

台湾诚品、金石堂畅销榜作品
《疗伤的对话》感动升级版

安慰的 艺术

抚慰全球百万人心的疗伤圣经
人生特殊时刻必备的实用指南

[美] 南希·格尔马丁◎著
林雨倩◎译

Healing Conversations
What to Say When You Don't Know What to Say

蔡康永 私读推荐

身心导师、作家 **张芝华**
撰写疗伤笔记

《容易受伤的女人》
《有多少爱可以重来》
词作家 **何厚华** 作序推荐

《疗伤的对话》感动升级版
Healing Conversations
What to Say When You Don't Know What to Say

安慰的 艺术

抚慰全球百万人心的疗伤圣经
人生特殊时刻必备的实用指南

[美] 南希·格尔马丁◎著
林雨倩◎译

图书在版编目(CIP)数据

安慰的艺术 / (美) 格尔马丁著; 林雨倩译. --北京: 中华工商联合出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5158-0364-7

I. ①安… II. ①格…②林… III. ①心理交往-通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第248372号

HEALING CONVERSATIONS by Nance Guilmartin
Copyright © 2002 by Nance Guilmartin
Simplified Chinese translation copyright © (2010)
by China Industry & Commerce Associated Press Co., Ltd
Published by arrangement with the author through
Doris S. Michaels Literary Agency, Inc.
with Bardou-Chinese Media Agency
ALL RIGHTS RESERVED

本书由美国南希·格尔马丁授权中华工商联合出版社有限责任公司以中文简体字版出版发行。
北京市版权局著作权合同登记号: 图字01-2010-2744号

安慰的艺术

Healing conversations: what to say when you don't know what to say

作 者: [美] 南希·格尔马丁 (Nance Guilmartin)

译 者: 林雨倩

策 划: 方 伟

责任编辑: 李 瑛

封面设计: 周 源

责任审读: 海 鸿

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市华丰印刷厂

版 次: 2013年1月第2版

印 次: 2013年1月第1次印刷

开 本: 710mm×1020mm 1/16

字 数: 220千字

印 张: 21.5

书 号: ISBN 978-7-5158-0364-7

定 价: 35.00元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

http://www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

< 阅读建议 >

疗伤笔记

张芝华

《疗伤的对话》是一本极其平实和贴近生活的书籍，书中没有高深的心理学及人际沟通的道理，而是通过很多生活中实际的小例子和亲身感受给出了一些方法和原则。书中的案例都是我们身边的人日常生活中最常会遇到的状况，但往往我们却拙于在适当的时机与地点说适当的话，因此很多人都陷于不知如何安慰人的窘境中。

阅读这本书的过程中，我也在不断地对照在自己生活中，以及在心理咨商和带领疗愈工作坊中的经历，反思自己在面对那一颗颗受伤或低沉的心灵时所采用的安慰方式和语句。

本书中由我撰写的疗伤笔记是我在阅读本书中记录的的一些笔记。有的是对于书中内容做出的一些补充或总结，有的是阅读后引发的一些联想和感悟，还有的是根据自身生活及专业经验给出的一些建议。希望能够帮助亲爱的读者朋友们能够更好地理解书中的内容和所要传达的精神，同时又能够获得更加丰富的信息和启迪。

其实，安慰人的方法有太多太多，没有必要也没有可能去生搬硬



套一些固定的语句和模式。只要自己能够保持着一种对他人的尊重和关爱，了解和理解对方当下的需求，就可以自己找到最妥贴的安慰方式。

我更加建议亲爱的读者朋友们把这本书当做一个案例实录和点评的集锦来阅读，尝试在实录提供的真实场景里，在点评的启发下能够熟练地掌握前述安慰人的原则，从而琢磨出自己的一套心法，在生活中加以灵活运用。到时，你可能会发现，转变的可能不仅仅只是你安慰他人的方式，还有你的心态，你对他人的看法和理解程度，以及你在生活中的整体沟通模式可能都会发生很多积极的转变。

张芝华，华人身心美学作家与提倡者，资深身心灵导师，催眠训练导师及“五韵四季律动疗法”创始人。带领“找回内心的真爱”、“从爱中觉醒”、“让爱流动”、“五韵四季身心律动”、“唤醒心中的舞者”等经典工作坊及国际专业催眠师培训课程。张芝华曾经出版带动瘦身领域时尚风潮畅销书《催眠瘦身》一书，以及多张有影响力的催眠CD，带动了大陆催眠应用领域的发展。

< 推荐序 >

爱是一切的答案

何厚华

刚开始读这本《疗伤的对话》时，我的内心是有些奇妙反应的。它让我回想起我在2004年患鼻咽癌第三期的那段时光。

当报纸上刊载了我得了癌症的消息，自然有许多熟悉或不熟朋友的问候纷至沓来。有人打电话过来，话还没说清楚就开始哭；还有人带着责怪的语气说：“你就是不会好好照顾自己……”；更有些危言耸听的人，劝我不能进行化疗，要改吃素等等。那时候这些问候不但没有安慰到我，反而给我造成了极大的心理困扰与负担。

于是，我索性关起心中那扇与外界连结的窗，一个人自怨自艾地进行治疗。直到有一天，我多年前教过的一个女学生来看我，一把眼泪一把鼻涕地说：“以前我们对老师什么忙都帮不上，现在连您生病了我们也不知该做什么。我真的感觉好难过……”她带着爱来了，同时也让我了解到：有时候，接受也是一种付出。

在我逐渐康复之后，这段人生经历成了我最好的分享。不论是通过演讲、广播、写作，甚至当身边的朋友与我有相同遭遇时，我都会



以“过来人”身份给予他们一些协助或建议。

其实不一定是透过言语，有时只是倾听，同时让他们看见我“活得比以前更健康快乐”、“更懂得爱自己”时，这无形中就能产生莫名的力量。就像书里提到的一些法则，其实都只是很简单贴心的提醒，却常常被我们所忽略。

我们有时候面对遭逢骤变的朋友，总容易表现出“同情”或“可怜”的情绪，甚至有些所谓的专家会俨然一副“救世主”的模样，反而让那些正处于人生低潮的人心灵更脆弱，更容易受挫折。我记得在癌症治疗到后期，我最大的心愿就是能成为一个“普通的正常人”。所以，如果老是让朋友感觉自己是个“病人”或是一个“需要帮助的人”，那么我们给朋友的关怀或支持就反而变成了一种压力，朋友也就自然感受不到我们对他的真正的关爱与善意，同时也忘记了自己本来就是值得被爱的。

这几年我在北京生活，参加了一个固定的读书会，学习与阅读心灵书籍。我发现了一个问题，就是当有朋友生活出了状况的时候，有些人在不明就理的情况下，会用身心灵的那一套去劝说对方：“你就好好想想老天爷要给你的功课是什么？”或是说：“这一切都是你自己的选择……”这样严厉和漠然的话，让人有一种“罪该万死”的心寒。殊不知这时候他需要的只是一个拥抱或倾听，是简简单单的一个支持。至于人生的课题，总要痛苦过后再慢慢想明白，不是吗？

所以当我看完了《疗伤的对话》这本书，不由得拍案叫好，这真是值得推荐与推广的一本“工具书”。因为人生本无常，不管是自己还是身边的人，都不可避免会遇到书里所提到的各种磨难与考验，这本书教会我们什么才真正能帮助到需要的人（要知道如果你的给予不

是所对方需要的，那就不算是付出)。同时当我们自己面对同样的挫折时，也要懂得“求救”与“接受”别人的美意。

我一直在从事文字创作、写歌词或是演讲、作广播，我透过文字或语言去剖析自己曾走过的伤痛，常常也在不自觉地与许多人一起“疗伤”，我想这就是一种陪伴，或是同理心，也应该是《疗伤的对话》这本书的本意吧！？

所以最后，我想用我最喜爱的一个身心灵作家——芭芭拉·安吉丽思的书名做个总结，或许疗伤的方法有千百种，但我一直深信时间是最好的治疗师，而更重要的是——“爱是一切的答案”。

何厚华，资深音乐人、作词人、广播DJ、金牌策划人与畅销书作家。歌词作品横跨1990年至今，不管是大家耳熟能详的《有多少爱可以重来》《容易受伤的女人》等经典作品，或是最近的《新上海滩》《你看到的我是蓝色的》都深获乐迷喜爱。出版书籍有《希望今天遇见你》《现在就是人生》等。曾获选“广播情人”“抗癌斗士”等。

目 录

Contents

阅读建议 疗伤笔记	I
推荐序 爱是一切的答案	III
进入疗伤的对话	001
准备开始	004

第一章 当你需要朋友时

请不要问我好不好	012
使用“六个人”法则	017
只要听就好	022
能安慰你的，别人却不见得会受用	026
一切都不会有问题的，宝贝	031
帮助孩子面对他们和你自己的恐惧	034
请朋友帮助另一个朋友	040
接受陌生人的帮助	045
搬家前后	049
破产背后的伤害	054
在发生改变一生的事件后	059
我们分手吧！	064
内省：放下理性，回归心灵	069



第二章 健康问题

听到体检结果或等待消息	074
帮助别人面对诊断结果	080
手术前、手术中与手术后	085
我们到底该如何求助?	090
走出忧郁	094
善用与医生或病人见面的时间	099
与慢性疼痛共舞	103
对照顾者的支持	108
让丧失的能力变成一种新优势	112
当你看不到他们的痛苦	116
千钧一发	120
事故发生后	125
如何面对自杀未遂事件	129
内省：如何陪伴一个痛苦的人	134

第三章 职场上的疗伤对话

你们是一群饭桶!	140
当员工之间的相处有问题时	146
帮助同事不要急于下结论	150
你一定是在开玩笑!	155

让人失业但不失自尊	160
被裁员、解雇或聘用	164
办公室里的坏消息	169
来自普通同事之间的慰藉	174
我只是想表达出我的关心	177
面对同事之死	181
给孩子们的一封信	185
内省：也许这是我的工作	188

第四章 过渡时期

我要离婚了	196
当个朋友，而不是英雄	202
我不想成为别人的负担	211
学习独居	216
一个寄予无限关怀的礼物	220
退休也是一种生活	223
来自长辈的教训	228
和阿兹海默症共存	232
面对死亡是需要时间的	237
他知道自己就要死了	243
逝者纪念日	248
内省：和他们以及你的沉默共处	252



第五章 失去所爱

一只名叫利奥的猫	256
假如你没有机会道别	261
当死亡带来解脱的时候	266
替生者写讣告	269
撒骨灰	273
最好的计划	278
当妈妈走的时候	282
葬礼之后，还有哪些事情要做	285
当孩子夭折	289
脆弱的情感潜艇	295
当悲剧激发出行动	301
哀伤如潮水般袭来	306
这里是天堂，还是人间？	310
内省：此时无声胜有声	316
结 语 疗伤需要时间	321
感 谢	325

进入疗伤的对话

你有没有遇到过这样的情形：想要安慰一个正在难过的人，却不知道该说什么才好。我最要好的工作伙伴谢利第三次流产时，我就是如此。医生曾经警告谢利，如果再度怀孕的话，可能会危及生命。我没有孩子，对于这个冒着生命危险孕育子女的好友，我不知道该说什么，甚至不知道怎么面对她。

我觉得自己很差劲，但决心要找到帮助她的方法。我鼓起勇气，给大学老友的妻子罗斯打电话，她也曾因流产而失去孩子。虽然我和罗斯并不熟，但我还是向她求教，该对一个痛失孩子的人说些什么。“别说太多了，”罗斯说，“只要听就好。最好不要替她找解决问题的简单方法，说失去孩子是出自上帝的旨意，或告诉她可以领养小孩，这根本不起作用。虽然这对你来说可能很困难，但也不要就这件事讲什么道理。就让她说……不管她说什么都好。”

我写这本书的原因之一，就是我们每个人可能都会面临同样的情形：想要安慰我们关心的人，却不知道该说什么，如何和他们相处。



另外，我们自己也可能处于困境，不知道如何要求或接受所需要的帮助。这是一本教人“自立自强”的指导书。它带给读者的是：当面临困惑、过渡期、改变、失去等这些人生中不可避免的、令人手足无措的、混乱或痛苦的时刻，你该如何向别人伸出援手，以及如何接受别人的安慰。

我们究竟该怎样做，才能以一种真的能安慰别人的方式，去陪伴需要安慰的人，不管事情是多么令人手足无措？如果有一天，某位同事的亲人突然去世，或是有员工被裁掉，或者是你的客户得了癌症，你是否应该伸出援手？什么方式会派得上用场？我们要遵守什么样的人际界限？又要如何在交流中抚慰一个处于恐惧或痛苦中的人？当我们觉得不好受的时候，我们能开口求助并能有尊严地去接受关心吗？

对许多人而言，眼看着一个人痛苦是件很难受的事。我们通常的想法是要立刻解决问题，哪怕是自己出面处理，就是想让他们马上好过一点。当然，有些人为了避免尴尬则会选择什么都不说。本书提供一些指导方针，可以帮你架起沟通的桥梁，让你比较容易地表达出你的关心。这些指导方针在你面临书中事例以外的情形时，或是当你还没有做好准备，突然遭受打击时，帮你正确应对。举例来说，书中并没有“逃学”的内容，但当一个父亲发现儿子逃学，而且惹上很大的麻烦，他也能运用本书所列出的指导方针，和儿子进行疗伤的对话。

书里的故事都是真人真事，在此与你们分享，希望你们读过以后，在碰到同样的情形时，能够提供别人真正所需的帮助。你可以有针对性地阅读，做好准备，当事件突然降临时，能够完成情感的疗伤。

这本书并不是要教人做正确的事。它在发出一个邀请，邀请你站在别人的立场上，当你看过别人的故事，可能会更懂得如何给予安

慰或是寻求慰藉。也许故事并不会给你提供多少建议和指导，但我相信，阅读他人的经历，你会对在那种情境中的状况感同身受，也许能深刻领会，在类似的情形下，该对他人说些什么，如何陪他渡过难关。

我们是说故事的人，不是给你提供专业意见的顾问或心理学家。我们提供自己的经验，告诉你什么有用、什么没用，和你分享一些我们真实面对过的困惑。这些故事提醒你在帮助他人时，暂时停顿，思考别人的需要。

我是个“自我突破指导者”（breakthrough coach），在帮助公司或个人了解他们的问题时，我必须知道如何做到停顿。我发现，在大多数造成人际关系破裂的事件中，沟通不良和误会是最主要的问题。当面临这些没有把握的时刻，我们能用的、最重要的工具就是大多数人从没有学过的“聆听”。书中每章结尾处的“内省”，给你提供思考的机会——让你想象一下，下次当你或你认识的某个人发生困难而需要慰藉时，你可能会有什么不同的举动。

当然，你将来还有可能无法做到只听而不批判也不给予慰藉；尽管别人出于好意，你还是会无法获得别人的支持。这正是我们需要认真学习疗伤的对话，而不只是去送花慰问的意义所在，疗伤的对话能做到的更多，也因此才能让你自己或其他人渡过困难。这是需要努力的，其中还有风险。最重要的是，你需要约束自己，只听就好，聆听心之所在。想象在试着关心别人或要求别人帮忙时，我们手心里捧着的是别人的心。

本书所提供给你的，是我们一路上所学到的东西，还有我们犯下的错误与得到的教训。我们希望，将来你也能与其他人分享你的故事和深刻见解。



准备开始

对话。我们每天都在与人对话。我们可能事先演练好要说的话，也可能脱口说出自己的想法。在我们意识到以前，就开始了一来一往的对话，像乒乓球一样：我说，你听，你说，我听，轮到我，然后是你，乒乓，乒乓。我一直在思考我要说的话，你可能也在想你要说什么。最后，我或是你，开始怀疑这场对话的结论是什么。我们说，我们听，但我们真的听出对方的意思或话语的真实含义吗？我们能穿过层层阻碍听到对方以及自己的感受吗？

当有人需要帮助，或我们需要帮助时，开口讲话或完全不说话是最容易不过的。但是，我们如何进行一场心灵的而不只是头脑的对话呢？又如何对话中运用我们的身体和心灵展现出我们的真实情意？

当你想要安慰别人或你需要被人安慰，但又不确定要或如何去做时，本书所述有关疗伤对话的指导方针可以助你一臂之力。随着你阅读了一页又一页的故事，你将发现如何聆听、停顿、当朋友而不当英雄、安慰别人、面对自己的感受、长久陪伴、真情流露、有效沟通，

以及发挥慈悲心。

疗伤对话的指导方针

聆 听

聆听不只是安静不说话。它是要听到人们在说些什么、什么是没说出口的，以及他们的意思是什么。聆听和说话或问问题无关。很奇怪的是，我们以为自己在聆听的时候，其实大部分都是在说话或问问题——我们在诉说自己的故事，或是问一些想知道的事。但聆听是用我们的眼、我们的耳、我们的心来听，而且没有马上想要知道某些事的念头。我们必须愿意中止内在的对话，才能做得到这一点。所谓内在的对话，就是我们脑中正在进行的对话。我们的大脑很容易不由自主地思考我们等会儿要说什么，对别人说的话要做出什么反应，或者思考接下来会说到哪里去。

停 顿

在说话和聆听之间有条界线。当我们听到自己说“我不明白……”，那就是该暂停一下的时候，并自问：“我在这部分听漏了什么？”不过，我们得做出特别的约束，才能在面对需要抚慰的人时，将自己常常不假思索的反应放慢下来。别人的不安会令我们跟着不安，而我们想要尽快结束这种情况，所以没有多想，就直接行动——做些我们认为帮得上忙的事。

只要暂停一下，用点时间反思，我们就能停止批判、停止做出反应。在我们可能说出令自己后悔的话之际，停顿让我们得以发挥慈悲