

Grief Counseling and
Grief Therapy

A Handbook for the Mental Health Practitioner



悲傷輔導與 悲傷治療

第三版

心理衛生實務工作者手冊

J. William Worden 著

李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫 譯

Worden博士這本眾所期盼的經典悲傷治療手冊《悲傷輔導與悲傷治療》中文第三版問世了。前二版對悲傷治療的高敏感度、領悟力以及實用性，受到舉世的推崇。在最新的修訂版中，Worden博士呈現出他從廣泛的研究、臨床工作，以及最優秀的文獻中萃取出的對喪親的新思考。

關鍵內容：

- 新章節「哀悼過程：影響哀悼的要素」，包括影響哀悼過程的個人及社會要素。
- 處理特殊形式悲傷的詳細工作大綱及模式，包括自殺、猝死及流產。
- 幫助喪親者完成「哀悼任務」的新版「任務模式」。
- 幫助治療師了解和處理自己的悲傷經驗之工作大綱。

本書內容詳盡、條理清晰，不論是對新手或資深的實務工作者，都是一本不可多得的實用好書。

本書最新版保留所有過去版本的理論強項和實務智慧，還加入了新興的理論和犀利的研究。這是一本所有想了解悲傷的諮商師、教育人員或研究者必讀之書。

——Kenneth J. Doka, PhD, Professor, The Graduate School, The College of New Rochelle;
Senior Consultant, The Hospice Foundation of America

我想不到還有什麼是Worden遺漏的。

——Stephen Fleming, PhD, Department of Psychology, Faculty of Health,
York University, Toronto, Ontario, Canada

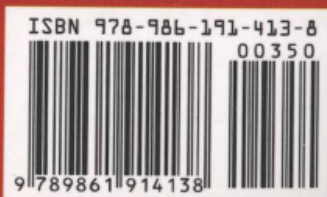
如果你了解Worden的工作，也讀過他之前的著作，你會發現本書比他之前的版本更廣泛、更有挑戰性。如果你還不熟悉Worden，現在正是開始的時候。

——Ben Wolfe, MEd, LICSW, Fellow in Thanatology, Program Manager/Grief Counselor, St.
Mary's Medical Center's Grief Support Center, Duluth, MN;
Past President, Association for Death Education and Counseling

之前版本的推薦：

對喪親工作領域的人來說，這是一本「聖經」……直接、聚焦、實用、內容完整、有深意。

——William M. Lamers, Jr., MD, The Lamers Medical Group



悲傷輔導與悲傷治療

心理衛生實務工作者手冊

第三版

J. William Worden 著

李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫 譯

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

悲傷輔導與悲傷治療：心理衛生實務工作者手冊／

J. William Worden 著；李開敏等譯。

--三版-- 臺北市：心理，2011.04

面；公分--（心理治療系列；22128）

譯自：Grief counseling and grief therapy：

a handbook for the mental health practitioner, 4th ed.

ISBN 978-986-191-413-8（平裝）

1.心理治療 2.心理輔導 3.悲傷

178.8

100000822

心理治療系列 22128

**悲傷輔導與悲傷治療：
心理衛生實務工作者手冊（第三版）**

作 者：J. William Worden

譯 者：李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫

執行編輯：李 晶

總 編 輯：林敬堯

發 行 人：洪有義

出 版 者：心理出版社股份有限公司

地 址：台北市大安區和平東路一段 180 號 7 樓

電 話：(02) 23671490

傳 真：(02) 23671457

郵撥帳號：19293172 心理出版社股份有限公司

網 址：<http://www.psy.com.tw>

電子信箱：psychoco@ms15.hinet.net

駐美代表：Lisa Wu (Tel: 973 546-5845)

排 版 者：龍虎電腦排版股份有限公司

印 刷 者：正恒實業有限公司

初版一刷：1995 年 5 月

二版一刷：2004 年 11 月

三版一刷：2011 年 4 月

I S B N：978-986-191-413-8

定 價：新台幣 350 元

■有著作權·侵害必究■

【本書獲有原出版者全球中文版出版發行獨家授權】

Grief Counseling and Grief Therapy

*A Handbook for the Mental
Health Practitioner*

FOURTH EDITION

J. William Worden, PhD, ABPP

Copyright © 2009 by Springer Publishing Company, LLC, New York 10036.
Complex Chinese Edition Copyright © 2011 by Psychological Publishing Co.,
Ltd.



作者簡介

J William Worden, PhD, ABPP 是美國心理學會（American Psychological Association）會員以及哈佛醫學院和加州羅斯密德心理學研究所教授。他同時也是麻州總醫院哈佛兒童喪親研究的共同主持人。曾五次獲得國家衛生研究院重要研究基金；其四十多年的研究和臨床工作都以重大疾病與致命行為的議題為主。

Worden 博士創立了「死亡教育及諮商協會」以及「死亡、瀕死暨喪親國際工作團體」。身為美國安寧照顧運動先鋒，Worden 博士是美國第一所在康乃狄克州 Branford 的安寧病院，以及加州 Pasadena 安寧病院的顧問。他參與許多全美各地的研究計畫，包括哥倫比亞大學的「婦女與 HIV」、美國心理學會的「協助自殺和結束生命決定」，以及舊金山「經驗小兒安寧照顧的父親」等研究。他在美國癌症協會擔任董事七年，在總會及各地分會都很積極活躍。

Worden 博士在臨終疾病、癌症照顧以及喪親的領域中演講著作等身，著有 *Personal Death Awareness* 以及 *Children & Grief: When a Parent Dies*，合著有 *Helping Cancer Patients Cope*。《悲傷輔導與悲傷治療》一書已經被翻譯為十一種語言，全世界各地都將此書作為這個議題的標準參考資料。目前 Worden 博士在美國加州 Laguna Niguel 開業。



譯者簡介



✿ 李開敏（譯者序、導讀、第六、七章）

◎美國紐澤西州立大學社會工作碩士

◎紐約市亨特學院碩士後老人學學位

◎國立台灣大學社會工作學系及通識教育中心兼任講師

（1991 至今）

◎華人心理治療研究發展基金會、旭立心理諮商中心諮商心理師

（2001 至今）

◎前台北榮總社會工作室主任、組長

✿ 林方皓（作者序、第四、五章）

◎美國波士頓大學社會工作碩士

◎華人心理治療研究發展基金會、旭立心理諮商中心諮商心理師

✿ 張玉仕（第八、九、十章）

◎英國南安普敦大學安寧療護社會工作碩士

◎馬偕醫院社會服務室社工課長

✿ 葛書倫（第一、二、三章）

◎美國喬治亞州立大學社會工作博士

◎東吳大學社會工作學系專任助理教授

◎前台北市婦女救援基金會執行長

◎前台北榮總醫務社工及精神醫療社工



作者序

《悲傷輔導與悲傷治療》第一版（編按：本書所說版次，皆為原文書版次）至今已經二十五年了。二十五年來，對此主題有了許多的挑戰和改變；有的是挑戰「悲傷輔導」的有效性，有些則認為它會對哀悼產生負面影響。「悲傷輔導」是不必要的嗎？它無效嗎？有傷害性嗎？我會在這次的版本中討論這些議題。

另外有些是對哀悼任務的挑戰，認為「沒有所謂的哀悼階段，這種哀悼階段論已過時了」。這是基於任務模式的局限性看法，以及沒有跟上先前幾版的發展論點。

有些人也支持哀悼任務，但自創地加上「如何」及「何時」要完成它們。例如 Schut 和 Stroebe 的哀悼過程雙軌論中談到悲傷任務的擺盪性任務。Doka、Corr 和 Rando 各自增加任務的項目和做了模式的變化。

我還是認為以任務模式來思考哀悼過程是好用的方式，只是本次再版，我做了些改變和修正。讀者會注意到我將影響哀悼的因素獨立出來自成一章，這些因素影響到如何調節悲傷。喪親是一種普世現象，但悲傷經驗各有不同，這些因素解釋了哀悼的個別差異。

第三項任務已修正成「適應一個沒有逝者的世界」。早在第三版就區分成三個次任務：外在、內在與心靈任務。有些人漏讀了這些，所以我會清楚地強調，並結合當前的一些研究發現，包括加入「創造意義」的研究。

讀過前幾版的讀者會了解，第四項任務是從「將情感活力從逝者身上放開，轉而投注在另一段關係上」這個佛洛伊德學派的原始



概念發展而來的，但後來被客體關係思考所取代，認為第四項任務要「保留逝者在生命中的地位，但將對逝者的情感重新安置，讓生活可以繼續下去」。目前對第四項任務的一個很好的定義，受到對「持續性連結」研究的支持，那就是：「在持續與逝者的連結中，展開新生活。」讀者可以選擇在了解你自己與當事人的失落經驗上最具有意義的定義。我確信第四項任務在整個失落適應上是需要完成的。順帶一提，我偏好使用「適應」（adaptation）悲傷，較不採用「復原」與「解決」的字眼。

特此感謝許多人支持這個計畫。謝謝 Robert Cochran 找出大量的近期文獻；感謝 Karin Worden、Jim Monahan、Carlos Canales、Sharon Hsu 和 Jason Smith 的協助，還有 Springer 出版社副經理 Sheri W. Sussman——她為第四版注入智慧和鼓勵。

沃爾頓專業團隊每月聚會，彼此支持和督導，此啟發和釐清我的思路，他們是 Dennis Bull、Ann Goldman、Linda Grant、Bill Hoy、Annette Iverson、Michael Meador、Ron Ritter、Barbara Smith 和 Stephanie Thal。當然地，要感謝我的家人及朋友給了我重要的情緒支持。



三版譯者序

一本二十七年前問世，歷經四版更新的經典之作，結合四位可敬同儕兼摯友四分之一世紀的相知相惜，要為這牽得既長又深的緣分作記，何其不易。

有關書的歷史脈絡部分，較好交代：

本書初版在英國發行時，英著名的喪親研究專家派克斯（Parkes）醫師對書中「哀悼的任務」十分推崇，認為是 Worden 博士具原創性的總結。

本書二版時，Lamers 醫師更將之譽為喪親領域工作的「聖經」，且稱之為精簡、扼要、實用的工具書。

三版時，2004 年《死亡研究》刊物中的書評強調該書的周全性，是從事諮商或心理治療的實務工作者不可或缺的參考。

2009 年四版時，Doka 博士認可該書含括堅實的理論及臨床的智慧，是欲了解悲傷的心理諮商實務工作者、教育者及研究者的必讀書。

本書四版，經由十一種譯文，廣泛成為歐、美、亞洲的重要專業參考書，心理出版社也取得中文授權，由四位原譯者分頭完成，讓華文讀者能見到最新的版本。

Worden 博士不愧是美國當今悲傷治療／輔導的代表人物，長期活躍在「健康心理學」領域，從研究到臨床的耕耘，精益求精，四



次再版即是最佳說明。

Worden在四版中有增有修，一本其堅定立場，強調他論述中值得注意的地方。此版重大的更新是為哀悼的「第三、四項任務」做調整及添增，也將「影響哀悼過程的七項要素」細述在獨立的章節，使其架構更為清晰。

有關翻譯的歷史脈絡部分：人事時地，說來話長：

1990年，台灣相當早期的災難事件——英國殼牌石油員工出遊造成日月潭翻船事件，引發我們四位在醫療、精神醫療的社工人開始關注悲傷創傷議題，並由方皓和我擬定心理諮商的計畫方案，向殼牌主管提出後進行。

我們四人小組展開了相關資料搜尋及研讀討論，Worden之書易懂扼要，1995年，合力翻譯成為心理出版社第一本悲傷輔導系列的書，也是我們在筆譯嘗試的處女作。

近年台灣歷經了無數重大災難，921大地震、颱風、88水災、土石流，接二連三，摧毀了生命、土地、村落和家園。心理出版社和多家出版社陸續推出相當可觀的譯著及本土相關作品，相關專業訓練逐步邁向多元與深化。但本書依然能繼續發揮影響，或許是悲傷治療／輔導領域被引用最多的一本專業書，相信它指出悲傷調適的重要路徑。

四位譯者中，玉仕和我在安寧照顧的領域繼續前行，有幸成為安寧靈性種子教師，還遠征至中國大陸推廣臨終關懷、悲傷輔導的課題。本書也在512川震後成為內地的重要參考書。方皓專心發展家族治療，潛心於臨床工作，投注家暴防治。書倫在東吳大學社工系任教，同時關注社區及婦女保護議題。一轉眼，我們四人，早已



邁向髮蒼蒼齒牙動搖的人生下半場。當年三十啣噓的年輕昂然或許不再，各自卻仍挺直腰桿，走在中年秋季枯黃微涼的路上，打理自身及家中老者衰弱凋零的生死議題，儼然接受無可迴避的生活及心靈挑戰，考驗我們面對和超越失落的勇氣與智慧，更考驗實踐時的坦然和優雅。

為了重新翻譯，平日忙碌疏於聯絡的我們，又開始 email 往返，紛紛架起老花眼鏡應戰。時而彼此揶揄，時而相互體恤打氣，從「嗚嗚嗚、咳咳咳、唉唉唉」到「呵呵呵」……大家拿出考執照的拼勁，年假中各自埋頭翻譯，幸有思維縝密的方皓擔綱統整，順利完成。

如阿葛在一篇篇往返對話中所寫：「很感謝這一本翻譯書，讓我們在荒荒歲月中，仍然藕斷絲連。」玉仕感嘆：「翻著，翻著，泫然欲泣，時隔二十年，四老也一把老骨頭遙對 Worden，老友們，還會有第五版嗎？」

誰能預知呢？這本《悲傷輔導與悲傷治療》，當年邂逅於北榮圖書館，無心插柳，開啟了台灣早期心理衛生界對此議題的關注，也記錄了四位社工實務者的友誼及成長。

二十多年來無數的新書、新人嶄露頭角。撫書懷舊思友，對助人自助的一步一腳印，有緬懷也有期許，如方皓兔年捎來的祝福：「願新的一年有心靈的成長，參悟苦厄……。」

謹以短序紀念與祝福所有在失落後，不忘努力尋找完整自我的芸芸眾生。

李開敏 謹識

初版譯者序

在社會工作的道路上，常常陪伴著身懷創痛的當事人，艱辛的掙扎以求成長與生存。他們在這個過程中所展現的勇氣及學習，是支持實務工作者繼續下去的重要能量來源之一。而悲傷與失落，是經常浮現的共通主題。我們四個實務社會工作者，以及一些在助人專業上共同成長支持的朋友，愈來愈體會到悲傷與失落這個主題在助人工作上的重要性。為了促進自己在這個領域的了解，進而與同行共享、共勉，我們決定翻譯 Worden 博士的《悲傷輔導與悲傷治療》。這本書短小精薄，但卻涵蓋廣泛且深入淺出，是了解悲傷輔導實務工作不可或缺的經典書籍。

在此要謝謝呂旭立紀念基金會。呂旭立紀念基金會的成立緣由就是悼念一位早凋的年輕人。對我們關注悲傷與失落這一個主題有很大的激勵與啟發。對我們在此一領域的成長，也提供了許多實質上及精神上的支持與鼓勵。

唯有逃避愛的人，才能逃避悲傷，

悲傷並不絕望，

可貴的是從悲傷中學習，

並保有因愛而脆弱的心。

願把這本小冊子獻給所有在我們生命中使我們悲傷，也給我們勇氣去學習愛的親人和朋友。也獻給所有有勇氣，並慷慨和我們分享生命創痛的當事人。

李開敏·林方皓

張玉仕·葛書倫

謹識



目錄 CONTENTS

導讀	1
困難的失喪的本質是什麼？	1
被褫奪的悲傷	2
持續性的連結	3
創造意義	4
復原力	6
創傷和悲傷	7
第 1 章 依附、失落和悲傷經驗	13
依附理論	13
悲傷是一種疾病嗎？	16
正常的悲傷	17
悲傷及憂鬱	31
第 2 章 了解哀悼過程	37
哀悼的任務	40



悲傷的雙軌模式·····	54
第 3 章 哀悼過程：影響哀悼的要素 ·····	59
要素一：失落的對象是誰·····	59
要素二：依附關係的本質·····	60
要素三：死亡的形式·····	61
要素四：歷史經驗·····	65
要素五：人格變數·····	66
要素六：社會變數·····	75
要素七：附加壓力·····	77
注意事項·····	77
哀悼何時結束？·····	78
第 4 章 悲傷輔導：引發正常悲傷 ·····	85
悲傷輔導的目標·····	86
指認高危險群失喪者·····	89
輔導原則與程序·····	91
有效的技巧·····	106
藥物的運用·····	109
悲傷輔導團體·····	110
經由葬禮儀式協助宣洩悲傷·····	119
悲傷輔導有用嗎？·····	121
第 5 章 不正常的悲傷反應：困難的哀悼過程 ·····	127
為什麼不能悲傷·····	127
悲傷困難的產生·····	133



困難的悲傷反應之新興診斷·····	134
現存的困難悲傷模式·····	137
診斷困難的哀悼過程·····	145
第 6 章 悲傷治療：解決困難的哀悼 ·····	153
悲傷治療的目標與方式·····	154
悲傷治療的程序 ·····	156
悲傷治療的特殊考量·····	165
技巧和時機·····	167
悲傷輔導與治療中夢的處理·····	169
幾項考量·····	170
評估結果·····	171
第 7 章 特殊失落形成的悲傷 ·····	175
自殺·····	175
輔導自殺者的遺族·····	179
猝死·····	182
嬰兒猝死症·····	187
流產·····	189
死產·····	191
墮胎·····	193
預期的悲傷·····	195
後天性免疫功能缺乏症候群（AIDS）·····	200
第 8 章 悲傷和家庭系統 ·····	211
孩子的死亡·····	216



失去父母的孩子·····	223
家族處遇方法·····	228
悲傷及老年人·····	230
家庭需求與個人需求孰輕孰重·····	235
 第 9 章 諮商員自己的悲傷 ·····	241
失落史·····	244
壓力和耗竭·····	245
 第 10 章 悲傷輔導的訓練 ·····	251
悲傷案例 1 至 18 ·····	254
 附錄 ·····	277
參考文獻 ·····	279