

天使的守护

帮助孩子走出丧亲之痛

帕迪·格林沃尔·刘易斯

杰西卡·G·李普曼

【著】

陈雅婷 【译】



HELPING CHILDREN
COPE WITH
THE DEATH OF A PARENT

A Guide for the First Year



学林出版社
www.xuelinpress.com

天使的守护

帮助孩子走出丧亲之痛

帕迪·格林沃尔·刘易斯

杰西卡·G·李普曼 【著】

陈雅婷 【译】

HELPING CHILDREN
COPE WITH
THE DEATH OF A PARENT

A Guide for the First Year



学林出版社
www.xuelinpress.com

图书在版编目(CIP)数据

天使的守护——帮助孩子走出丧亲之痛 / (美)
帕迪·格林沃尔·刘易斯, (美)杰西卡·G. 李普曼
著; 陈雅婷译. —上海: 学林出版社, 2017. 4

ISBN 978-7-5486-1187-5

I. ①儿… II. ①帕… ②杰… ③陈… III. ①家庭教育—教育心理学 IV. ①G780

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 031984 号

天使的守护——帮助孩子走出丧亲之痛



作 者——帕迪·格林沃尔·刘易斯
杰西卡·G·李普曼

译 者——陈雅婷

插 图——莫传玉

责任编辑——蔡雪奇

封面设计——仲昭宇

装帧设计——魏 来

出 版——上海世纪出版股份有限公司 学林出版社
地 址: 上海钦州南路 81 号 电话/传真: 021-64515005
网址: www.xuelinpress.com

发 行——上海世纪出版股份有限公司发行中心
地 址: 上海福建中路 193 号 网址: www.ewen.co

排 版——南京展望文化发展有限公司

印 刷——常熟市东张印刷有限公司

开 本——890×1240 1/32

印 张——6.625

字 数——16 万

版 次——2017 年 4 月第 1 版
2017 年 4 月第 1 次印刷

书 号——ISBN 978-7-5486-1187-5/B·41

定 价——36.00 元

(如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换。)

专家推荐

(推荐人依照姓氏拼音排序,排名不分先后)

“一个必然的结束,意味着全新的开始”,面对死亡,即使我们有千万个不愿意,也要正视。这本书引导父母以及相关人士,尤其是孩子们,做好心理准备。

黄晞建

上海高校心理咨询协会会长

写过很多书评和推荐语,雅婷博士的这一本,最让人心生柔软与疼惜,让我想起这十八年来见过的那些遭遇丧亲之痛的孩子们。死亡是生命的一部分,感谢雅婷和原作者带给孩子和关爱孩子的人们专业与爱的指引。推荐给所有专业人士和有需要的成人。愿:专业与爱,让每个生命都如花开放——尤其是,孩子们。

林紫

林紫心理机构及林紫妈妈花园创始人

心理学博士

上海心理卫生服务行业协会副会长

睡与醒,生与死,四季轮转。懂得生命的脆弱,才能领悟生命的可

>>> 天使的守护——帮助孩子走出丧亲之痛

贵。面对死亡和哀伤,这本书点亮希望的灯,让孩子更珍惜生命,乐观坚强地生活,演绎生命之大美。合上书,至少今夜可以睡个安稳觉。

王广海

美国睡眠研究会会员

中国医师协会睡眠专委会儿童组秘书

上海儿童医学中心心理与睡眠咨询师

心理学博士

助理研究员

年幼的孩子,面对丧亲之痛,缺少关爱和辅导,丧亲之痛常常会成为生命中无法承受之重。随着时间的流逝,孩子心灵的哀伤、紧张感也许会逐渐消失,但丧亲之后的应激反应、抑郁情绪等,在日后可能会残留下来,成为精神创伤(PTSD)、厌世或自杀的导火线。因此,对儿童的丧亲心理辅导和关爱,是人类社会的一种智慧和福祉。

徐光兴

华东师范大学心理与认知科学学院教授、博导

国家教育部中小学心理健康指导委员会委员

临床心理学博士

教育学博士

美国心理咨询师亚隆说:死亡虽是终点,但人生的意义却不会因此湮灭;死亡虽是宿命,但看待死亡的视角却可以让人们获得拯救。年幼的孩子理解死亡是困难的,想要帮助孩子理解死亡,成年人必须先学会不逃避死亡、正视死亡。美国这两位资深心理治疗师写了这本书,凝练她们多年珍贵的临床治疗经验和心得,统合各家方法,结合真

实案例,梳理出脉络清晰、实用的死亡辅导方法,很有价值。

张海燕

国家教育部高校心理健康教育专家指导委员会委员

上海学生心理健康教育发展中心副主任

上海高校心理咨询协会副会长

华东政法大学心理健康教育与咨询中心主任

陈雅婷博士以一位专业工作者的眼光,准确地把握本书的内涵,将其翻译介绍给广大的读者们。希望每一位成年读者都能从本书中得到启迪,关怀那些有丧亲之痛的孩子们,给他们幼小的心灵以更多的温暖,呵护他们健康地成长。

周永迪

华东师范大学心理与认知科学学院院长

心理学博士

为孩子点一盏心灵明灯

在生命的旅途中,总会有喜悦也有伤痛。喜悦和人分享,会产生更多的幸福感;而把伤痛放在心里,一个人独自默默承受,是为了不让这种痛苦扩散。然而压抑过久,也会产生各种心理疾病。尤其是年幼的孩子,面对丧亲之痛,缺少关爱和辅导,丧亲之痛常常会成为生命中无法承受之重。

儿童从失去父母之痛起,开始理解“死亡”的概念,并且刻骨铭心地体验到一种无依无靠的永远丧失之感。许多孩子精神可能会遭受重创,情感剧烈震荡,行为急剧恶化,顷刻间他们会有一种天地变色的感觉。随着时间的流逝,孩子心灵的哀伤、紧张感也许会逐渐消失,但丧亲之后的应激反应、抑郁情绪等,在日后可能会残留下来,成为精神创伤(PTSD)、厌世或自杀的导火线。

因此对儿童的丧亲心理辅导和关爱,是人类社会的一种智慧和福祉,除了专家提供的专业知识与技术外,心理辅导者的经验和实践能力也十分重要。

本书的译者陈雅婷博士在美国纽约大学(New York University)取得文化与传播硕士学位后,投入我门下攻读临床心理学和心理咨询的博士学位。在接受各种心理咨询案例的执业过程中,她的理解和共情能力出色,心理分析时循循善诱、鞭辟入理,常常独具慧眼,表现了她对心理咨询和治疗深情的眷恋和高度的感悟。

这本书是美国芝加哥地区两位知名的临床心理学家,在长期的心理治疗和辅导丧亲儿童和青少年的团体活动中,积累下来的宝贵专业知识和实战经验。全书通过真实的案例解说,帮助丧亲的孩子将父母离世对他们精神上的负面影响降到最低,使他们能更好地面对人生,享受幸福的阳光。

陈雅婷博士做了详细的资料分析,把这本书的内涵和精髓吃透了才动笔翻译,她投入了很多的心血,这本书也见证了她的专业成长,她能很好地把握丧亲孩子的精神失据与生命的失常。阅读她的译作,可以感受到她内心的关爱和细致、亲切和殷勤。她用慈悲温柔的心肠,帮助读者细细地品味人生的变迁,与哀哭的人一起哀哭,与喜乐的人一起同乐。是以作序荐之。

我希望此书能启迪每一位读者停下来思考一下生命中无常但至关重要之事,多感受一些人性的关爱与希望、信心与善意。此外,书中还提供了许多实用的建议,例如耐心与等待的价值,消除恐惧,尤其是对死亡的恐惧,学习生命和成长的意义。

人生是一次旅途,生命是如此的美丽,哪怕生活在那些压抑、哀伤的日子里,希望和阳光还是在前方。

读这本书,给孩子的心灵点起一盏闪亮的生命明灯。

华东师范大学心理与认知科学学院教授、博导

国家教育部中小学心理健康指导委员会委员

徐光兴

2016年3月春

“化了妆”的祝福

失去至亲的痛楚，我年轻时曾有一次非常接近的经验。不过，差点失去至亲的人不是我，而是我的父亲。他差点失去的人，不是别人，正是我。时光倒流，回到近二十年前，当时的我正在服兵役。二十多岁正值花样年华的我似乎与死亡沾不上任何关系，却没想到突然急性肝炎发作。当时血检指标出来后，医生疑惑地看着我说：“依指数标准，你应该早就陷入肝昏迷了，能醒着还真是奇迹。”接着后续各项检查报告结果陆续出炉，严重的病情吓坏了部队和家人。家人立刻申请让部队将我紧急送到最好的医院。感谢上苍保佑和先进医疗团队的高超医术，最终将我从鬼门关前奋力拉回。

在我住院治疗期间，来探访的人来来去去，每个人都向我传达口头上的问候。但是，一直陪着我的却是那位平日工作忙碌、和我交流甚少、始终保持严肃的父亲。我可以清楚地感受到他不苟言笑的表情底下，有着害怕失去我的焦虑情绪。他的陪伴、他的心情，让年轻的我第一次发现：父母、家人和我们，在彼此心中竟然占据着那么大、那么重要的分量和位置。

后来，医生告诉我，父亲曾私下泪流满面地恳求他尽全力医治我的病的时候，我全然感受到他对我深深的关爱，以及他可能失去儿子的那份恐惧与痛苦。过去父子之间的沟通不良瞬间烟消云散，这一场病也让我感受到生命和亲情的可贵和美好。痊愈后我更加珍惜健康

的每一分一秒,真正拿回我生命的“主控权”。于是,我决定专注于事业,同时积极锻炼,重视健康,热爱旅行和美食,享受漫画和阅读,花更多时间陪伴家人和朋友,我要把时间都用在我觉得有意义和美好的事物上。

感谢这一场大病,它教会我在书本里学不到的哲理,那就是“生命有限、亲情可贵、快乐无价”,让我以更积极的态度经营我的人生,面对我的家人。表面上看来我经历了一场大病,它甚至威胁了我的生命,而多年以后,我深刻理解了这场病对当时年少轻狂的我而言,其实是一份“化了妆”的祝福。

这次接近死亡的经验,让我第一次思考“死亡”这个议题。中国人最忌讳“死亡”,大家总是能回避就尽量回避,仿佛谈论这个主题就会给自身带来不幸。这种鸵鸟的心态让人觉得只要绝口不提和“死亡”相关的内容,“死亡”就不会到来。但是,“死亡”是伟大的老师,我们必须练习和死亡对话,如同和大自然对话,如此我们才会顿悟宇宙之大、生命之微、时间之贵、死亡之近。

我是幸运的,最终躲开了死亡的威胁,而身旁大多数人比我更幸运,不曾经历过一场大病,更别说是丧亲。也就是说,无论是从生长环境还是个人经验,我们都无法正确地处理丧亲所带来的种种问题,更别提要帮助儿童面对父母离世的悲痛。儿童遭遇丧亲是其生命中无法承受的痛苦,需要身边的成年人能共情并理解,才不会造成不必要的伤害。而本书的出版,能让所有成年人知道如何陪伴和对待这些脆弱的孩子度过他们生命中最煎熬的痛苦时光。本书不只提供策略性的方向,由于作者们拥有丰富的临床经验,所以提供了非常详细的执行细节,包括各个年龄层的小孩可能会问的问题以及各个不同的时间点、节日等的处理,是一本详细的操作手册。感谢陈博士将这本实用的好书带给我们,也愿所有阅读此书的人对“死亡”有更深刻的理解,

以更成熟的心态来面对和迎接无法逃避的“死亡”，并对它做足准备，不留遗憾。换个角度来看，“好的死亡”，是完整人生的一部分。

愿我们用智慧面对生活，珍惜时间，对生命中的一切都抱着感恩的心态，将生命用于惜福和造福，将爱传播给更多的人。希望我们的努力和付出，能让这个世界变得更加美好！

翁志贤

2016年4月24日写于台湾高雄振美建设

面对死亡的慈悲与智慧

初中时,最要好的同学的父亲发生意外事故去世了。她是我的小学同学,到了初二,我们再度同班。由于这特殊的缘分,我俩感情很好。听到她父亲去世了,我很想关心她,和她聊聊,但是“死亡”的议题对当时的我来说,太遥远,太模糊,加上“死亡”这个议题对中国人似乎是个禁忌,我不知道要如何安慰她。心智还不成熟的我觉得她父亲的死亡让我害怕,于是我偷偷地拉开了和她相处的距离。她父亲的突然去世,肯定是她生命里最大的打击。这件事让原本成绩一向名列前茅的她中考失利。没能考上好的高中,她只能选择职业学校,从此以后我们的世界离得越来越远。

高三时,养育我长大的祖母去世了,长期罹患慢性病的她,因为生活规律、饮食控制得宜,一向耳聪目明、身体硬朗。突然有一天,祖母吃不下饭,父母将她送到医院,没过多久就接到了医院的通知,说她去世了。最亲的家人过世,带给我莫大的伤痛,但年幼的我不知道要向谁诉说,不知道该如何度过亲人去世的痛苦。很长一段时间,我生活在悲伤和恐惧之中。丧假结束后,我回到学校,但是心却不在,无法正常学习和生活。这种失去亲人的悲痛,我从未向任何人提起过。

在华师大心理健康辅导中心的咨询室里,我遇到了一些成年来访者,他们因工作、生活或婚姻关系里出现了严重问题,感到十分困扰。经过抽丝剥茧地探索后,我的来访者意识到他们内心深沉的恐惧和不

安,竟然源起于童年的丧亲经历。

我在华师大求学期间巧遇这本书,两位作者作为美国资深临床心理学家,辅导丧亲儿童超过二十五年,带领悲伤支持团体超过十年,本书是他们所积累的经验 and 心得。两位作者发现,父母去世是儿童、青少年甚至成年人一生中最无法承受的伤痛,而且这种刻骨铭心的伤痛,如果没有妥善处理,会紧紧跟随丧亲者一生,对他的人生造成重大甚至致命的影响或伤害。

由于年幼的孩子还无法清楚地表达自己的感受,对“死亡”的概念仍比较模糊,失去生命中最重要依靠——父母,对他们是多么大的打击。这时如果身边的老师、亲友敏感度不够或心思不够细腻,会让他们幼小的心灵受到二次伤害。基于这些情况,两位临床心理学家决定写一本给成年人的指导手册,指导大人如何帮助孩子度过丧亲的痛苦。

这是一本简单实用的“死亡”辅导手册,不论职业为何,但愿这本书中文版的出版能让每个成年人都能进一步共情并理解丧亲的儿童和青少年,用合适的方式陪伴、关爱他们,协助他们度过这一段特别煎熬的岁月,将父母离世的负面影响降到最低。也希望每个成年人通过书中真实案例的提醒,能在有限的生命里和孩子、父母维系亲密和谐的关系,对“死亡”有更深刻的理解,做好准备,学会珍惜。

翻译此书之际正值我怀孕期间。看了书中悲伤的案例,一方面非常不舍这些丧亲的孩子;另一方面肚子里有个即将诞生的小生命,心中有迎接新生命的喜悦,中年得女,感谢造物者的奇妙安排,也让我对生命有了更深层的体会。

谨以此书献给我的恩师徐光兴教授,代表我对恩师最崇高的敬爱和感谢!跟随恩师学习临床心理学和心理咨询七年(硕士三年、博士四年),我飞速成长,生命中曾有过的疑惑和纠结,逐渐豁然开朗,我

找回了最真实的自己,内心充满阳光。感谢学林出版社蔡零奇老师,她的独具慧眼和坚持不懈,是让本书能付梓问世的关键。也谢谢徐门兄弟姐妹们的鼎力帮助,你们是最优秀、最团结的!感谢莫传玉博士为本书画了十八幅精彩的插画,让本书增色不少!

陈雅婷

2016年惊蛰于华东师大丽娃河畔

序 言

在执医的那些年,我们治疗了很多失去父亲或母亲的孩子。从这些个案中,我们听到了父母的去世对孩子所造成的重大损失和深远伤痛。

《失去妈妈的女儿》这本书出版后,我们为那些失去妈妈的女儿们成立了治疗小组。过去在芝加哥这样的大都市中并没有类似的组织,因此小组迅速出名。小组每周举行一次研讨工作坊,持续两年以后,团体逐渐发展壮大,并成立了多个小组。在带领治疗团体的过程中得到的领悟和理解,让我们感到震惊。这些年轻女孩清楚的表达验证了我们过去从儿童病人那里听到的或从心理学课本里学到的一切。她们给了我们很大的启发,我们应该像对待孩子一般用心地帮助她们。这些年轻女孩透露,正是我们所认为的善意造成了她们内心深处的伤痛,而父亲、老师、朋友和亲戚都未曾觉察到这些。我们一再听到类似于这样的表述:

“我父亲是位得体的绅士,对于母亲的去世,他手足无措,毫无头绪,不知道如何才能减轻我们的痛苦,他以为只要不在我们面前提到母亲,就能减轻我们的伤痛。他希望我们能够忘记丧母之痛或尽快从中恢复,并告诉我们无论如何一切都会好起来的。”

治疗小组成立不久后,我们的一位年轻的朋友兼同事罹患癌症。她和癌症搏斗的历程,让她当时只有9岁和7岁的两个孩子深受感

动,也让身边的人动容。通过对这些来访者的治疗,我们发觉我们需要做的工作还有很多。不只为了同事的孩子,也为了所有承受这些丧亲痛苦的儿童,以及那些面对亲人去世而手足无措的成年人,如父母或其他充满善心的亲友。

乔希是一位受过良好教育的企业家,他的妻子是一位全国知名的律师,他们交际广阔。当她被诊断出罹患胰腺癌后,一位肿瘤专家转介他们夫妻到我们的心理咨询中心进行心理咨询与辅导,时间持续了两年。

他们夫妻两人一起花了无数的时间在网络上和医学图书馆搜寻最新的信息,包括最新的医学研究、最好的药物治疗和最前沿的医疗科技。但是几乎没有渠道能提供相应的帮助,协助他们处理情绪问题,以及教他们如何面对10岁儿子和3岁女儿的情绪反应。在孩子即将失去母亲的时刻,没有一本书能循序渐进地指导父母并提供实用信息,帮助他们识别并处理孩子精神方面的需求。

在接下来的18个月里,乔希的妻子时常住院,进行化疗。我们帮助乔希和两个孩子共同面对妻子和母亲日渐衰弱的身体状况。在她去世后的一年里,家人极度悲伤,无法自拔。我们建议他们每周进行一次心理咨询,学会如何处理突发状况、应激事件,以及在不同场合下应对其他孩子。12个月以来,这两个孩子的精神创伤经常被无意地揭开。虽然祖父母和婶婶叔叔对他们充满爱意,支持并关爱他们,但是这些亲人却时常提供适得其反的忠告和建议,导致了不必要的心理误导。

我们认为在那段时间里,像乔希这样的家长,迫切需要一份实用指南,来指导他们逐步解决孩子在父母去世第一年面对的问题。这样的指南也会对其他关心这类孩子的成年人有所助益,如家里其他亲戚、保姆、老师、神父和心理咨询师等。

凭借我们多年的临床经验,通过与个别来访者一起工作、专注于儿童心理治疗领域以及带领“失去母亲的女儿的团体”进行团体治疗,我们着手撰写了这样一本指南。乔希的孩子们——阿瑟和雪莉,在这本指南中将会一再地出现,让我们陪伴着他们度过失去母亲后最痛苦的第一年。

《圣经》通过寓言故事给人们上了一堂堂珍贵的课,我们学习了《圣经》的指导模式,汲取那些在孩提时期遭遇丧亲之痛者的记忆、思想和故事。我们希望这种辅导技术对那些正在养育失去父亲或母亲的孩子的人有所帮助。