、財務狀況（變好或變壞）、打官司……

然而，我們幾乎都在用前述的錯誤方法來處理「失落」的心情。這些方法沒有真正解決那段失落，只是轉移了。

如果沒有讓一段關係真正「了結」，心裡頭的空洞依然會在那裡，這就導致了失落傷心多年未解。

了結，不是遺忘，因為你不可能遺忘，而是要在身體上、情緒上和精神上，把「失落」發生當時來不及表示的，做個結束。

為什麼感到失落？

因為關係突然中止，於是我們在回憶裡把對方「神化」或是「妖魔化」，也就是只想著那段關係的「好」、或是只記得當時情景的「壞」。

不然就是「矛盾」。

像是親人長期抗病去世，你為他解脫、不再受苦而高興，卻又因為再也見不到他而深感痛苦。或是分手，感到自由，但也開始可憐對方、或是為接下來的生活深感不安。

## <<一個人的療癒>>

### 作者簡介

約翰·詹姆斯 (John W. James)、羅素·傅里曼 (Russell Friedman) 約翰·詹姆斯是美國傷心療癒協會創辦人，羅素·傅里曼後來加入，現任協會的執行長。

傷心療癒協會舉辦療癒講座、證照課程，在加拿大亦有分會。

兩人投入傷心療癒超過三十年，曾在大專院校、醫院、酒精與毒品勒戒中心、殯儀館與葬儀公司，還有各種社福、宗教、哲學團體機構擔任顧問、提供課程，已經幫助了數百萬傷心人。

## <<一個人的療癒>>

### 書籍目錄

推薦序 從失落中重生與成長 / Dr. Soul心靈集團負責人 莊凱迪前言 獻給每位想自我療癒的人第一部 著手跟自己的心碎告別第一章 傷心，我們常輕忽和誤解第二章 沒有「走不出來」這回事第三章 愈常用的安慰話，愈讓人失落第四章 謝謝你，聽我說第五章 寫給藏起失落、假裝沒事的你第二部 開始，走出失落第六章 遭遇是別人造成，難過是自己造成第七章 情緒充分釋放，情節可以保留第八章 承認自己怎樣逃避過第九章 翻找我過去的失落記憶第三部 五項行動，解開失落的痛苦第十章 現在，說出讓你最痛的那件事第十一章 回想喜怒哀樂，回想未完成第十二章 寫一封沒有地址的信第十三章 生活也得丟掉一些、留著一些第四部 如何面對其他生命中的陷落第十四章 解開關係的優先順序第十五章 填補這些失落，你可以找到幸福結語 採取行動，一個人的療癒就會成功

## <<一個人的療癒>>

### 章節摘錄

第四章 謝謝你，聽我說（摘錄） 傷心時，一般人都會向周遭親朋好友尋求安慰，是再自然不過又相當健康的舉動；不過，傷心人很快就清楚：這些人其實幫不上什麼忙，他們都是好心人，但是說出口的話似乎不太適合。

其實沒人懂你的（傷）心 不管失落的起因是死亡、離婚或其他重大事件，傷心人常會聽到一句話：「我知道你的感受。」

這句話包含了濃濃的同情，本意是希望安慰人。

但是大多數人認為，他們完全沒有被這句話安慰到。

如果這句話是出自好意，為什麼大多數傷心人都強烈不以為然？

答案在於傷心以及傷心療癒的終極真相：所有關係都是獨一無二的，無一例外！

因此，不可能有人會完全知道你的感受。

就算是有過類似失落經驗的朋友，也無法知道你的感受。

有類似的失落，只不過是一個理性的事實罷了，在情緒上幫不了忙。

每一段關係都是獨一無二，理性的事實其實分析不出什麼結果。

舉例來說，我媽媽過世和你媽媽過世，都只是理性的事實而已，就像我們鞋子穿哪種尺寸一樣，純粹只是事實罷了。

這樣的比喻或許聽來很無情，不過，這是刻意舉的例子，用意是提醒你，得盡全力避免理性的想法淹沒了情感的真相。

這麼說吧，如果你跟媽媽的關係是溫暖的、分不開的、相互扶持的，但我跟媽媽的關係是粗暴的、鬥來鬥去的、痛苦的，那麼你有可能「知道我的感受」嗎？

請跟著我們重複說一次：所有關係都是獨一無二的，無一例外！

一旦你了解、認同這個簡單的前提，你就已經踏上療癒的道路。

所謂的療癒是：從你「獨一無二」的關係中「找出」未了結的部分，並且完成這種未了結。

我們身邊絕大多數朋友並沒有「成功」的療癒經驗可以分享，因此，他們只是不自覺在鼓勵我們去表現出「好像已經得到療癒的樣子」。

這種現象實在非常普遍，我們會在下一章討論。

你真情流露，他的反應是尷尬 從很久以前，這個社會就教導我們，傷心、痛苦或負面的情緒是不恰當的，表露這些情緒也是不好的。

大人常告誡小孩：「乖小孩不哭。」

我們也會聽到父母跟小孩說：「不要再哭了，否則我就真的給你一個哭的理由。」

並不是說父母都很無感漠然，他們只不過是把自己學來的觀念傳承下去罷了，這樣的觀念是：傷心、痛苦或負面的情緒，還有表露這些情緒，是我們的社會不容許的。

學校操場上常聽到「羞羞臉，愛哭鬼」的聲音，這就證明我們四、五歲時，就已經學到「不能隨便哭」這個觀念。

以下是我們在日常生活中常聽到的話，你可以知道，當一個人不經意對別人表露情感時，別人是會害怕的。

控制一下自己。

你不能崩潰。

咬牙撐下去。

你要自己振作起來。

同樣地，看到別人表露痛苦情緒時，我們會不知所措。

因此，這就逐漸成為一種根深柢固的恐懼，害怕把失落時會有的正常情緒表達出來。

<<一個人的療癒>>

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>