

付出才能得到
珍惜才能拥有



52 周心理治愈手册

爱，一直都在

苏绚慧 著

失落之后，让爱，温暖悲伤

52周心理治愈手册

爱，一直都在

苏绚慧 著



译林出版社

图书在版编目(CIP)数据

52周心理治愈手册:爱,一直都在 / 苏绚慧著.
—南京:译林出版社,2015.4
ISBN 978-7-5447-4367-9

I. ①5… II. ①苏… III. ①精神疗法—通俗读物
IV. ①R749.055-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第005325号

授权者:张老师文化事业股份有限公司
台湾台北市罗斯福路三段325号地下一楼
网址: www.lppc.com.tw
《爱,一直都在》作者/苏绚慧, © 2003

书 名 52周心理治愈手册:爱,一直都在
作 者 苏绚慧
责任编辑 韩继坤
特约编辑 段颖龙
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子信箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 三河市华润印刷有限公司
开 本 640×960毫米 1/16
印 张 13.75
字 数 120千字
版 次 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-4367-9
定 价 34.80元
译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

目录 CONTENTS

2_	序 最困难的第一年
7_	使用说明
9_	第一周 消失
13_	第二周 无法相信
17_	第三周 麻木
21_	第四周 沉重
25_	第五周 流不尽的泪
29_	第六周 心碎
33_	第七周 失魂落魄
37_	第八周 孤单
41_	第九周 愤怒
45_	第十周 脆弱
49_	第十一周 伤痕累累
53_	第十二周 不能实现
57_	第十三周 回不去了
61_	第十四周 无尽伤痛
65_	第十五周 恐惧
69_	第十六周 迷失
73_	第十七周 回忆曾经
77_	第十八周 孤独旅程
81_	第十九周 沉淀
85_	第二十周 总是想念
89_	第二十一周 好好告别
93_	第二十二周 起伏不定
97_	第二十三周 体察防卫
101_	第二十四周 停滞





105_	第二十五周	感受软弱
109_	第二十六周	允许思念
113_	第二十七周	找自己
117_	第二十八周	找到理解
121_	第二十九周	与世界再联结
125_	第三十周	对自己温柔
129_	第三十一周	照顾疲惫心灵
133_	第三十二周	打开心去感受
137_	第三十三周	支持自己
141_	第三十四周	以爱回应
145_	第三十五周	找寻意义
149_	第三十六周	感谢过去
153_	第三十七周	真实面对
157_	第三十八周	接受时好时坏
161_	第三十九周	接纳此时此刻
165_	第四十周	多些耐心
169_	第四十一周	柔软承接
173_	第四十二周	肯定自己
177_	第四十三周	分享自己
181_	第四十四周	联结慈悲
185_	第四十五周	无条件去爱
189_	第四十六周	通透人生
193_	第四十七周	体会安稳力量
197_	第四十八周	享受宁静时刻
201_	第四十九周	联结宇宙
205_	第五十周	许愿
209_	第五十一周	让爱温暖悲伤
213_	第五十二周	爱，一直都在



以此书纪念在我生命中停留过，已离开的人与情爱。

以此书纪念我走在失落悲伤之中的生命岁月。

以此书纪念我投入在悲伤疗愈工作中的10个年头。

以此书纪念我的父亲，他已离开这世界25年了，

我依然如此深爱着他。

序 | 最困难的第一年

即使，我们非常希望人生可以一直拥有幸福、平安与快乐，但残酷的是，人生仍有各种层面的失去，在我们不经意时，骤然出现。这些失落的发生，让人的内心感受到强烈的情绪冲击，失控、无助、无力、震惊、愤怒，还有无法终结的心痛与哀伤。

任何的失落，都意味着“改变”的发生。改变了稳定生活的一切，也改变了让人感到安心的环境与身份。这非预期的改变，带来一波波的陌生与一波波的挫折，或者，一波波的需要去适应、去学习的情境。

改变后的第一年，是最困难的一年。这一年，除了身心要承受因冲击而造成的负荷与重创，在生活层面，也会历经非常繁多的陌生处境与令人不知所措的困境。第一年里，包裹着太多的第一次：第一次没有他在，得不到他的回应；第一次无法一起庆祝节日；第一次感受到失去所爱的心碎；第一次感觉到前方无路的茫然；第一次经历到无法面对自己的困窘；第一次感受到自己和这个世界不再相连的孤独。

太多的第一次，让第一年的失落过程格外惊险，格外无助，格外困难与沮丧。甚至，好长好长的时间都体会不到活在世上的乐趣，也感受不到自己生命的活力，一切变得十分贫乏，十分空虚而无意义。

这段旅程不只是如此辛苦与煎熬而已，这段旅程还有人的还有那种独自一人的感觉，只有自己知道那些受苦受折磨的感受是什么。无尽的悲痛或愤怒，好像只能独自承受，即使说给别人听，也无法消除那些苦痛一分一毫。

这段孤独而无人可以完全明了、完全体会的悲伤旅程，是一段必须要与自己对话，学习陪伴自己、体会自己与疗愈自己的“一个人”的旅程。事实上，没有人可以治疗你内心的痛苦与伤口，唯有你心中滋长出爱，唯有你心中生出了超越苦难的慈悲，你才能因此疗愈自己，疗伤止痛，让生命因此从死亡的幽谷中重生。

在这一段灵魂破碎、生命再生的历程中，我希望有一本书可以陪伴你，希望这本书可以是一个稳定的力量与体贴的支持，让这段孤独旅程，至少有一些温暖，一些微光，直到再清楚看见爱的那一刻。

这本书用 52 张图来象征一年需要走过的 52 个星期。在一日一日、一周一周的缓慢步伐中，我们终究会走过那最惊心动魄与最痛心碎的过程。虽然很缓慢，但终究会再次感受到自己的存在仍然有其意义，并且在调适悲伤的过程中，会更加发现与明白，唯有爱能疗愈我们的悲伤，唯有爱，能温暖我们的心与生命。

要说明的是，也许在失落发生的第一年很难做任何阅读，也很难接受任何信息，甚至很难按部就班一周一周地面对自己、感受自己的悲伤，这是可以容许及接纳的。无论从什么时候开始能够阅读下去，让此书陪伴自己，都是可以的，没有时间限制。读者可以从任何一篇开始，也可以从愿意诚实面对悲伤的那一天开始，进行为期一年的自我陪伴与修复。

目录 CONTENTS

2_	序 最困难的第一年
7_	使用说明
9_	第一周 消失
13_	第二周 无法相信
17_	第三周 麻木
21_	第四周 沉重
25_	第五周 流不尽的泪
29_	第六周 心碎
33_	第七周 失魂落魄
37_	第八周 孤单
41_	第九周 愤怒
45_	第十周 脆弱
49_	第十一周 伤痕累累
53_	第十二周 不能实现
57_	第十三周 回不去了
61_	第十四周 无尽伤痛
65_	第十五周 恐惧
69_	第十六周 迷失
73_	第十七周 回忆曾经
77_	第十八周 孤独旅程
81_	第十九周 沉淀
85_	第二十周 总是想念
89_	第二十一周 好好告别
93_	第二十二周 起伏不定
97_	第二十三周 体察防卫
101_	第二十四周 停滞





105_	第二十五周	感受软弱
109_	第二十六周	允许思念
113_	第二十七周	找自己
117_	第二十八周	找到理解
121_	第二十九周	与世界再联结
125_	第三十周	对自己温柔
129_	第三十一周	照顾疲惫心灵
133_	第三十二周	打开心去感受
137_	第三十三周	支持自己
141_	第三十四周	以爱回应
145_	第三十五周	找寻意义
149_	第三十六周	感谢过去
153_	第三十七周	真实面对
157_	第三十八周	接受时好时坏
161_	第三十九周	接纳此时此刻
165_	第四十周	多些耐心
169_	第四十一周	柔软承接
173_	第四十二周	肯定自己
177_	第四十三周	分享自己
181_	第四十四周	联结慈悲
185_	第四十五周	无条件去爱
189_	第四十六周	通透人生
193_	第四十七周	体会安稳力量
197_	第四十八周	享受宁静时刻
201_	第四十九周	联结宇宙
205_	第五十周	许愿
209_	第五十一周	让爱温暖悲伤
213_	第五十二周	爱，一直都在

Greetings

送外孙女	第五十二册	101
公侯府	第六十二册	109
五台寺	第七十二册	111
颐和园	第八十二册	117
故宫博物院	第九十二册	121
北京五环	第十二十三册	122
北京五环	第十一十三册	129
北京五环	第十二十三册	131
北京五环	第十三十三册	137
北京五环	第十四十三册	141
北京五环	第十五十三册	145
北京五环	第十六十三册	149
北京五环	第十七十三册	153
北京五环	第十八十三册	157
北京五环	第十九十三册	161
北京五环	第二十十三册	165
北京五环	第二十一十三册	169
北京五环	第二十二十三册	173
北京五环	第二十三十三册	177
北京五环	第二十四十三册	181
北京五环	第二十五十三册	185
北京五环	第二十六十三册	189
北京五环	第二十七十三册	193
北京五环	第二十八十三册	197
北京五环	第二十九十三册	201
北京五环	第三十十三册	205
北京五环	第三十一十三册	209
北京五环	第三十二十三册	213



使用说明

如何使用这本书，是弹性的，没有一定的规则，以下三种方式只是提供一些参考。读者仍可依照自己的意愿与想要的方式进行。

第一个方式 _____

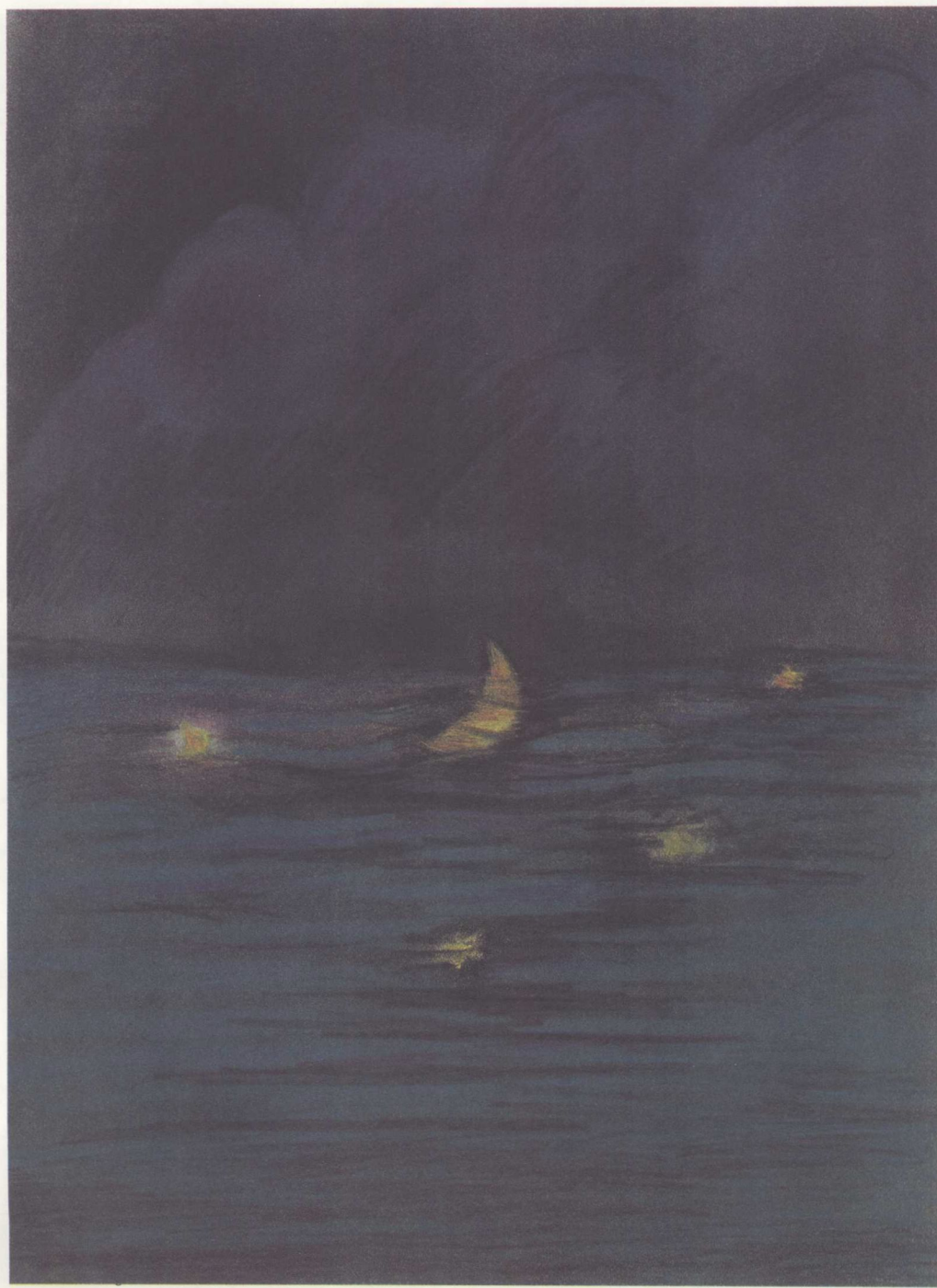
每周一次，在固定的时间，依序阅读一幅画、一篇文。借着图文，与自己的内心对话，体察自己的经验与自己的感受。借着“悲伤历程”的说明，深入了解自己在调适悲伤的过程中正在走的旅程，体察自己当下正在经历的悲伤历程，并将自己独特的感受或自我觉察书写下来。

第二个方式 _____

随意翻开书的其中一页，透过呈现出的画面，与自己内心对话。感觉自己看到画面引发的感受或联想。之后通过阅读“悲伤历程”的说明，具体觉知与了解自己正在走过的悲伤阶段，并将自己独特的感受或自我觉察书写下来。

第三个方式 _____

慢慢翻阅图画，感觉自己的感受停留在哪里，被哪一幅画吸引。让此幅画为你说出内心的感受，让画告诉你，此时此刻你心里的颜色与感觉是什么。之后通过阅读“悲伤历程”的说明，进一步了解自己独特的悲伤历程，并将自己的感受或自我觉察书写下来。



一切都消失了。

快乐消失了，

希望消失了，

光亮消失了，

爱，消失了。

不再有温度，

不再有呼唤，

不再有问候，

不再有靠近，

不再，不再有，那一天……

悲伤历程

这是一个令人感到黑暗的时刻，一切都消失了。

毁灭的感觉，有如世界末日来临，让你惊慌与无助。

你无法感觉平静，现在所遭遇的，超出你可以理解的范围。

你感受到前所未有的黑暗笼罩在你的生命中，一切都变了样，变了调。

而世界，全然失去色彩，不再有光亮。

你正遭遇一个强烈的冲击，重大的失去，或是痛苦的分离。一无所有的感觉，冲击着你的感知与每条神经。瞬间的失落，让你的生命仿佛掉落在黑暗不见任何光亮的大海，载浮载沉，着不到地，也触摸不到一点依靠，好慌张。

这些冲击，表示你经历着难以承受的沉重与失落，也表示，你正开始一段生命中的悲伤旅程。

请不要给自己过多的责备与评价，这一切的发生，让你的灵魂犹如走在暗黑长夜中，停止任何强迫与逼催，这会使你的负荷更重，心灵更累。

心情絮语

