

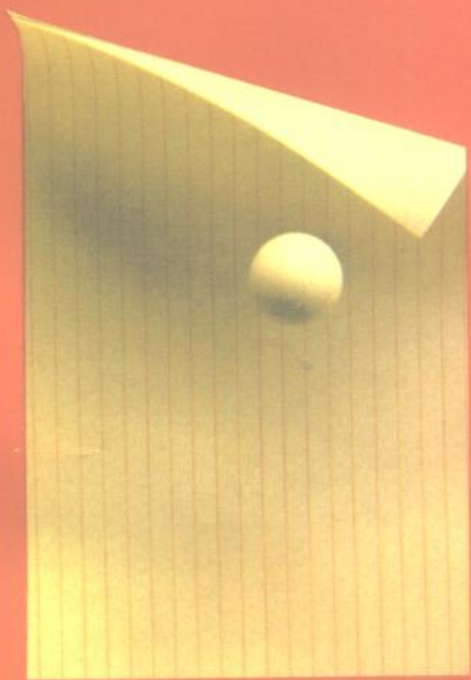
(美) 史坦丝 著  
文 逊 译  
群 青

# 论失落

——超越失落的危机（全译本）

● 心理与人生译丛 ·

陈而泰 主编



成都科技大学出版社

● 心理与人生译丛 ●

# 论失落

——超越失落的危机

〔美〕 史坦丝 著

文 逊  
群 青 译

成都科技大学出版社

一九八八·七·二十·

## 论失落——超越失落的危机

---

主 编：陈而泰

译：〔美〕史坦丝

译：文 述 群 青

责任编辑：陈智华

装帧设计：陈尔泰

出版发行：成都科技大学出版社

经 销：四川省新华书店

印 刷：华西医科大学印刷厂

开本：787×1092毫米1/32 印张：7.375

1988年7月第1版 1988年7月第1次印刷

印数：1—70,000册 字数：159,500

ISBN7—5616—0259—6/C·12

---

定价：2.30元

## 出版絮语

在当今世界上，有关心理学问题的研究取得了引人注目的成就。为了加强中外文化的交流，满足国内广大读者的需求，本社推出这一套“心理与人生译丛”。

《论强者——强者的诞生》、《实现者——操纵者的抉择》、《洞察者——突破与沟通》一问世，就引起极大反响，深受读者欢迎，畅销不衰。很多报社高度评价，极力向读者推荐介绍，称它生动有趣，别具一格，有实用性，肯定它能给予我们启示和信念等。为了不辜负读者厚望，我们将陆续出版此丛书的姊妹篇《论幽默——幽默就是力量》、《论行为——行为语言的奥秘》、《论成长——割断脐带做大人》、《论逆境——逆境中的思考》、《论失落——超越失落的危机》等。

这套丛书广泛涉及人生哲理，人际关系，人与社会各层面，能给你个人生活、家庭、社会生活提供有趣又有价值的指引。本书尽量做到行文流畅，通俗生动，知识性趣味性于一体。使你汲取知识、扩展视野、开启新观念，在人生旅途中取得更大成功。

由于文化背景、民族传统和社会心理的殊异，希望读者在阅读中能注意到这个特点。

最后，因水平有限，在出版中难免有不妥之处，谨请批评指正。

## 内容提要

研究成长个体的德国心理学家艾力克森认为：我们每一个人都必须经历一些可以划分得很清楚的人格成长阶段；而每经历不同的阶段，都会遭遇不同的挫折、生活目标与责任。如果能一一克服，完成该阶级的特定任务，自我的力量将愈加坚强。

“失落”是人生各阶段中，必须面对的危机之一；不论实质方面横遭掠夺，或丧失情感依附，都迫使个体不得不面临一个全然无序的世界。

然而，“人生是不断解决问题的过程”，程度、形态纷歧的失落，乃是人生过程中的常态。问题是，此种转折点的处理方式，往往是影响个体日后是否继续成长的关键。

如何超越痛苦、悲伤的障碍，重新评价价值网络，寻求定位，鼓起勇气再出发？本书提供了颇切实际的观

点与方法。

作者引用自身的经验与辅导心得，提出从了解到超越、拥抱“失落”的整套策略。

作者避免使用艰涩学术术语与临床名词，以深入浅出、娓娓道来的口吻道来，经过层层解释，失落者得以解惑除障，更能面对真实的自己，从而摆脱桎梏，滋生迎向明天的力量。

作者从事心理辅导与康复工作，文中摘录不少治疗病例。展阅全书，与一颗颗受伤无依的心同感受，或沉迷、或痛苦。然而，透过领悟过程，一寸灵台，一点活水，便造就了全新的生命。

串连各个实例的是精湛的理论知识；但是，经过作者消化整理后，触及人性的一点温馨，使呈现出来的面貌，分外亲切。在无限的时空中，每一次遭逢的“失落”经验都将潜到人心深处，后悔、愤怒、哀伤与时迁移，转化为再出发时的动力。我们有权力，也有责任严肃地感受，处理自己的“失落”，面对“失落”，再度发挥潜能，从而获得崭新的生命意识。

## 目 录

---

前言	( 1 )
序	( 9 )
<b>第一篇 认识失落</b>	
<b>第一章 不需要害怕</b>	( 15 )
人都有脆弱面	
自我发现的过程	
理出头绪	
不是精神病	
减敏感法	
<b>第二章 事情绝不会一样</b>	( 27 )
没有人能不痛苦	

情绪是不听指挥的  
感情不能去适应  
从失落中学习与发展人格  
缅怀过去，别太理想化  
童年往事，总是甜美

### 第三章 心虚与自责

( 39 )

如果能……  
不真实的心虚  
如果有一盏明灯  
真实的心虚  
以心虚作自我惩罚  
自毁源于心虚



一吐胸中的抑郁  
超越心虚感的改变  
一只戴着手套的手

## 第二篇 面对失落

### 第四章 失落的身体语言 (59)

焦虑

精神的痛苦与身体的痛苦

食欲

睡眠

反转孤立的倾向

### 第五章 愤怒与悲痛都是好征兆 (69)

以愤怒面对失落

拒绝愤怒的童年

愤怒就是灾祸

内心深处的愤怒

不规律的生活

抗议感

控制愤怒

寻找聆听者

愤怒与恐惧

## 第六章 对抗悲伤

(87)

迟来的忧伤

失去自制力

内疚感

昨日不远

潜藏的危机  
求救的暗示  
我不要知道的力量  
自己的复原方式  
情感的升华  
他知道他在做什么

### 第三篇 跨越失落

#### 第七章 自我关怀活动

( 107 )

滋养性的环境  
亲密的友谊  
三种人  
不要舍近求远

面对现实  
驱逐悲伤  
不做重大决定  
度过特殊的日子  
亲切的致意  
预期意外的烦恼

## 第八章 从容的再调整

( 131 )

休息的必要性  
日常事务  
难以消受的好意  
一个错误的观念  
他们只是在找话说

## 悲伤教育的历史

### 第九章 不寻常的悲伤拖延 (145)

无法面对失落

补偿的心理

反面投射

受苦脚本

命中注定

理想化

### 第十章 专业性的协助 (163)

童年时期的失落

同时出现太多危机

受创的失落  
难以启齿的悲伤  
发现专业性的协助  
专业的价值  
偶尔需要药物治疗

## 第四篇 拥抱失落

### 第十一章 善待残留的创伤 (181)

恐惧更多或更大的失落  
减轻旧的失落  
生活中的残留自卫  
创伤是一枚勋章

### 第十二章 评价复原过程的暗示点 (193)

生活中的对抗能力  
过渡期的象征  
从失落中学习  
与失落合而为一

第十三章 迈向新生活

( 205 )

我不是孤儿  
复活  
你的经历属于你  
生活就是生活

## 前 言

对于“心理学”一般人最熟悉的大约就是“补偿”、“移情”、“佛洛伊德”等几个名词，很少有人会以为“心理学”和人们的生活及生命有着深厚密切的关系。在西方，心理医师常常是生活中的一个重要角色，人们习惯了在自身发生情绪大干扰时去向心理医师求告，而我们对心理医师的看法，仍停留在两个观念上。其一，知道心理医师即是电影上那个叫你躺在长沙发上说出一切心底秘密的人，其二，去看心理医师的人大概都是精神上有了问题——精神病吧？

如果生活中出现了大难题，最普遍的情形便是**怨**命，然后在伤痛哀愁中苦苦摸索、挣扎，并且，还伴着浓重的自弃与自责，却无正确、有效的纾解方式，在这种情形下，读书，从书本中去寻觅可以给我们的解释与安慰，倒不失为一个聪明而简捷的办法。



《论失落》的作者史坦丝曾处于一段个人的危机时期，她当时发现，对掌握自己的努力已经到了绝望的边缘，几乎无法度过危机！因此，当她的“失落”暂时地被压制住的时候，她开始学习并研究关于“悲伤”与“失落”，她终于研究出关于“失落”时，应该如何去应付生活。

“失落”，这个词在我们日常词汇中很少使用。

我们习惯于历来的生活公式：

上班。

上学。

菜场、厨房、卧室、洗衣间。

电话、电视、购物、阅读、散步。

聊天、吃饭、喝咖啡、睡觉……

一切都顺理成章，水到渠成。

在传统之中，我们尤其对“未雨绸缪”或多或少都有一些“不吉利”的想法，更不会在平稳、正常、毫无波浪的生活里去胡思乱想些诸如：

“我的家如果失火了我该怎么办？”

“我的母亲如果中风了我该怎么办？”

“我的丈夫如果车祸重伤或因而去世了该怎么办？”