

纪念第一版**20**周年修订版

哀伤平复

自助手册

The Grief Recovery Handbook

如何走出至爱离世、与至爱离婚的痛苦
如何面对失去健康、失业以及失去人生信念等其他人生所失
最好的行动指南

原著 John W. James
Russell Friedman

主译 胡连新



人民卫生出版社

纪念第一版 20 周年修订版

哀伤平复

自助手册

The Grief Recovery Handbook

如何走出至爱离世、与至爱离婚的痛苦
如何面对失去健康、失业以及失去人生信念等其他人生所失
最好的行动指南

原 著 John W. James 和 Russell Friedman
(美工哀伤平复协会创建人)

主 译 胡连新

译 者 (以姓氏笔画为序)

付 婷 (北京林业大学)

刘小芹 (首都体育学院)

任军慧 (广州生物工程中心)

人 民 卫 生 出 版 社

The Grief Recovery Handbook by John W. James and Russell Friedman
Copyright©2009 by John W. James and Russell Friedman
This edition arranged with RLR Associates. Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

哀伤平复自助手册/(美)詹姆斯(James, J. W.)主编;胡连新等译.
—北京:人民卫生出版社,2011.2
ISBN 978-7-117-13971-7

I. ①哀… II. ①詹…②胡… III. ①情绪-自我控制-手册
IV. ①B842.6-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 000511 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有,侵权必究!

图字:01-2011-0446

哀伤平复自助手册

主 译: 胡连新

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 5.5 字数: 148 千字

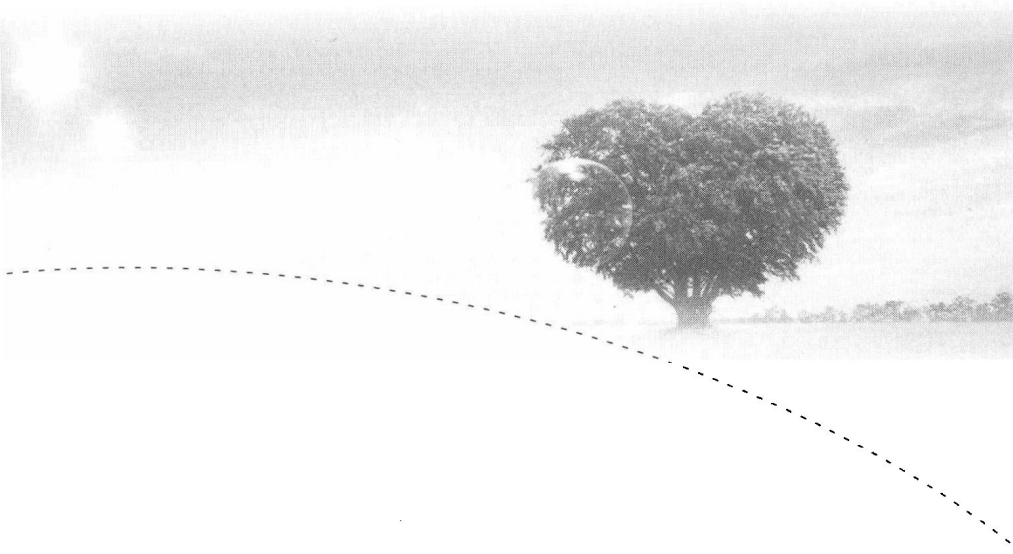
版 次: 2011 年 2 月第 1 版 2011 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-13971-7/R · 13972

定 价: 17.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

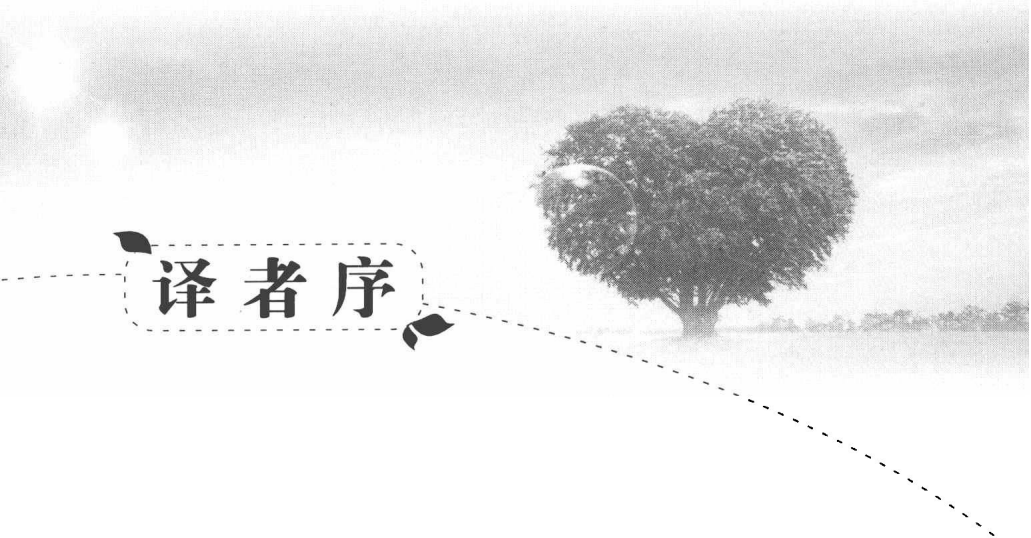


谨以本书献给——

我未曾谋面的儿子——J. W. J

我的母亲——你是我永远的冠军——R. F

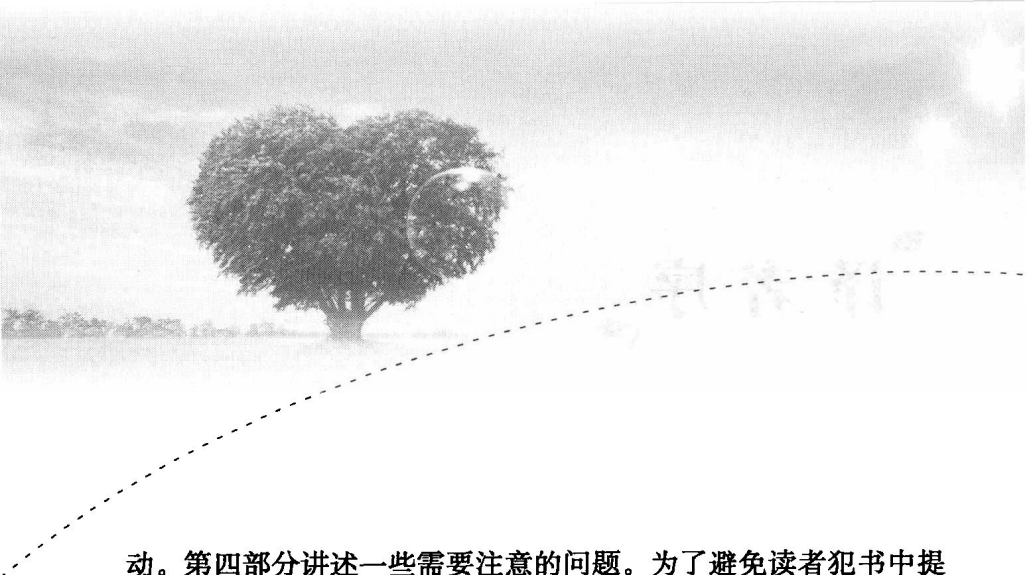
以及所有正在走出各种人生伤痛的人们



译者序

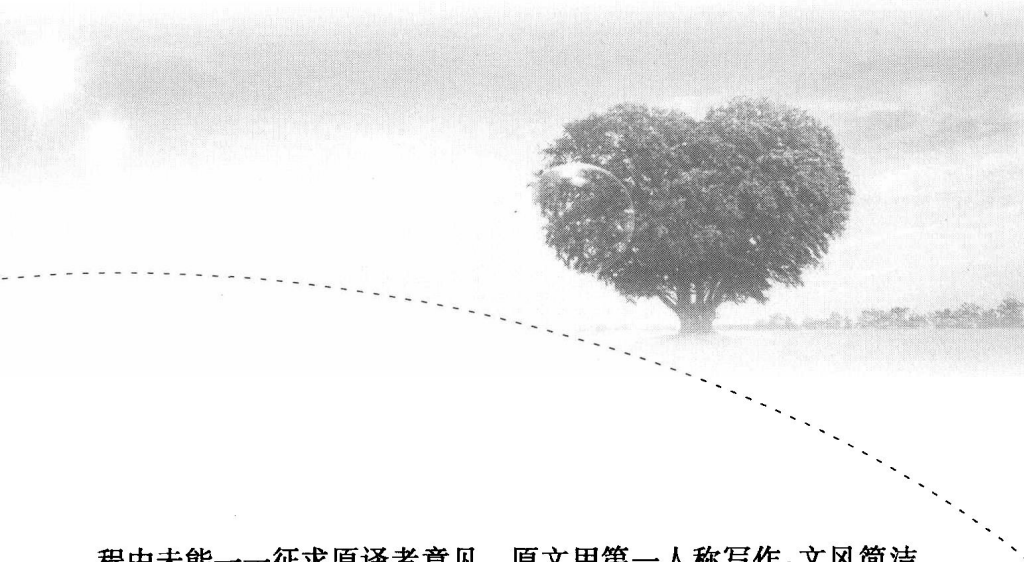
2008年5月12日14时28分04秒,那一刻开始,许多的人生发生了巨大的变化,那一刻让我们真正地明白了什么叫人生无常,美好的东西可以在一刹那灰飞烟灭,美妙的人与人之间的联系可以在那一刹那间断裂,鲜活的生命在那一刹那定格,亲人、健康、事业在那一刹那消逝。生命从那时候开始变得如此之不同。国内专门从事哀伤辅导领域的专业人士并不多,相关的参考书也很少,这也是为什么512后,心理救援虽然轰轰烈烈,但是大部分并没有起到应有的效果。于是,本书的翻译就是在这样的背景下提上了日程。

本书并不是一本哀伤辅导领域的专业书籍,因为正如本书中提到的那样,过于专业的探讨哀伤问题,实际上忽略了哀伤者作为一个人的根本感受。本书是一本帮助哀伤者走出哀伤,重拾快乐的自助读物。虽然本书只是一本自助读物,然而书中的内容却非常之“专业”,因为本书的作者在哀伤辅导的一线领域有着30多年的成功经验。本书分为四部分。第一部分主要是帮助读者了解关于哀伤的一些基本知识,并指出在我们的常识中有许多关于哀伤的误解和应对哀伤的常见错误方法。第二部分主要是讲述在走出哀伤之前应该做的一些准备。第三部分讲述走出哀伤的相关行



动。第四部分讲述一些需要注意的问题。为了避免读者犯书中提到的常见的错误,也就是挑着本书的内容进行阅读,在前言中刻意地缩短了对本书内容的介绍。希望读者可以遵从原书的指引,一步一步地走出哀伤。请相信,在我们每一个人内心深处,都有一些需要释怀的伤痛,因此哪怕你是以专业人士的身份来阅读本书,也希望你能遵从原书的指引按照顺序认真阅读本书的每一个章节。如果你能够遵从这个指引,你一定会受益匪浅。

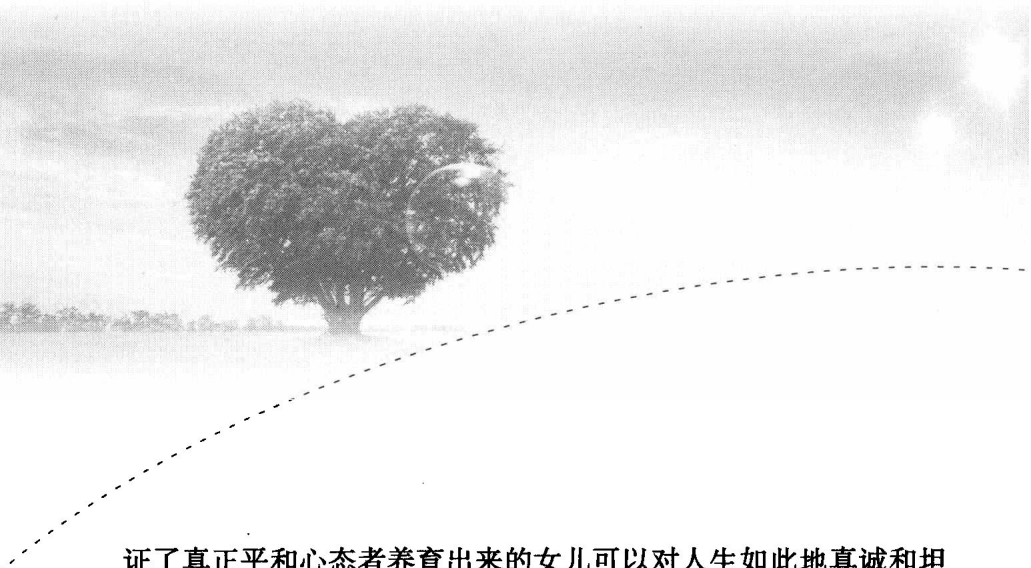
本书原来计划由胡连新和张恒两人合作翻译完成,然而正如书中多次提到的一样,人生无常,计划总是难以跟上变化,在翻译到第三章时,两人都遭遇了人生中重大的变故而难以挤出足够的时间在原计划的时间之内完成翻译。特别是当译者因为生活的变故心态不稳时,很难表达出原书透露出的一种平和心态。后来得到了许多人的支持和帮助,特别是来自丁香园网站(www.dxy.cn)的朋友们的全力支持,让本书的翻译走出了困境。本书的第1~3章由胡连新与张恒共同初译,第5章和第8章由付婷初译,第7章由刘小芹初译,第10章由任军慧初译,第11、12章由高静初译,胡连新初译了其他内容。高静对第4章到第15章做了初步校对。最后由胡连新完成全书的进一步校对和统稿,部分译文改动较大,在统稿过



程中未能一一征求原译者意见。原文用第一人称写作，文风简洁明了，如一长者和声细语地和你对话，要在中文译文中保持这样的风格非常不易。本书的译者和主校者之一高静为追求这种风格进行了大胆的尝试，在译文中力求传神，用词简洁及直白。由于部分译文过度简洁，因而胡连新在后期统稿时除进行了大幅改动外，保留了大部分她的尝试。

本书适用于任何希望走出人生所失带来无尽伤痛的人们，也适合心理学、教育学、医学、殡葬业、社工等哀伤相关领域的专业人士参考。

本书的翻译完成要感谢许多人。首先我要感谢那些信任我，与我分享人生所失带来的伤痛，在我们共同的努力下重拾快乐的来访者们，是你们让我得以窥视你们心中哀伤的世界，在抚平你们伤痛的同时，我心中的伤痛也在释怀。我想感谢我的家人，没有你们，我的存在就没有意义，有了你们，我才能够无畏前行。我想感谢我的好朋友 Helene Wang，正是你的全力支持，让我可以重回平和的心态，专注于我自己喜欢的事业。我想感谢香港慈心会的李欣誉(Annie Lee)女士，她在对癌症患者的无私帮助中让我真正地体会到了平和心态对于一个心理工作者是多么的重要，也让我见



证了真正平和心态者养育出来的女儿可以对人生如此地真诚和坦然。我还想对本书的编辑们表示深切的谢意,是他们的努力、宽容和督促,让本书得以引进和完成翻译。最后想感谢那些一直信任着我、支持着我、鼓励着我的学生和朋友们,在这里不能一一提及你们的姓名,然而正是你们让我没有放弃,正是你们让我继续坚持。

由于译者水平有限,难免有错误和不妥之处,敬请读者发送电子邮件到 hulianxin@gmail.com 批评指正。

胡连新

Landon international life science Co., Ltd

2010 年秋于广州大学城

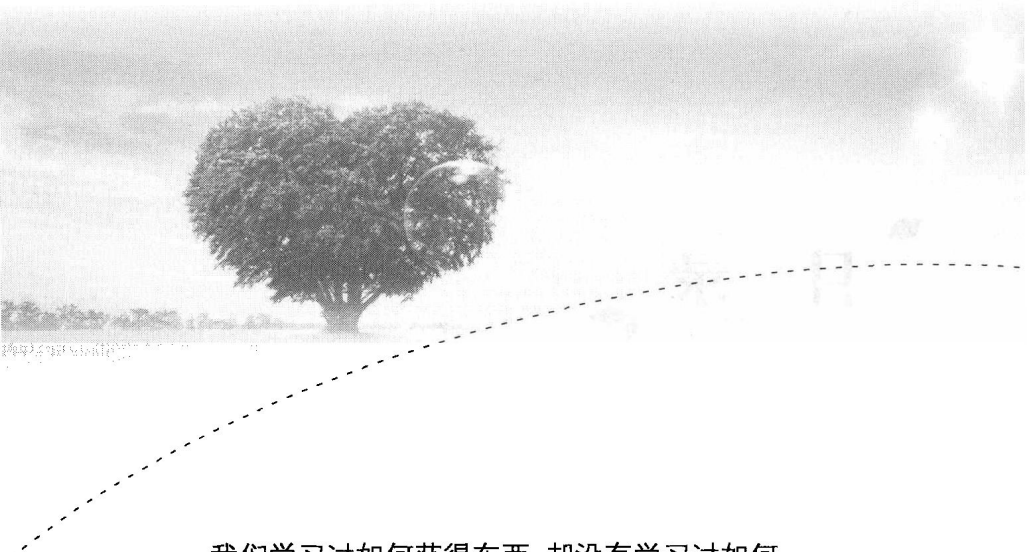


目 录

引言.....	1
---------	---

第一部分 直面哀伤

如何使用这本《哀伤平复自助手册》.....	5
第1章 对于哀伤的忽视和误解	7
哀伤和平复	10
直面哀伤	11
平复哀伤:应该如何去做	11
一段不完全接纳的过往可能永远影响你的未来	12
第2章 解读哀伤	14
哀伤是否有特定分期	14
哀伤是否必然引发愤怒	15
人们面对哀伤时的共同反应	15
是不是真的“无法释怀”	16
我们应该在何时开始平复自己的哀伤	17
自杀、谋杀、艾滋病和其他的悲惨情况	18
“四”字头的那个词	19
另一个欠妥的用词:幸存者	20
你只是按上一代的教导在做事情	21
第3章 我们不擅于应对人生所失	23

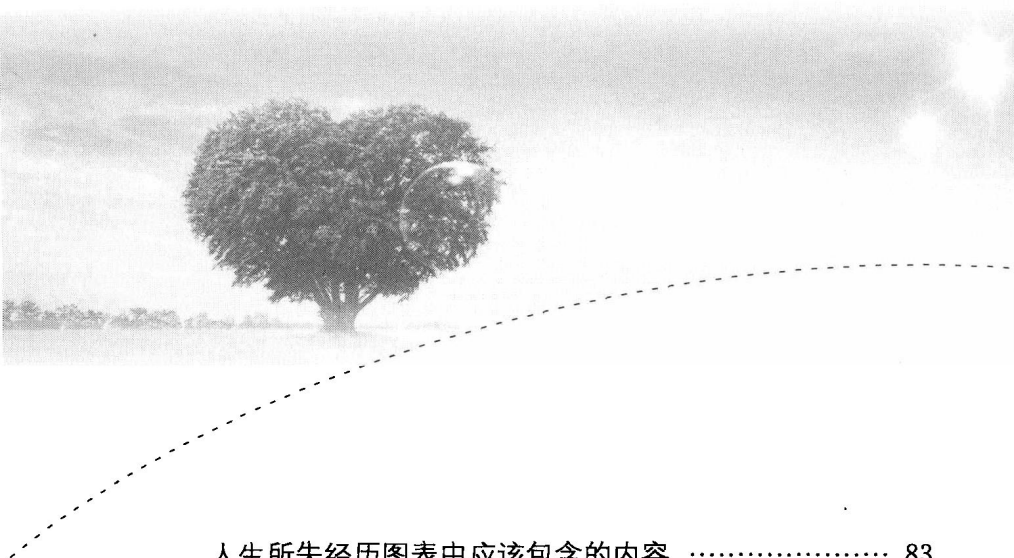


我们学习过如何获得东西,却没有学习过如何 面对失去的时候	24
关于哀伤的错误教导	25
平复哀伤需要自己积极参与	33
失去信任感	33
练习才能成为习惯	35
第4章 其他人也不擅于帮助我们平复哀伤	37
他们不知道该说些什么	37
他们害怕我们表达负性情绪	38
他们总想改变话题	39
他们总是太理性	40
没有人做我们的倾听者	41
他们不愿意谈论死亡	42
心理学专业人员对哀伤的误解	43
我们要坚定自己的信仰	45
第5章 我们只是在扮演“我并不哀伤”	48
逃避哀伤还是在哀伤中沉沦	48
我们渴望他人的认同	49
“我很好”其实只是一句谎言	50
我们失去了太多的精力	51
我们失去着生命的活力	52



第二部分 准备改变：踏上哀伤平复之路

第6章 第一步：想要改变，想要平复哀伤	56
谁应该为我们的痛苦负责	57
第二步：寻找伙伴或独自前行	59
寻找伙伴	60
第7章 基本指导原则	61
与互助伙伴的初次会谈	61
你应该保证	62
第一个家庭作业	63
回顾错误的方法	64
与互助伙伴的第二次会谈	65
第8章 识别出暂时缓解情绪的应对行为	67
无效的暂时解脱	69
寻找出自己的暂时缓解情绪的应对行为	70
第二次家庭作业	70
与互助伙伴的第三次会谈	71
第9章 人生所失经历图表	73
比较和最小化	73
人生所失经历图表举例	74



人生所失经历图表中应该包含的内容	83
第三项家庭作业:制作人生所失经历图表前的准备	84
发生时间与强度	86
从自己的人生所失经历图表中学习	87
第四次互助伙伴会谈	88

第三部分 解决方案

第 10 章 何为介怀	92
如何断定介怀	94
选择需要首先释怀的人生所失	95
对如何选择需要首先释怀的人生所失更多的帮助以及 其他关于人生所失的问题	96
第 11 章 关系图表的介绍	97
关系图表与人生所失经历图表的不同之处	97
释怀并非忘怀	98
让自己留有一份准确的记忆	99
直面真相是哀伤平复的关键	99
即使是爱人久病后过世,你们之间也没有结束	100
希望、梦想和期待	101
关系图表	102



第四个家庭作业:绘制自己的关系图表	108
记忆的初始阶段——新生儿(未出生或死产)	
的死亡	108
第五次互助伙伴会谈	110
第 12 章 后期任务:将关系图表转化为平复要素	113
道歉	113
“受害者”很难向他人道歉	114
原谅	114
表达重要的情感	116
第五次家庭作业:整合练习	117
第六次互助伙伴会谈	118
从释然走向释怀	119
最后一次家庭作业:哀伤平复释怀信	120
重要提示	124
最后一次互助伙伴会面:把你的信读出来	124
什么才是释怀	126
陷在痛苦的意向中不能自拔	127
如果面对新的释然——COLE 的故事	128
利用关系图表和释怀信进一步自助	129
第 13 章 现在,应该做些什么	130
最后的任务	130



第四部分 需要首先处理的哀伤与其他的人生所失

第 14 章 如何选择首要处理的哀伤详解	136
从你真正记得的关系开始	136
其他需要注意的问题:容易忽略的选择	137
第 15 章 处理其他特定人生所失带来的伤痛	139
年幼时父(母)爱的缺失	139
小孩夭折和不育	141
阿尔茨海默病——老年性痴呆	142
父母酗酒或缺乏正常的家庭养育环境	143
处理特殊的人生所失:失去信仰、失业、失去健康 以及迁居等	144
迁居	151
注意事项	152
结束语	154
附录 哀伤平复协会:服务内容和服务项目	155
致谢	158
索引	161



引言

如果我们失去了生命中对我们而言非常重要的东西，通常我们会心痛，会难过，会希望有一天我们能够释怀，但是我们并不会在某天的早晨突然醒过来然后感慨：“哎，哀伤是什么玩意儿啊？我没事了，我会过得很好！”你会这样奇迹般地走出哀伤吗？至少我俩不会。

我俩是本书的作者 John W. James 和 Russell Friedman，我俩是哀伤平复协会的创建人。首先，我们会谈谈我俩各自的故事，然后再向大家介绍一下哀伤平复协会以及这本《哀伤平复自助手册》的发展历程。

1977 年，John 的儿子去世，他深陷哀伤情绪难以自拔。当他找到释怀的方法，成功走出丧子之痛后，他继续将精力投入到本职的太阳能设计工作当中。许多人在得知他曾经痛失至亲，如今又能重新振作，于是都到他那儿去寻求帮助。没过多久，John 花在帮助这些人抚平伤口的时间就超过了花在自身工作上的时间。不久之后，他意识到比起太阳能设计而言，他内心更渴望帮助人们走出悲哀的泥沼，这是件更有意义的事情。于是，他成立了哀伤平复协会。

Russell 之所以加入哀伤平复协会，不是因为亲人的离世，而是因为当时他不仅正值第二次离婚，而且还破了产。朋友将他拖去参加 John 关于平复哀伤的讲座，在此之前 Russell 从来没有把自己的境遇和哀伤这个词联系起来。上完那堂课之后，他意识到也许有方法可以让自己结束无休止的痛楚。第二天，他来到哀伤



平复协会,担任了志愿者,并且一直做了下去,到现在已经整整有21年了。

哀伤平复协会的根本指导思想是:在最短的时间里帮助更多的人走出哀伤。为了达到这个目标,哀伤平复协会在加拿大和美国都设立了走出哀伤项目机构。这些机构反馈了不少意见,提出对于尚在摸索中的组织成员需要更多清晰明了的额外指导。因此,我们写作了《哀伤平复自助手册》的第一个版本,作为内部参考资料,希望能帮助到更多的人。这个内部版本的手册非常受欢迎,表明如果通过更主流的出版社来发行,影响范围会更大,并且能够帮助到更多需要走出哀伤的人们。

1988年,Harper Collins(后来的Harper & Row)出版社同意出版修订版,以确保更多的哀伤者可以得到有效的辅导从而走出伤痛。这次与出版社的合作成效显著。通过Harper Collins出版社,《哀伤平复自助手册》在全国范围发行,各地大小社区随处都可以买得到。更多的哀伤者在本书的帮助下抚平了内心的哀伤。

《哀伤平复自助手册》的前三版究竟帮助了多少人?确切的数据我们无从得知,保守估计达百万人之多。当再次有机会更新这本手册的时候,我们非常兴奋,非常高兴,因此我们特别向之前曾经对这本手册作出过贡献的所有人给予衷心的感谢,并致以崇高的敬意。

我们想特别感谢那成千上万的处于哀伤之中的人们,通过信件和电话与我们分享了他们的故事、经历。正是因为你们的反馈和分享,才更好地促进和鼓励我们不断地修改本书,因而可以进一步更好地帮助更多仍在伤痛中挣扎的人们。同时,我们还要感谢那些接受并且认同我们工作的专家们,你们在幕后对我们的工作给予了大量的支持,你们提出了大量的建议和鼓励,其价值难以估量。

自1988年第1版以来,在接下来的10年间我们努力帮助无数哀伤者一步一步地摆脱伤痛。1998年,Harper Collins出版社发行了《哀伤平复自助手册》的修订版。该修订版向读者传达了更



多更新的有关心灵平复的理念与方法。在这个版本里面更新了很多资料,这些资料都支持了 John 最初的理念:“只要知道了关于哀伤复原和走出哀伤的正确知识,并作出正确的选择,每一个人都能够从任何类型的哀伤中恢复和释怀。”

2008 年,又一个 10 年过去了,在这 10 年中,我们与成千上万个哀伤者一起走过了心灵的平复历程,不断累积的经验让我们懂得了如何更好地帮助更多的人应对哀伤。我们非常高兴可以通过本书将我们所学到的知识,积累到的新经验与读者分享。我们更新了部分资料,提供如何有针对性地、更有效地帮助其他人从哀伤中恢复,相关内容你可以在本书的第四部分中找到。我们曾经在各类想得到或想不到的组织机构做过演讲,组织过咨询,我们的足迹遍布了全球,这些组织机构包括大学、医学院校、医院、酒瘾和毒瘾戒除康复中心、殡葬之家、殡仪馆、公立或私立的学校,当然还包括了一些社区、宗教领域,甚至是一些研讨哲学的组织。从学术的角度来看,这份名单可能会给你很深刻的印象,但我们希望你不要望而生畏,这份名单在帮助你领悟如何平复哀伤之行的旅程中并没有太大的意义。列出这份并非我们凭空捏造的颇有分量的清单,只是想表明这是我们这么多年来坚持的工作,在平复哀伤这个领域,我们有着丰富的经验和一定的影响力。

正如在前文提到的我俩的个人经历那样,我们进入哀伤辅导这个领域并不是因为我们有相关的学术背景,而是因为我们都有一颗曾经因哀伤而破碎的心。或许每个打开和阅读这本书的人,都是因为曾经有过一段心碎的过往。当你感受着自己内心那种心碎欲绝的哀痛,你可能会问自己:“我究竟应该怎么办”?这本书或许能够回答你的这个问题。本书主要就是讲解如何帮助哀伤者平复因为生命的所失而带来的伤痛,并且走出哀伤的阴影,迎接新生的光明。

绝大多数哀伤辅导相关的专业人士都将注意力集中到如何从理性上解构哀伤,帮助更多哀伤者对“哀伤”这个概念本身有更多的了解,但是对于如何从哀伤中康复、恢复生命的活力方面却对哀