

· 现 · 代 · 人 · 身 · 心 · 危 · 机 · 应 · 对 · 丛 · 书 ·

战胜不幸

——如何应对生活中的
重大变故

Life After Loss

*A Personal Guide Dealing with Death, Divorce,
Job Change and Relocation*

鲍勃·戴茨 著



中信出版社

现代人身心危机应对丛书

战胜不幸

——如何应对生活中的重大变故

[美] 鲍勃·戴茨 著

梁 卿 译

中 信 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

战胜不幸：如何应对生活中的重大变故/（美）戴茨
（Deits,B.）著；梁卿译.—北京：中信出版社，2001.1
书名原文：Life After Loss
ISBN 7-80073-313-0

I. 战... II. ①戴...②梁... III. 情绪适应—通俗读物
IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2000）第 83453 号

Copyright © 1988,1992,2000 Fisher Books

战 胜 不 幸

ZHANSHENG BUXING

——如何应对生活中的重大变故

著 者	鲍勃·戴茨	开 本	880mm×1230mm 1/32
译 者	梁 卿	印 张	8
责任编辑	汪晓阳	字 数	134 千字
责任监制	朱 磊	版 次	2001 年 1 月第 1 版
出 版 者	中信出版社（北京朝阳区 新源南路 6 号京城大厦 邮编 100004）	印 次	2001 年 1 月第 1 次印刷
承 印 者	中国青年出版社印刷厂	京权图字	01-2000-4201
发 行 者	中信出版社	书 号	ISBN 7-80073-313-0 Z·27
经 销 者	新华书店北京发行所	印 数	0001-8000
		定 价	18.00 元

版权所有·翻印必究

序

《战胜不幸》这本书既具有可读性，又具有可操作性。它处理的问题是生活中我们都会经历或已经经历的不幸事件。不幸之所以发生，仅仅因为我们都是生活在这个现实世界上的现实的人。它不仅仅谈论各种各样的不幸，而且提出了经过证明是实用可行的对付办法。在这本书里，你不但会找到应对自己生活中遭遇的不幸的方法，还可以找到使你有能力帮助其他不幸的人的资源。

有关上帝和不幸一直都是充满感情的微妙话题。在这里我不想解释为什么上帝要让你所爱的人死去，让你的梦想破灭，让你承受痛苦。相反，在这本书里你会找到帮你认识悲伤的精神层面，以及对待不幸其他方面的方法。如果正确利用这些方法，信仰将是治愈悲伤的重要工具。如果滥用，它将成为治愈悲伤无法克服的障碍。

即使你最近没有遭受不幸，你也一定认识某个遭受不幸的人。这种打击是每个人生命中某个阶段不可

避免的，但是，你可以采取措施为自己生活中可能出现的重大打击作好准备。这本书适用于那些愿意为承受不幸作准备的人和已经遭受不幸的人。

生活中有没有对你重要的人死去？也许是你非常爱的人——你的伴侣，你的孩子，你的父亲母亲或其他亲密的家庭成员；或者是你的好朋友、同事或邻居。甚至人们敬慕的名人或政治领袖的死亡也会成为真正的打击，例如，黛安娜王妃、小约翰·肯尼迪和弗兰克·西那塔（Frank Sinatra）的死曾影响到世界各地的人们。

死亡并不是引起悲伤的不幸事件的惟一形式。亲人死去我们自然伤心，但是还有其他一些情形：离婚，人们会为一段感情的死亡悲痛；在一个新城市安家，人们为离开熟悉的环境悲伤；失去工作或其他变故都会成为影响人们幸福的重要因素。亲友的死亡带给人们的身心危害同样适用于其他形式的不幸。

如果你是一名女性，曾在孩童时遭受过性骚扰，那么你就会像有些妇女一样承受失去童贞和因此而丧失对人的信任的创痛。孩童时受到性骚扰的男性数量相对较少一些，但是那种遭遇不幸的痛苦感觉和缓减持久悲伤的困难程度，男性和女性是一样的。

身体的伤残造成心理上的痛苦比身体上的更为强烈，尤其是当这种伤残与性、工作能力或某种爱好有

关时更甚。例如，因为癌症切除乳房可能会挽救一个女人的生命，但是在她的心里留下的伤痕往往比身体上的伤疤深刻得多。

对许多人来说，宠物的死使他们尤其难过。

普遍的经验

不幸——不管由什么原因造成——是活在这个生命有限的、不完美的世界上的一个事实，没有人能够幸免。R·H·库什乐（Rabbi Harold Kushner）说的一点没错——不幸确实也发生在善良的人身上。大的不幸降临在善良的、不善良的和介于两者之间的所有人身上。而且，一次重大打击并不能防止第二次不幸的发生。《战胜不幸》帮助你对付目前的不幸，并且能够为将来可能碰到的打击作好准备。

没有人能够预料大的不幸会带来怎样的感情和精神痛苦：生活似乎失去了意义；你发现对自己的价值看得没那么高了；你觉得悲伤和孤独感似乎吞噬了你的全部精力。好在，**重大打击发生之后，最初一个月的强烈感觉不会一直持续。**最好的支持来自同样经历过不幸和伤痛的其他人群。《战胜不幸》会告诉你怎样找到或者组成这样一个团体，还告诉你在最初的

一段时间该怎么办。

读了这本书后，你在生活中遭到悲剧性的打击时，对自己或别人该怎么办将有更清晰的认识。你会明白正常的和不正常的悲痛反应之间有什么区别，你会明白哪些迹象是应该去寻求专业人士帮助的危险信号。在走出悲伤的道路上，你会懂得照顾自己的身体并保持健康的重要性。

悲伤过度会毁掉你的幸福和健康。在经受严重打击后，大病一场的可能性是正常情况的许多倍——但是你也可以不生病。你可以增强自己的免疫系统并改善自己的情绪。你可以采取措施保护健康，同时继续工作重新找回幸福。本书详细地列出许多帮助你实现这些有益目标的练习和建议。这些练习和建议对成千上万人起了作用，它们同样会对你有帮助。

经历不幸后你仍然可以拥有满足而有意义的生活。最糟糕的打击不是生命的结束。不管你信不信，经历和战胜悲伤可以成为个人成长的途径。无数战胜了不幸的人们的生平故事向你证明了这个事实。按照这本书的指导，你可以像他们那样走过自己战胜痛苦的路程。

控制悲痛情绪

悲痛不应该是负面的体验，对你来说应该不是什么了不起的事，而是你经历了生活的打击后应该采取的积极的使伤口愈合的过程。发生不幸后的反应应该是有很多事情要做，而不是白白坐等和一味悲伤。

在本书里你会发现有很多练习教你该怎么办，从好好睡一觉到大哭一场无所不及，你会发现养成每天记事的习惯非常管用，你会明白怎样寻求帮助和怎样对已经成为过去的一段个人历史告别。

《战胜不幸》这本书会帮助你认识到，许多看似怪诞的对重大不幸的反应实际是很正常的。例如，健忘并不是头脑不好使，对已故亲人忿忿不满也没有错，而止不住的眼泪恰是你状态良好的最佳证明！

你还将学到一个难以理解但非常有益的道理：悲痛是强烈的个人体验，而有效地克服悲痛的过程却不一个人实现的。

悲痛并不丑陋，它也不是一种疾病。克服悲痛更像你被打倒之后重新站立起来，而不像治好一场感冒一样。

这本书里有许多经历了各种不幸的人的自述——

也包括我自己的。我希望你读这本书时能够不再沉溺于自己的不幸，而有能力更好地对付将来的生活中可能出现的打击，也就是要找到一种克服悲痛“保健妙方”。

你会有一个重大发现，那就是：在经历不幸而悲痛欲绝时最好的朋友是**你自己**。只有你自己可以把不幸造成的痛苦转化成使人受益的痛楚，并从中学到很多东西。

我写作《战胜不幸》这本书的第一版是因为我相信不幸和打击不是我们的敌人，害怕不幸和痛苦才是我们的敌人。第一次修改之后增加了更多当事人的真实叙述和一条针对所有人的重要教训：在战胜痛苦的过程中每个人都可以变得非常坚强。以后几年里，十万人发现这本书是帮助他们掌握战胜不幸根本技巧的有价值的工具。第三版加入了克服悲苦情绪的新发现，包括了对突发打击和长期缓慢折磨的比较。希望读者找出这本书里练习旁边的手写体标示，这些标示使你易于找到有关行动的指导并马上着手，它们将有助于你再次把握自己的生活。

目 录

序

1. 不幸与继之而来的悲痛	1
2. 对重大打击的第一反应	11
3. 重新站起来	29
4. 突发打击还是持久的折磨	40
5. 康复步骤	52
6. 自我反省	69
7. 悲痛四个基本事实	77
8. 马上行动	92
9. 悲痛与成长	106
10. 对耐力的考验	117
11. 孩子与悲痛	125
12. 有了新发现	136
13. 战胜不幸过程中的重要时刻	144
14. 重新生活	154
15. 打开新的大门	173
16. 你最好的朋友	194
17. 为不幸作准备	208

附录 A	悲痛期间营养的作用	216
附录 B	描述心情的词汇	221
附录 C	组织救援团	226

1. 不幸与继之而来的悲痛

不幸是活着的一个事实

—— 一种极为普遍的经历是失去亲人或失去对你非常重要的东西时，这时悲痛是最自然而合理的反应了。经历这种可怕的打击并承受随之而来的悲痛，这本身就是确凿无疑的证据：它证明我们是真实的、生活着的人。

每天的新闻有大量死亡、离婚和破产的报道。求购广告表明了这样一个事实：平均每个家庭每五年搬家一次，失去与朋友、亲人和熟悉的环境的密切联系。癌症、心脏病和艾滋病到处肆虐而导致死亡。奇怪的是，这种普遍的体验被人们用不约而同的沉默掩饰了。除了极个别的情况，人们不愿意谈起不幸，这就使悲痛后的治疗这样重要的工作变得困难。

同样屡见不鲜的是，人们不愿意预期不幸的到来，虽然我们知道没有人是永生的。我们总是觉得死亡和其他改变生命的事件将发生在将来的某个时间，

而不是现在，我们总以为重大的打击和亡故发生在别人而不是我们身上。

请你回答下面的问题：

- 我是否明白我的伴侣、孩子、父亲、母亲或者我最亲爱的朋友随时都可能死去？
- 我怎样处理离婚，虽然我从来没有想过会发生在自己身上？
- 如果例行的体检发现了癌变，我怎么办？
- 如果失了业，我对个人价值的看法会受到怎样的影响？
- 如果我卖掉居住多年的家到一个新地方，我会有什么感觉？

你对生活中的打击处理得越好，你就会越加快乐健康。这一挑战从正视打击、把它看作生活的正常组成部分并愿意谈论开始。这也意味着接受这个事实：**打击是生活中自然而然的组成部分**，在你的生活中，你不止一次，而是许多次会感觉到。

这本书的目的是为你提供机会重新更加深刻地认识生活中大大小小的打击，帮助你表达在遭遇这些打击时的种种感受。《战胜不幸》也提出一些应对打击的方法，在战胜悲痛的过程中保护你的身心健康。

每次大的打击都会给你的生活带来剧烈的影响。这些打击会影响到你生活的各个方面，影响时间之长

是你不曾意识到的。重大的打击除了引起显然的情感和身体反应，你还会发现自己的工作效率降低了，你对自己的精神状态很不满意，你可能睡眠不好，同时体重明显增加或减少。

打击与生活

你会遭受其他打击，因为打击是人活着时不可避免的部分。你的朋友和家人也会遭遇打击。经历一次重大打击并不能使你不再经历其他不幸。这似乎“不公平”，但就是这样。想一想：

- 婚姻只有两个结果：或者一方先去世，或者离婚。
- 人与人之间的各种关系都是短暂的。
- 每项事业都有结束的时候。
- 生活中你不可能事事如意。
- 衰老是不可避免的，随之而来的许多失落也是不可避免的。
- 每个人的生命都会走到尽头。

好在你能够战胜这些重大的失落而不会被它们打倒。你能够充分地享受生活，与此同时深深明白：它总会到头。

悲伤是对各种失落的正常反应。斯科蒂大半生都

经受风湿症的折磨。她不得不常年坐在轮椅上。她的手瘸了，不能自己吃饭，疼痛更是家常便饭。然而，斯科蒂个性活泼思维敏捷，脸上带着感染人的微笑，她有坚强的意志，一定要尽量从生活中得到更多。

斯科蒂流过很多眼泪。她知道失去正常人理所当然的身体肢体技能会是什么情形。有时她的病使她不得不丢掉自己的体面。她接受了丧失体力和肢体健全这个事实，但是拒绝让它毁了她的精神。最后，她使自己保持全心投入生活的状态，并影响启发了周围的人。

吉姆和乔为退休准备多年。他们认真地作了预算：他辛勤工作，他们的投资也颇多收益。当吉姆终于退休，他们的梦想实现了。他们早已准备好安家的汽车停在路边，等待第一次驶上开阔的公路。两个月后，吉姆死于心脏病突发。

兰迪面临另一种打击。他是个事业心强的人，为了升到公司管理层的顶端，他克服了各种各样的障碍，他加班加点地工作，挣了很多钱。

他的妻子抱怨说，他们没有任何社会生活或亲密的共同时光。他提醒她为了他们漂亮的新家和昂贵的汽车，她也应该心存感激，娱乐和游戏以后有的是时间。然而有一天，兰迪在他的办公室里收到了离婚通知书。我见到兰迪的时候，他正搬到单身公寓居住，

在法庭指定的时间探视孩子们，到 38 岁时又成了单身汉。

艾德和里纳面临又一种打击。艾德接到了升职通知，薪水将大幅上涨。新工作要求这对夫妇从他们一直居住的中西部城市搬到亚利桑那州的沙漠地区。里纳和艾德对好运到来的兴奋持续了一个月，之后他们逐渐感到失落。

他们怀念自己的老家，想念他们的朋友、家人、教堂和熟悉的环境。里纳甚至留恋她一直盼着离开的老家的气候。不到六个月的时间，里纳和艾德就打起行李回到故乡，还做以前的工作，住原来的地方，教堂和天气也和以前毫无二致。

但是他们到“家”时，情况有些不一样了，他们还是不喜欢那里的气候，他们对新生活的梦想也失去了，他们的自我认识下降，觉得自己失败了。

当多萝西和塞西尔庆祝结婚 60 周年的时候，庆祝会并不是他们一度梦想过的大的家族团聚。家里为这对夫妇举行了庆祝，但是塞西尔自己没有什么意识，他忍受老年痴呆症病痛的折磨，住在疗养院里，他只懂得冷热饥饱，有一阵他连多萝西也认不出来。

塞西尔死后，多萝西觉得又是解脱又是伤心。过去几年的空虚生活结束了，同时结束的也是她生活中最重要的时光。多萝西尽力维持以前那种亲切待人的

表面。已经是 92 岁的高龄，她自己的健康也在恶化，可还是时不时地表现一下牵强的幽默，但是她的眼泪总是一触即发。她现在的生活绝对不是自己曾经预想过的。

发生在多萝西身上的事情用一个词来形容就是“悲哀”。这个词也可以用来形容斯科蒂、乔、兰迪、艾德和里纳，它还可以用来描述你的和我的经历。不论是哪种打击，每次失去什么你都会经历悲哀。

悲哀是一种失去亲人、伴侣、孩子、宠物、工作、婚姻、某个生活阶段、健康的身体或思维、熟悉的环境、自尊、爱恋或其他你可以设想的体验正常而合理的反应。

悲痛需要时间

因为这是一种合理的情感，所以悲哀不是一个不好的词！这也不是脆弱或缺乏宗教信仰的表现。伤心不是应该全力避免和尽快“克服”的。快乐的感觉并不比伤心更好。当然感觉快乐有很多**愉悦**——但并不是更好。如果某件让人高兴的好事发生，当然会觉得快乐，如果你经历过失去什么的滋味，那么伤心的感觉也同样是理所当然的。

如果你遭到重大打击，你知道好意的朋友们在有些场合会替你掩饰悲哀。即使是遭受了生活中最大的