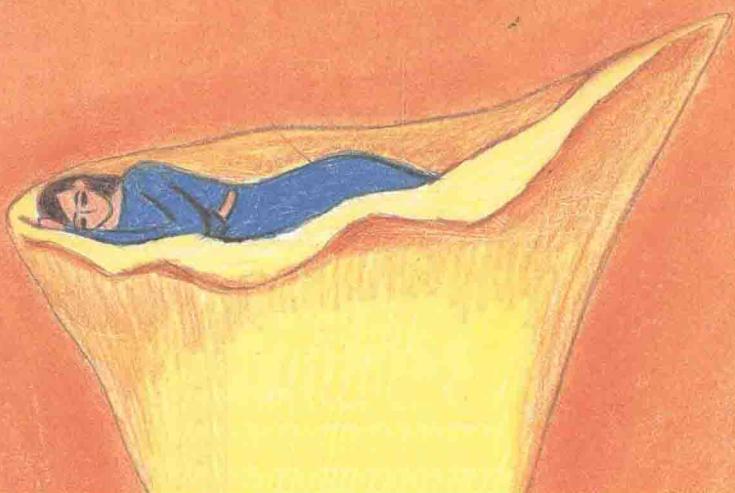
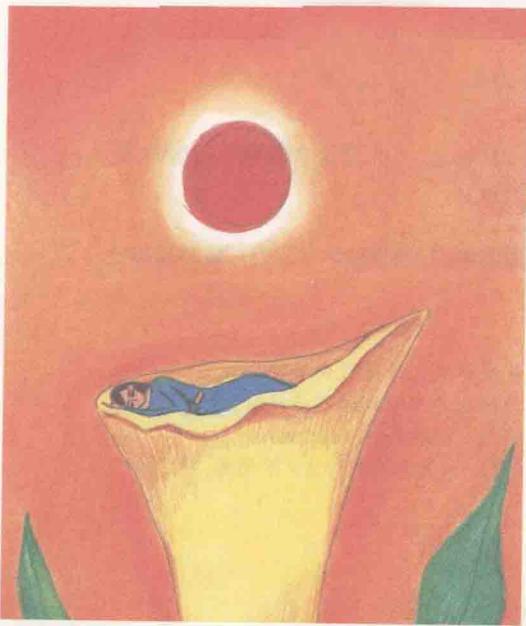


失落之后，
让爱，温暖悲伤



爱，一直都在

苏绚慧 文 / 绘



爱，一直都在

苏绚慧 文 / 绘

译林出版社

图书在版编目（CIP）数据

爱，一直都在 / 苏绚慧著. —南京：译林出版社，

2012.12

（心理自助）

ISBN 978-7-5447-3374-8

I . ①爱… II . ①苏… III . ①心理健康－通俗读物

IV . ①R395.6-49

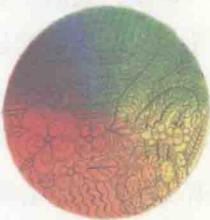
中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第252290号

授权者：张老师文化事业股份有限公司
台湾台北市罗斯福路三段325号地下一楼
网址：www.lppc.com.tw
《爱，一直都在》作者/苏绚慧，©2003

书 名 爱，一直都在
作 者 苏绚慧
责任编辑 韩继坤
特约编辑 冯旭梅
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼，邮编：210009
电子邮箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 北京冶金大业印刷有限公司
开 本 640×960毫米 1/16
印 张 13.75
字 数 120千字
版 次 2012年12月第1版 2012年12月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-3374-8
定 价 34.80元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

文字，她的小说里一直不是大爱的歌颂者，而是歌者，是大爱的歌者。对生命的歌者，对生与死的歌者，对生与死中的人生态度，才更应该被尊重。她的歌，她的诗，她的词，都充满了温度，有温度的歌，有温度的诗，有温度的词，才是好歌，好诗，好词。



以此书纪念在我生命中停留过，已离开的人与情爱。

以此书纪念我走在失落悲伤之中的生命岁月。

以此书纪念我投入在悲伤疗愈工作中的10个年头。

以此书纪念我的父亲，他已离开这世界25年了，

我依然如此深爱着他。

序 | 最困难的第一年

即使，我们非常希望人生可以一直拥有幸福、平安与快乐，但残酷的是，人生仍有各种层面的失去，在我们不经意时，骤然出现。这些失落的发生，让人的内心感受到强烈的情绪冲击，失控、无助、无力、震惊、愤怒，还有无法终结的心痛与哀伤。

任何的失落，都意味着“改变”的发生。改变了稳定生活的一切，也改变了让人感到安心的环境与身份。这非预期的改变，带来一波波的陌生与一波波的挫折，或者，一波波的需要去适应、去学习的情境。

改变后的第一年，是最困难的一年。这一年，除了身心要承受因冲击而造成的负荷与重创，在生活层面，也会历经非常繁多的陌生处境与令人不知所措的困境。第一年里，包裹着太多的第一次：第一次没有他在，得不到他的回应；第一次无法一起庆祝节日；第一次感受到失去所爱的心碎；第一次感觉到前方无路的茫然；第一次经历到无法面对自己的困窘；第一次感受到自己和这个世界不再相连的孤独。

太多的第一次，让第一年的失落过程格外惊险，格外无助，格外困难与沮丧。甚至，好长好长的时间都体会不到活在世上的乐趣，也感受不到自己生命的活力，一切变得十分贫乏，十分空虚而无意义。

这段旅程不只是如此辛苦与煎熬而已，这段旅程骇人的还有那种独自一人的感觉，只有自己知道那些受苦受折磨的感受是什么。无尽的悲痛或愤怒，好像只能独自承受，即使说给别人听，也无法消除那些苦痛一分一毫。



这段孤独而无人可以完全明了、完全体会的悲伤旅程，是一段必须要与自己对话，学习陪伴自己、体会自己与疗愈自己的“一个人”的旅程。事实上，没有人可以治疗你内心的痛苦与伤口，唯有你心中滋长出爱，唯有你心中生出了超越苦难的慈悲，你才能因此疗愈自己，疗伤止痛，让生命因此从死亡的幽谷中重生。

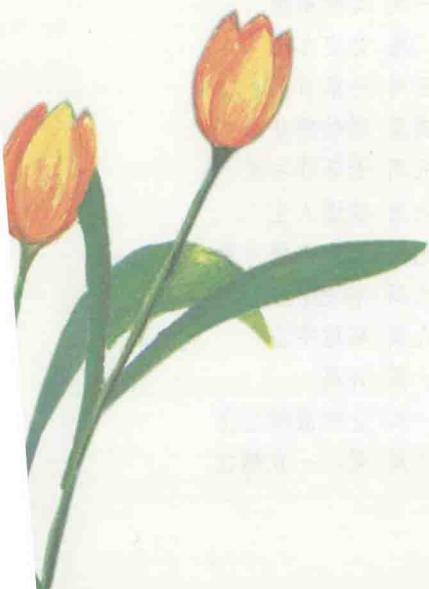
在这一段灵魂破碎、生命再生的历程中，我希望有一本书可以陪伴你，希望这本书可以是一个稳定的力量与体贴的支持，让这段孤独旅程，至少有一些温暖，一些微光，直到再清楚看见爱的那一刻。

这本书用 52 张图来象征一年需要走过的 52 个星期。在一日一日、一周一周的缓慢步伐中，我们终究会走过那最惊心动魄与最心痛心碎的过程。虽然很缓慢，但终究会再次感受到自己的存在仍然有其意义，并且在调适悲伤的过程中，会更加发现与明白，唯有爱能疗愈我们的悲伤，唯有爱，能温暖我们的心与生命。

要说明的是，也许在失落发生的第一年很难做任何阅读，也很难接受任何信息，甚至很难按部就班一周一周地面对自己、感受自己的悲伤，这是可以容许及接纳的。无论从什么时候开始能够阅读下去，让此书陪伴自己，都是可以的，没有时间限制。读者可以从任何一篇开始，也可以从愿意诚实面对悲伤的那一天开始，进行为期一年的自我陪伴与修复。

Greetings

新婚快乐，新郎十二岁	200
新婚快乐，新娘十八岁	201
新婚快乐，新娘二十四岁	205
新婚快乐，新娘二十二岁	207
新婚快乐，新郎二十二岁	208
新婚快乐，新郎二十一岁	209
新婚快乐，新娘二十二岁	210
新婚快乐，新郎二十二岁	211
新婚快乐，新娘二十三岁	212
新婚快乐，新郎二十三岁	213
新婚快乐，新娘二十四岁	214
新婚快乐，新郎二十四岁	215
新婚快乐，新娘二十五岁	216
新婚快乐，新郎二十五岁	217
新婚快乐，新娘二十六岁	218
新婚快乐，新郎二十六岁	219
新婚快乐，新娘二十七岁	220
新婚快乐，新郎二十七岁	221
新婚快乐，新娘二十八岁	222
新婚快乐，新郎二十八岁	223
新婚快乐，新娘二十九岁	224
新婚快乐，新郎二十九岁	225
新婚快乐，新娘三十岁	226
新婚快乐，新郎三十岁	227
新婚快乐，新娘三十一岁	228
新婚快乐，新郎三十一岁	229
新婚快乐，新娘三十二岁	230
新婚快乐，新郎三十二岁	231
新婚快乐，新娘三十三岁	232
新婚快乐，新郎三十三岁	233
新婚快乐，新娘三十四岁	234
新婚快乐，新郎三十四岁	235
新婚快乐，新娘三十五岁	236
新婚快乐，新郎三十五岁	237
新婚快乐，新娘三十六岁	238
新婚快乐，新郎三十六岁	239
新婚快乐，新娘三十七岁	240
新婚快乐，新郎三十七岁	241
新婚快乐，新娘三十八岁	242
新婚快乐，新郎三十八岁	243
新婚快乐，新娘三十九岁	244
新婚快乐，新郎三十九岁	245
新婚快乐，新娘四十岁	246
新婚快乐，新郎四十岁	247
新婚快乐，新娘四十一岁	248
新婚快乐，新郎四十一岁	249
新婚快乐，新娘四十二岁	250
新婚快乐，新郎四十二岁	251
新婚快乐，新娘四十三岁	252
新婚快乐，新郎四十三岁	253
新婚快乐，新娘四十四岁	254
新婚快乐，新郎四十四岁	255
新婚快乐，新娘四十五岁	256
新婚快乐，新郎四十五岁	257
新婚快乐，新娘四十六岁	258
新婚快乐，新郎四十六岁	259
新婚快乐，新娘四十七岁	260
新婚快乐，新郎四十七岁	261
新婚快乐，新娘四十八岁	262
新婚快乐，新郎四十八岁	263
新婚快乐，新娘四十九岁	264
新婚快乐，新郎四十九岁	265
新婚快乐，新娘五十岁	266
新婚快乐，新郎五十岁	267
新婚快乐，新娘五十一岁	268
新婚快乐，新郎五十一岁	269
新婚快乐，新娘五十二岁	270
新婚快乐，新郎五十二岁	271
新婚快乐，新娘五十三岁	272
新婚快乐，新郎五十三岁	273
新婚快乐，新娘五十四岁	274
新婚快乐，新郎五十四岁	275
新婚快乐，新娘五十五岁	276
新婚快乐，新郎五十五岁	277
新婚快乐，新娘五十六岁	278
新婚快乐，新郎五十六岁	279
新婚快乐，新娘五十七岁	280
新婚快乐，新郎五十七岁	281
新婚快乐，新娘五十八岁	282
新婚快乐，新郎五十八岁	283
新婚快乐，新娘五十九岁	284
新婚快乐，新郎五十九岁	285
新婚快乐，新娘六十岁	286
新婚快乐，新郎六十岁	287
新婚快乐，新娘六十一岁	288
新婚快乐，新郎六十一岁	289
新婚快乐，新娘六十二岁	290
新婚快乐，新郎六十二岁	291
新婚快乐，新娘六十三岁	292
新婚快乐，新郎六十三岁	293
新婚快乐，新娘六十四岁	294
新婚快乐，新郎六十四岁	295
新婚快乐，新娘六十五岁	296
新婚快乐，新郎六十五岁	297
新婚快乐，新娘六十六岁	298
新婚快乐，新郎六十六岁	299
新婚快乐，新娘六十七岁	300
新婚快乐，新郎六十七岁	301
新婚快乐，新娘六十八岁	302
新婚快乐，新郎六十八岁	303
新婚快乐，新娘六十九岁	304
新婚快乐，新郎六十九岁	305
新婚快乐，新娘七十岁	306
新婚快乐，新郎七十岁	307
新婚快乐，新娘七十一岁	308
新婚快乐，新郎七十一岁	309
新婚快乐，新娘七十二岁	310
新婚快乐，新郎七十二岁	311
新婚快乐，新娘七十三岁	312
新婚快乐，新郎七十三岁	313
新婚快乐，新娘七十四岁	314
新婚快乐，新郎七十四岁	315
新婚快乐，新娘七十五岁	316
新婚快乐，新郎七十五岁	317
新婚快乐，新娘七十六岁	318
新婚快乐，新郎七十六岁	319
新婚快乐，新娘七十七岁	320
新婚快乐，新郎七十七岁	321
新婚快乐，新娘七十八岁	322
新婚快乐，新郎七十八岁	323
新婚快乐，新娘七十九岁	324
新婚快乐，新郎七十九岁	325
新婚快乐，新娘八十岁	326
新婚快乐，新郎八十岁	327
新婚快乐，新娘八十一岁	328
新婚快乐，新郎八十一岁	329
新婚快乐，新娘八十二岁	330
新婚快乐，新郎八十二岁	331
新婚快乐，新娘八十三岁	332
新婚快乐，新郎八十三岁	333
新婚快乐，新娘八十四岁	334
新婚快乐，新郎八十四岁	335
新婚快乐，新娘八十五岁	336
新婚快乐，新郎八十五岁	337
新婚快乐，新娘八十六岁	338
新婚快乐，新郎八十六岁	339
新婚快乐，新娘八十七岁	340
新婚快乐，新郎八十七岁	341
新婚快乐，新娘八十八岁	342
新婚快乐，新郎八十八岁	343
新婚快乐，新娘八十九岁	344
新婚快乐，新郎八十九岁	345
新婚快乐，新娘九十岁	346
新婚快乐，新郎九十岁	347
新婚快乐，新娘九十一岁	348
新婚快乐，新郎九十一岁	349
新婚快乐，新娘九十二岁	350
新婚快乐，新郎九十二岁	351
新婚快乐，新娘九十三岁	352
新婚快乐，新郎九十三岁	353
新婚快乐，新娘九十四岁	354
新婚快乐，新郎九十四岁	355
新婚快乐，新娘九十五岁	356
新婚快乐，新郎九十五岁	357
新婚快乐，新娘九十六岁	358
新婚快乐，新郎九十六岁	359
新婚快乐，新娘九十七岁	360
新婚快乐，新郎九十七岁	361
新婚快乐，新娘九十八岁	362
新婚快乐，新郎九十八岁	363
新婚快乐，新娘九十九岁	364
新婚快乐，新郎九十九岁	365
新婚快乐，新郎一百岁	366
新婚快乐，新娘一百岁	367



使用说明

如何使用这本书，是弹性的，没有一定的规则，以下三种方式只是提供一些参考。读者仍可依照自己的意愿与想要的方式进行。

第一个方式

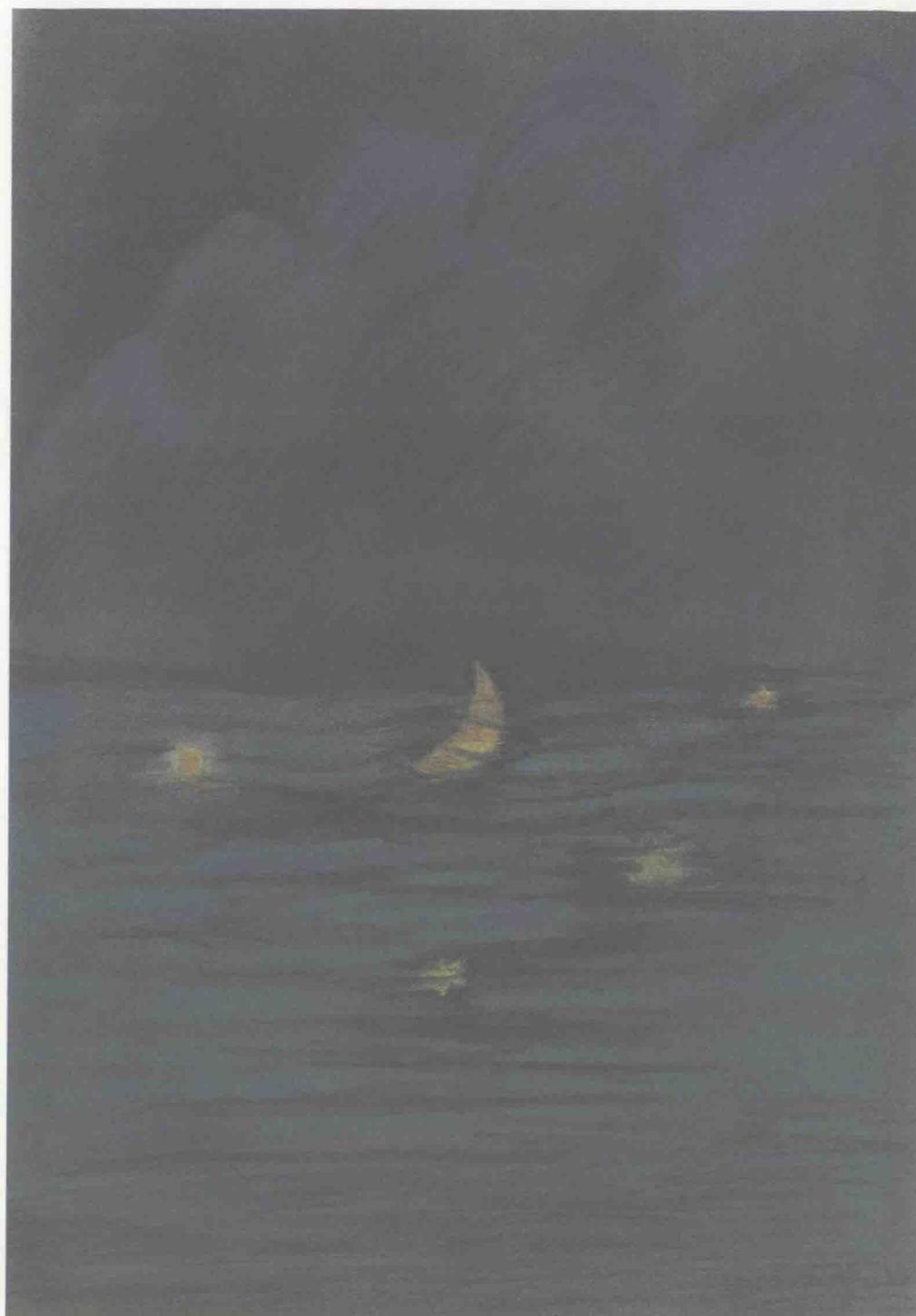
每周一次，在固定的时间，依序阅读一幅画、一篇文。借着图文，与自己的内心对话，体察自己的经验与自己的感受。借着“悲伤历程”的说明，深入了解自己在调适悲伤的过程中正在走的旅程，体察自己当下正在经历的悲伤历程，并将自己独特的感受或自我觉察书写下来。

第二个方式

随意翻开书的其中一页，透过呈现出的画面，与自己内心对话。感觉自己看到画面引发出的感受或联想。之后通过阅读“悲伤历程”的说明，具体觉知与了解自己正在走过的悲伤阶段，并将自己独特的感受或自我觉察书写下来。

第三个方式

慢慢翻阅图画，感觉自己的感受停留在哪里，被哪一幅画吸引。让此幅画为你说出内心的感受，让画告诉你，此时此刻你心里的颜色与感觉是什么。之后通过阅读“悲伤历程”的说明，进一步了解自己的独特悲伤历程，并将自己的感受或自我觉察书写下来。



目录

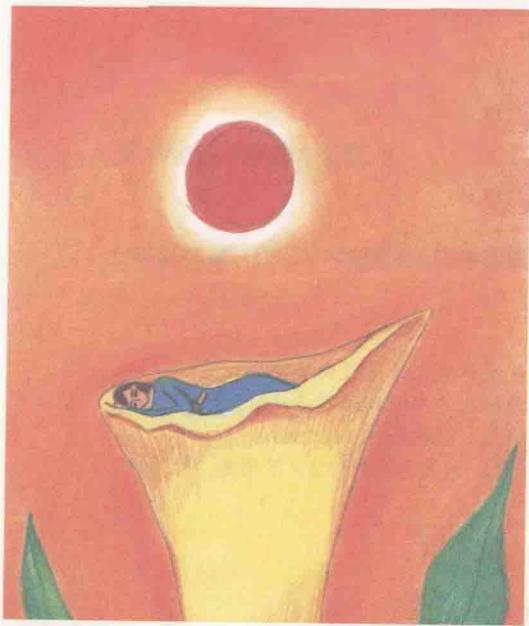
CONTENTS

- 2 序 最困难的第一年
7 使用说明
- 9 第一周 消失
13 第二周 无法相信
17 第三周 麻木
21 第四周 沉重
25 第五周 流不尽的泪
29 第六周 心碎
33 第七周 失魂落魄
37 第八周 孤单
41 第九周 愤怒
45 第十周 脆弱
49 第十一周 伤痕累累
53 第十二周 不能实现
57 第十三周 回不去了
61 第十四周 无尽伤痛
65 第十五周 恐惧
69 第十六周 迷失
73 第十七周 回忆曾经
77 第十八周 孤独旅程
81 第十九周 沉淀
85 第二十周 总是想念
89 第二十一周 好好告别
93 第二十二周 起伏不定
97 第二十三周 体察防卫
101 第二十四周 停滞





- 105_ 第二十五周 感受软弱
109_ 第二十六周 允许思念
113_ 第二十七周 找自己
117_ 第二十八周 找到理解
121_ 第二十九周 与世界再联结
125_ 第三十周 对自己温柔
129_ 第三十一周 照顾疲累心灵
133_ 第三十二周 打开心去感受
137_ 第三十三周 支持自己
141_ 第三十四周 以爱回应
145_ 第三十五周 找寻意义
149_ 第三十六周 感谢过去
153_ 第三十七周 真实面对
157_ 第三十八周 接受时好时坏
161_ 第三十九周 接纳此时此刻
165_ 第四十周 多些耐心
169_ 第四十一周 柔软承接
173_ 第四十二周 肯定自己
177_ 第四十三周 分享自己
181_ 第四十四周 联结慈悲
185_ 第四十五周 无条件去爱
189_ 第四十六周 通透人生
193_ 第四十七周 体会安稳力量
197_ 第四十八周 享受宁静时刻
201_ 第四十九周 联结宇宙
205_ 第五十周 许愿
209_ 第五十一周 让爱温暖悲伤
213_ 第五十二周 爱，一直都在



爱，一直都在

苏绚慧 文 / 绘

译林出版社

序 | 最困难的第一年

即使，我们非常希望人生可以一直拥有幸福、平安与快乐，但残酷的是，人生仍有各种层面的失去，在我们不经意时，骤然出现。这些失落的发生，让人的内心感受到强烈的情绪冲击，失控、无助、无力、震惊、愤怒，还有无法终结的心痛与哀伤。

任何的失落，都意味着“改变”的发生。改变了稳定生活的一切，也改变了让人感到安心的环境与身份。这非预期的改变，带来一波波的陌生与一波波的挫折，或者，一波波的需要去适应、去学习的情境。

改变后的第一年，是最困难的一年。这一年，除了身心要承受因冲击而造成的负荷与重创，在生活层面，也会历经非常繁多的陌生处境与令人不知所措的困境。第一年里，包裹着太多的第一次：第一次没有他在，得不到他的回应；第一次无法一起庆祝节日；第一次感受到失去所爱的心碎；第一次感觉到前方无路的茫然；第一次经历到无法面对自己的困窘；第一次感受到自己和这个世界不再相连的孤独。

太多的第一次，让第一年的失落过程格外惊险，格外无助，格外困难与沮丧。甚至，好长好长的时间都体会不到活在世上的乐趣，也感受不到自己生命的活力，一切变得十分贫乏，十分空虚而无意义。

这段旅程不只是如此辛苦与煎熬而已，这段旅程骇人的还有那种独自一人的感觉，只有自己知道那些受苦受折磨的感受是什么。无尽的悲痛或愤怒，好像只能独自承受，即使说给别人听，也无法消除那些苦痛一分一毫。



这段孤独而无人可以完全明了、完全体会的悲伤旅程，是一段必须要与自己对话，学习陪伴自己、体会自己与疗愈自己的“一个人”的旅程。事实上，没有人可以治疗你内心的痛苦与伤口，唯有你心中滋长出爱，唯有你心中生出了超越苦难的慈悲，你才能因此疗愈自己，疗伤止痛，让生命因此从死亡的幽谷中重生。

在这一段灵魂破碎、生命再生的历程中，我希望有一本书可以陪伴你，希望这本书可以是一个稳定的力量与体贴的支持，让这段孤独旅程，至少有一些温暖，一些微光，直到再清楚看见爱的那一刻。

这本书用 52 张图来象征一年需要走过的 52 个星期。在一日一日、一周一周的缓慢步伐中，我们终究会走过那最惊心动魄与最心痛心碎的过程。虽然很缓慢，但终究会再次感受到自己的存在仍然有其意义，并且在调适悲伤的过程中，会更加发现与明白，唯有爱能疗愈我们的悲伤，唯有爱，能温暖我们的心与生命。

要说明的是，也许在失落发生的第一年很难做任何阅读，也很难接受任何信息，甚至很难按部就班一周一周地面对自己、感受自己的悲伤，这是可以容许及接纳的。无论从什么时候开始能够阅读下去，让此书陪伴自己，都是可以的，没有时间限制。读者可以从任何一篇开始，也可以从愿意诚实面对悲伤的那一天开始，进行为期一年的自我陪伴与修复。

文字，她的小说里一直不是大爱的歌颂者，而是歌者，是大爱的歌者。对生命的歌者，对生与死的歌者，对生与死中的人生态度，才更应该被尊重。她的歌，她的诗，她的文字，都充满了温度，充满了爱意，充满了对生命的热爱，对生命的歌颂。



以此书纪念在我生命中停留过，已离开的人与情爱。

以此书纪念我走在失落悲伤之中的生命岁月。

以此书纪念我投人在悲伤疗愈工作中的10个年头。

以此书纪念我的父亲，他已离开这世界25年了，

我依然如此深爱着他。

图书在版编目（CIP）数据

爱，一直都在 / 苏绚慧著. —南京：译林出版社，

2012.12

（心理自助）

ISBN 978-7-5447-3374-8

I . ①爱… II . ①苏… III . ①心理健康－通俗读物

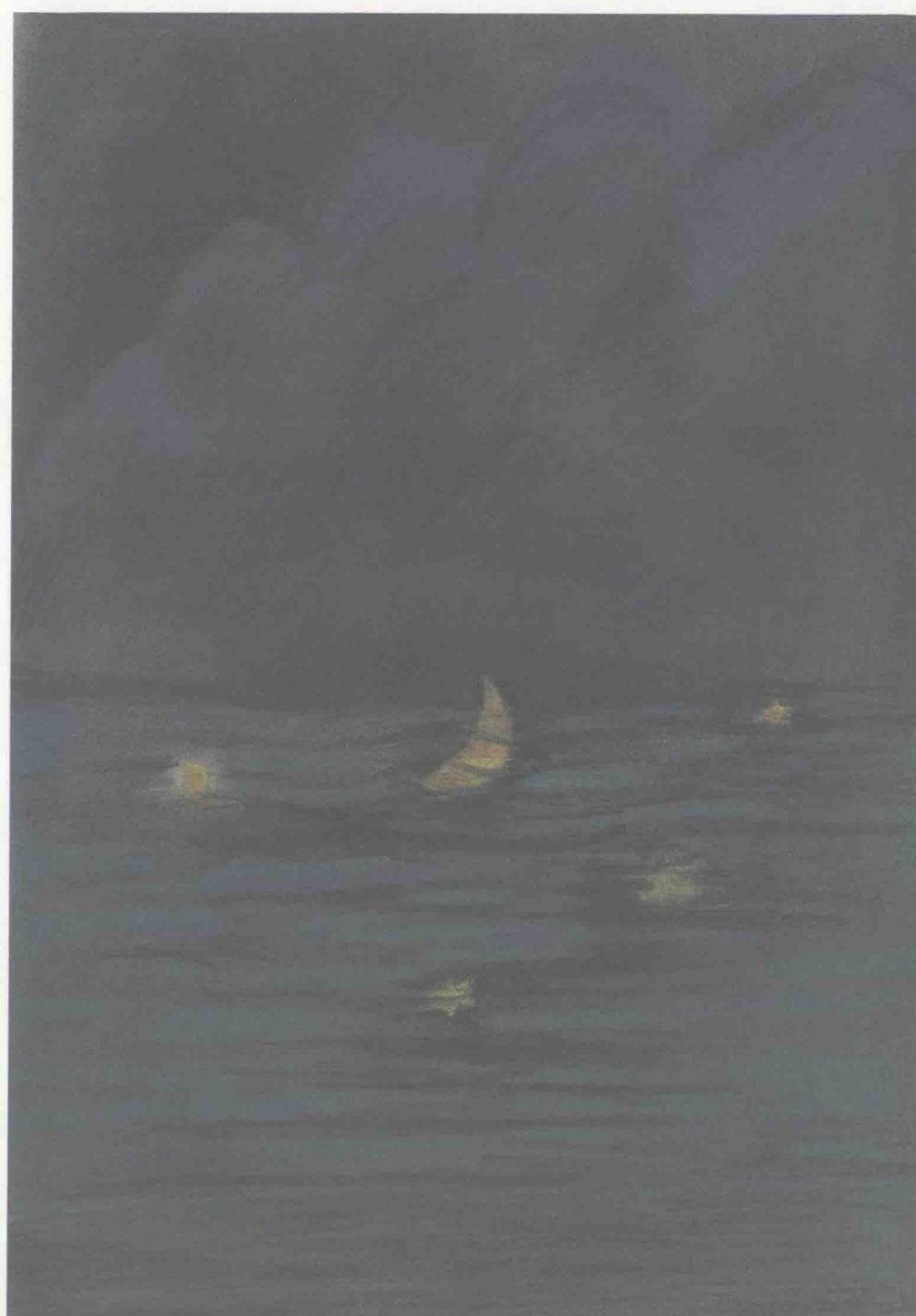
IV . ①R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第252290号

授权者：张老师文化事业股份有限公司
台湾台北市罗斯福路三段325号地下一楼
网址：www.lppc.com.tw
《爱，一直都在》作者/苏绚慧，©2003

书 名 爱，一直都在
作 者 苏绚慧
责任编辑 韩继坤
特约编辑 冯旭梅
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼，邮编：210009
电子邮箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 北京冶金大业印刷有限公司
开 本 640×960毫米 1/16
印 张 13.75
字 数 120千字
版 次 2012年12月第1版 2012年12月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-3374-8
定 价 34.80元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换



此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com