

吳靜吉博士策劃
大眾心理學全集⁸³

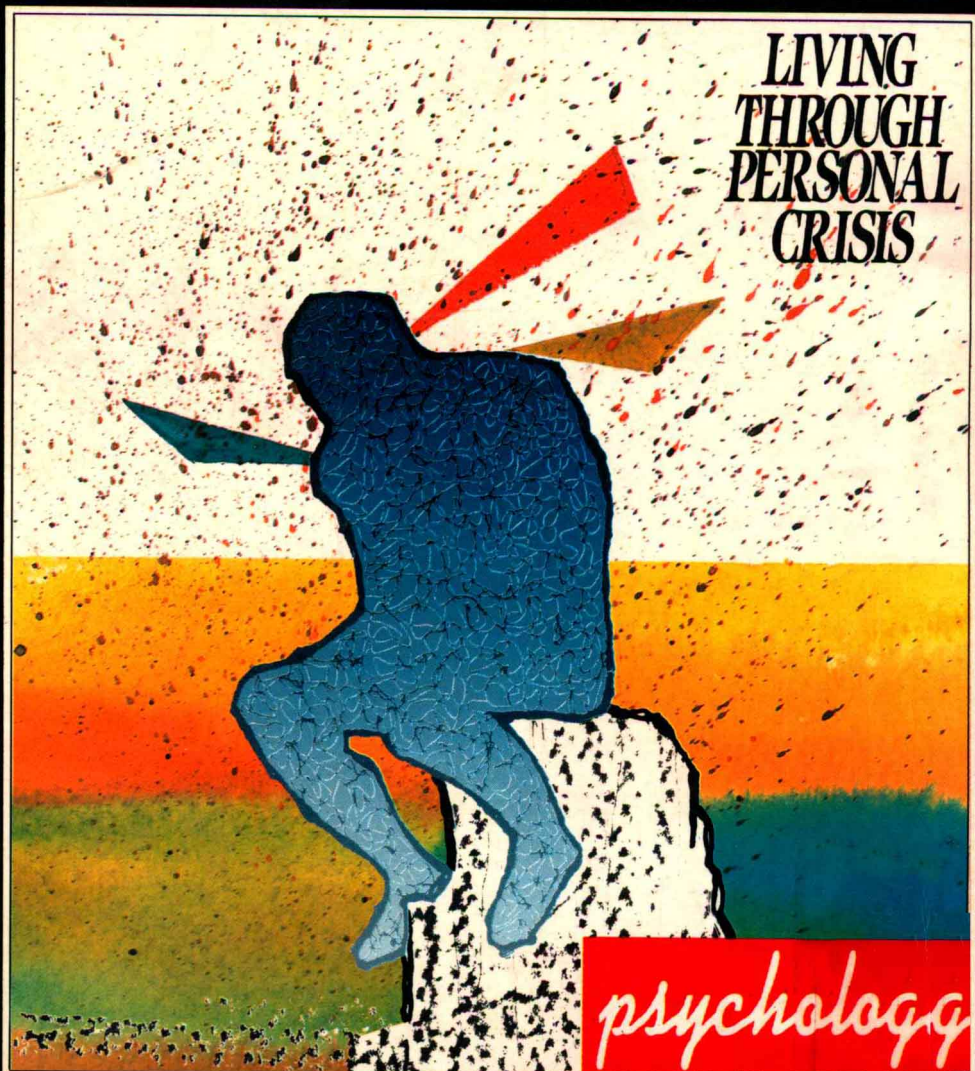
Ann Kaiser Stearns

陳文棋／譯

愛亞／專文討論

失落感

● 超越個人的危機



吳靜吉博士策劃

大眾心理學全集

計劃五年出齊三〇〇冊・每冊都解決一個或幾個你面臨的問題

83

失落感

失落感

原 書／Living Through Personal Crisis

作 者／Ann Kaiser Stearns

譯 者／陳 文 棋

策 劃／吳靜吉博士

主 編／大眾心理學全集編輯室

發行人／王 榮 文

出版・發行／遠流出版事業股份有限公司

臺北市10714汀州路782號七樓之 5

郵撥／0189456-1 電話／392-3707

法律顧問／王秀哲律師

嘉義市忠義街178號 ☎(05)227-3193

董安丹律師

臺北市忠孝東路4段142號503室 ☎721-9391

呂榮海律師

臺北市金山南路2段2號 8 樓2室 ☎394-3393

優文印刷廠・臺北市汕頭街54巷42弄55號 ☎ 306-3473

□1986年8月1日 初版 □1987年7月1日 三版

行政院新聞局局版臺業字第1295號

售價 125 元 (缺頁或破損的書，請寄回更換)

〈大眾心理學全集計劃5年出齊300冊〉

版權所有・翻印必究

香港出版者／香港遠流出版公司

香港柴灣康民街2號(康民工業中心)10樓8室

香港經銷商／藝文圖書公司 電話／3-805705

九龍又一村達之路30號地下後座

有成圖書貿易公司 電話／5-580288

香港柴灣康民街2號(康民工業中心)10樓8室

史姐絲 著／陳文棋 譯

失落感

 遠流出版公司

《大眾心理學全集》

出版緣起

王榮文

在一個充滿社會壓力與人際關係的世界裏，已經不容許「心理學文盲」的存在！

你對心理學的認識與體會，將決定你能否在文明社會中活得下去，活得快樂，活得有尊嚴！

臺灣在近幾年，心理學的地位突飛猛進。不但社會大眾對心理學知識的需求日益殷切，心理學與經濟學，更並列為臺灣當代兩大「顯學」，上自達官資本家，下至販夫小職員，都欲一窺究竟，引為隨身利器。

心理學的勃興，在臺灣社會可能有其特別的時代理由：

第一，臺灣社會日趨進步，羣體生活則日漸複雜。社會壓力與人際摩擦在在使現代人難以透氣，人人都渴望尋找自我教育、完成個人目標的途徑。

第二，臺灣的企業活動日益繁盛，商業社會的特質呼之欲出，然而，一切企業管理不離「人性因素」，在商業社會中想要脫出競爭，管理他人，就得掌握了解人的學問不可。

不論是基於前者尋得個人安身立命的「消極動機」，或是後者尋求個人在社會上進步發展的「積極動機」，心理學都是一門有幫助、有用處的知識。

可惜的是，在臺灣，心理學的一端藏於學院門牆之內，凡夫俗子緣慳一面；心理學的另一端

卻在大眾傳播媒體中，把普通常識略事包裝後出現，並未給予大眾真正的幫助。

在這樣的環境前提下，遠流出版公司提出一個「大眾心理學全集」的計劃，希望不失心理學嚴謹性的原則，編輯一套平易近人，可以流傳大眾的心理學叢書。

這套叢書計劃又分雙線進行，一條路線是搜尋坊間曾經譯著出版的大眾心理學著作，重新整理歸納，使其中的佳作得以滙為巨流，成為取之不盡的知識泉源。另一條路線則邀請心理學名家，譯著大眾心理學作品，自成系統。

遠流出版公司的「大眾心理學全集」編輯計劃，預備在五年之內，出版三百種深入淺出、人人可讀的通俗心理學著作。每種著作除由專家學者編寫校閱外，並由本社的編輯室撰寫報告一篇，做為讀者之「導讀」。

「大眾心理學全集」的編輯工作，由心理學家吳靜吉博士領導並策劃，在遠流出版公司成立「大眾心理學編輯室」，編輯室的編輯小組除了執行編纂工作，並共同或輪流撰寫「編輯室報告」。此外，遠流出版公司更邀請國內外知名心理學家多位，組成「諮詢委員會」，為全套叢書擔任選書、顧問、觀察心理學研究動態等工作。

這樣的編輯構想，加上這一組傑出工作人員的努力，深望能提昇臺灣社會大眾對心理學的整體認識。我們除了自我砥礪之外，更盼望在編輯計劃進行過程中，能夠不斷得到各界方家以及讀者大眾的反響與指正。

編輯室報告

人生在世，諸相運作，難免誤陷「貪嗔怨、愛別離」的窠臼；如何在迷離紛沓的困境中，尋出一條濶朗大道，重塑清明貞定的自我，乃是古往今來所有人類的共同課題。

研究成長中個體的德國心理學家艾力克森(Erikson, E. H.)認為，我們每一個人都必須經歷一些可以劃分得很清楚的人格成長階段；而每經歷一些不同的階段，都會遭逢不同的挫折、生活目標與責任，如果能一一克服，完成該階段的特定任務，自我的力量將益加堅強。

《失落》是人生各階段中，必須面對的危機之一；不論實質方面橫遭掠奪，或喪失情感依附，都迫使個體不得不面臨一個全然失序、陌生的世界。

然而，「人生是不斷解決問題的過程」，程度、型態紛歧的失落，乃是人生進程中的常態。問題是，此種轉捩點的處置方式，往往是影響個體日後是否繼續成長的關鍵。

如何超越痛苦、憂愁的藩籬，重新審視價值網絡，尋求定位，鼓勇再出發？本書提供了頗切實際的觀點與方法。

作者兼具理論與實務專長，抽離自身的經驗與輔導的心得，提出從了解到超越、擁抱《失落》的整套策略。

本書特點如下：

一、結構井然，條析縷陳，俱見功力。

作者避免使用艱澀的學術術語與臨床名詞，以深入淺出的口吻娓娓道來；然而，這種大衆化的處理方式，並未損及其學養的精純度。全書羅列要目，從認識失落開始，漸而面對、跨越，乃至擁抱《失落》，循序漸進，是每一位傷心人必經的歷程。

經過作者的層層剝釋，傷心人得以析濾迷障，更能面對真實的自己，從而跳脫桎梏，滋生迎向明日的力量。

二、全文以實例貫穿，釐清事實，標明策略，不僅親近人性，而且具體可行。

作者從事心理輔導與復健工作，文中摘錄不少治療個案。展開全書，與一顆顆受傷無依的心靈感同身受，衆生或沈迷，或痛苦，然而，透過開悟過程，一寸靈臺，一點活水，便造就了全新的生命。

連串各個實例的是精湛的理論知識；但是，經過作者消化整理後，觸及人性的一點溫馨，使呈現出來的面貌，分外近情。最重要的，本書教你各種面對、解析、克服《失落》的有效策略，只要用心探索，必能得著迎曦的竅門。

在迢遞的時空中，每一次遭逢的《失落》經驗都將沈潛到人心深處，痛悔、憤怒、哀傷與時遷移，轉化成再出發時的動源；我們也因此更添智慧與明達，這更是歲月流逝中，上天賦予的寶貴資產。

因此，套用作者的話：我們有權力，也有責任嚴肅地感受、處理自己的《失落》，面對《失落》，再度發揮潛能，正是復原的開始。（李璧如執筆）

失落感

目錄

《大眾心理學全集》出版緣起

編輯室報告

專文討論／超越失落的危機／一

愛亞

前言／九

第一篇 認識失落

第一章 不需要害怕／一五

人都有脆弱面／六

自我發現的過程／二七

理出一番頭緒／六

不是精神病／三

減敏感法／三

第二章 事情絕不會一樣／二五

沒有人能不痛苦／二六

情緒是不聽指揮的／二七

感情不能去「適應」／元

從《失落》中學習與發展人格／三

緬懷過去，但別太理想化／三

童年往事，總是甜美／三

第三章 心虛與自責／三

「如果我能……」／三

不真實的心虛／三

如果有一盞明燈／元

真實的心虛／四

以心虛作自我懲罰／四

自毀源於心虛／四

一吐胸中抑鬱／四

超越心虛感的改變／四

一隻戴著手套的手／四

第二篇 面對失落

第四章 《失落》的身體語言／五

焦慮／五

精神的痛苦與身體的痛苦／五

食慾／五

睡眠／五

反轉孤立的傾向／五

第五章 憤怒與悲痛都是好徵兆／三

以憤怒面對《失落》／四

「拒絕憤怒」的童年／五

「憤怒」就是「災禍」？／六

內心深處的憤怒／七

不規律的生活／八

抗議感／九

控制憤怒／十

尋找聆聽者／十一

憤怒與恐懼／十二

第六章 對抗悲傷／一

遲來的憂傷／二

失去自制力／三

內咎感／四

昨日不遠／五

潛藏的危機／六

「求救」的暗示／七

「我不要再知道」的力量／八

「自己的」復原方式／九

情感的昇華／十

他知道他在做什麼／十一

第三篇 跨越失落

第七章

自我關懷活動／九五

滋養性的環境／九六

親密的友誼／九七

三種人／九八

不要捨近求遠／一〇五

性的需要／一〇七

手淫的另一面／一〇八

不做重大決定／一〇九

度過特殊的日子／一一

親切的致意／一二

預期意外的煩惱／一二四

第八章

從容的「再調整」／一二七

休假的必要性／一二八

日常事務／一三〇

難以消受的好意／一三三

一個錯誤的觀念／一三四

他們只是在「找話說」／一三六

悲傷教育的歷史／一三七

第九章

不尋常的悲傷拖延／一三八

無法面對《失落》／一三〇

「補償」的心理／二三

負面投射／三三

受苦的「腳本」／三三

「命中註定」／三三

理想化／三四

第十章 專業性的協助／三四

童年時期的「失落」／三四

同時出現太多危機／三四

受創的「失落」／三四

難以啓齒的悲傷／三五

發現專業性的協助／三五

專業的價值／三五

偶而需要藥物治療／三五

第四篇 擁抱失落

第十一章 善待殘留的創傷／二六

恐懼更多或更大的「失落」／二六

減輕舊的《失落》／二六

生活中的殘留自衛／二六

創傷是一枚勳章／二六

第十二章 評估復原過程的暗示點／二七

生活中的對抗能力／一五

過渡期的象徵／一五

從《失落》中學習／一六

與《失落》合而為一／一六

第十三章 邁向新生活／一八

「我不是孤兒」／一八

復活／一八

你的經歷都屬於你／一八

生活就是生活／一八

超越失落的危機

對於「心理學」一般人最熟悉的大約就是「補償」、「移情」、「佛洛伊德」等幾個名詞，很少人會認看的以爲「心理學」和人們的生活及生命有著深厚密實的關係。在國外，心理醫師常是生活中的一個重要角色，人們習慣了在自身發生情緒大干擾時去向心理醫師求告，而反觀國人是生活中的一個重要角色，人們習慣了在自身發生情緒大干擾時去向心理醫師求告，而反觀國人不，不要說向心理醫師求援，真正合格的心理醫師也不過寥寥數人。我們對心理醫師的看法仍幼稚的停駐在兩個觀念上，其一，知道心理醫師即是電影上那個叫你躺在長沙發上說出一切心底秘密的人，其二，去看心理醫師的人大概都是精神有了問題——精神病吧？

國人如若生活中出現了大難題，最普遍的情形便是怨命，然後在傷痛哀愁中苦苦摸索、掙扎，甚且，還伴著濃重的自棄與自責，卻是毫無正確、有效的抒解方式，在這種情形之下，讀書，

由書本中去尋覓可以給我們的解釋與安慰倒不失爲一個聰明而簡捷的辦法。

《失落感》作者史姐絲女士本身曾處於一段個人的危機時期，在當時她發現她對掌握自己的努力已經到了絕望邊緣，幾乎無法度過危機！因此，當她的「失落」暫時的被壓制住的時候，她開始學習並研究關於「悲傷」與「失落」，也終於她研究出當人們面對「失落」時，應該如何去應付生活。

「失落」，這個詞在我們日常字彙中很少使用。

我們習慣於我們歷來的生活公式：

上班。

上學。

菜場、廚房、臥室、洗衣間。

電話、電視、購物、閱讀、散步。

聊天、吃飯、喝咖啡、睡覺、做愛……

一切都順理成章，水到渠成。

在傳統之中中國人尤其對「未雨綢繆」或多或少都有一些「不吉利」的想法，更不會在平穩、正常、毫無波浪的生活裏去胡思亂想些諸如：

「我的家如果失火了我該怎麼辦？」

「我的母親如果中風了我該怎麼辦？」

「我的丈夫如果車禍重傷或因而過世了我該怎麼辦？」

……

以上種種，平日既不可能思索到，當然在不測風雲驟起時要驚覺天塌地裂！惶惶然不知所措。

每一個人都無法逃離傷害，我們自己，我們的家人、朋友、同事……當面臨嚴重疾病、婚變、失戀、失業、畸形兒、強暴、死亡等等事故時，我們自己該如何去繼續生活？又該如何去幫助受傷害的朋友繼續生活？因為傷害之後產生的「失落感」會是一枚威力強大而懸延的核能彈，它比事故本身更具殺傷能力！史姐絲女士的這一本《失落感》廣泛而極具親和的教導了我們。《失落感》書中所談論之各種主題，幾乎每一個人都會經歷到，史姐絲女士告訴我們，「小到丟掉一個布娃娃，大到失去父母，有些是我們的責任，有些我們一點辦法也沒有。」「少了心愛的布娃娃固然還要活下去，痛失父母也一樣。」但是，以上所說全是理論，我們當然明白其中的道理，真正的難題在：如何將這些理論實現，如何將這些理論突破我們的心理障礙而順利、完美的在我們生活中實現？