

社会心理服务书系

哀伤理论与实务

丧子家庭心理疗愈

王建平 [美]刘新宪 著

他们只是去了
一个我们未曾去过的地方，
那个地方就在我们心里

AISHANG
LILUN YU
SHIWU



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

社会心理服务书系

哀伤理论与实务

丧子家庭心理疗愈

王建平 [美]刘新宪 著

AISHANG
LILUN YU
SHIWU



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

哀伤理论与实务：丧子家庭心理疗愈/王建平，(美)刘新宪著. —北京：北京师范大学出版社，2019.12

(社会心理服务书系)

ISBN 978-7-303-24900-8

I. ①哀… II. ①王… ②刘… III. ①精神疗法
IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 159712 号

营 销 中 心 电 话 010-57654738 57654736
北师大出版社高等教育与学术著作分社 <http://xueda.bnup.com>

AISHANG LILUN YU SHIWU;SANGZI JIATING XINLI LIAOYU

出版发行：北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京市西城区新街口外大街 12-3 号

邮政编码：100088

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：730 mm×980 mm 1/32

印 张：11.75

字 数：274 千字

版 次：2019 年 12 月第 1 版

印 次：2019 年 12 月第 1 次印刷

定 价：78.00 元

策划编辑：周益群

责任编辑：康 悦 王益婷

美术编辑：李向昕

装帧设计：李向昕

责任校对：赵媛媛

责任印制：马 洁

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话：010-57654750

北京读者服务部电话：010-58808104

外埠邮购电话：010-57654738

本书如有印装质量问题，请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话：010-57654758

国家社会科学基金重大项目（项目编号：16ZDA233）
“基于全国调研数据的中国失独人群心理健康援助体系研究” 成果

推荐语

此书是生命投入和科学精神的结合！王建平教授倾情于丧子者的心理服务。此书中对丧子者哀伤的理解以及对生命意义的追寻和探讨一定可以使读者获益良多。

——贾晓明，北京理工大学人文与社会科学学院教授、博士生导师，
中国心理学会临床心理学注册工作委员会主任委员(第四届)

哀伤是无法避免的，哀伤是需要处理的。看王建平教授的书，走出哀伤，走向坚强。

——杨凤池，首都医科大学教授、博士生导师，
首都医科大学临床心理学系学术委员会主任

面对丧子之痛，文字究竟有多大的抚慰力量？面对无尽的哀伤，心理治疗是否真的有效？对此，我不敢贸然得出结论。我所知道的是，撰写此书的两个人——一位失独的父亲和一位眼见自己的母亲因丧子而心碎的学者，他们既不是这个话题的“局外人”，也不是肤浅的抚慰者。他们带着自身刻骨铭心的痛，在心理治疗领域中艰难跋涉，发现了助己助人的可能与力量。

——陆晓娅，《中国青年报》原高级编辑，生死学探索与传播者

每一个生命和每一个丧失都是独一无二的，然而丧亲的经历却是普遍的。王建平教授和刘新究先生深谙这一基本事实。他们深刻地探究了失去孩子的父母，尤其是失去了唯一孩子的父母的丧子之痛，以及他们面临的人际关系、家庭和社会的挑战。作者将亲情、特殊人生悲剧和当代的哀伤理论与疗愈相结合，提供了多元化的窗口。借助这些窗口，专业人士和丧亲者可以明白何谓丧子之痛。此书提供了具有实际意义的指导。丧亲者在痛苦的转化中可以获得支持和新生。我很高兴看到此书将在中国出版。它将为上百万生活受到摧毁性打击的丧子父母提供帮助。

Every life and every loss is unique, and yet the experience of bereavement is universal. Fully recognizing this essential truth, Professor Jianping Wang and Mr. Shingshan Liu deeply explore the emotional anguish of bereaved parents, and the relational, familial and social challenges they face, especially when they lose their only child. Combining intimate familiarity with this particularly tragic form of grief with a broad contemporary grounding in grief theory and therapy, the authors provide numerous windows through which helping professionals and the bereaved themselves can understand the experience of parental bereavement, and offer practical guidance on how this painful transition can be survived and supported. I am pleased to see this timely volume in print in the world's largest country, where it could provide assistance to the many millions of parents whose lives have been shattered by loss.

——罗伯特·纳米尔(Robert A. Neimeyer)，建构主义意义重建学派创始人，
波特兰丧失与转变研究所所长，《死亡研究》期刊总编辑

仅从本书的目录中，我们就可以清楚地看到，作者介绍了当前国际哀伤研究学术文献所提供的极为广泛的信息。这本学术著作可以让人们了解和富有挑战性地评估这些信息，这对增加人们关于哀伤及哀伤过程的认识至关重要。为了给中国失去孩子的父母写本哀伤疗愈的书，王建平教授和刘新究先生做出了重要的贡献。此书不仅可以帮助丧子父母更有效地应对他们的特殊困境，从广义上说，它还能更好地增进人们对其他丧亲经历的认识。作者将他们的专业知识分享给了对此有迫切需要的人以及专业关怀者。我对作者所做的这项极为重要的工作深表敬意。

Looking through the list of contents of this book, it becomes evident that the authors cover a remarkable range of knowledge which is available in the international research literature. It is of paramount importance that this scholarship is made available and critically assessed to increase understanding of grief and grieving. Mr. Shingshan Liu and Professor Jianping Wang have contributed importantly to this endeavour by writing a grief therapy book for parents who have lost their children or only child. This book promises not only to help these bereaved parents in their unique situation more effectively but also to increase understanding of the bereavement experience more generally. The authors have done admirably to take on such a major task, sharing their expertise with those who most need it and with the professionals who care for them.

——玛格丽特·施特勒贝 (Margaret S. Stroebe),
哀伤学者，双程模型理论创始人，荷兰乌特勒支大学荣誉教授

本书为中国丧亲研究的学术文献做出了极为重要的贡献。王建平教授是一位国际知名的中国研究人员。刘新宪是一位哀伤研究者，同时也是一位有着失去唯一孩子的亲身经历的父亲。他们的合作提供了以扎实的临床和实证为基础的合理建议，可以帮助中国丧亲者的疗愈调整。该书综合性地涵盖了丧亲调整中的关键性挑战，并提供了已被实证的策略来帮助丧亲者使用健康的方法进行丧亲疗愈。我向中国数百万失去孩子的父母推荐这本书。他们可以从中学学习并受益。我也希望研究人员能够将最先进的评估工具用于该领域的学术研究。

This book provides a sorely needed contribution to the Chinese literature on bereavement. A collaboration between Professor Jianping Wang, an internationally known Chinese researcher, and Shingshan Liu, a grief researcher and bereaved father with first-hand experience with the loss of his only child, the book provides clinically sound and evidence-based recommendations for promoting adjustment of Chinese bereaved parents. The comprehensive set of topics covered target key challenges to bereavement adjustment and provide proven strategies to promote healthy adjustment to loss. I recommend this book to the millions of bereaved parents in China who may learn from and benefit from its contents, and to researchers wanting state-of-the art assessment tools for investigations in this area.

——霍莉·普里格森(Holly G. Prigerson)，哀伤学者，
哀伤评估工具(PG-13 及 ICG-R)开发者，
康奈尔临终关怀研究中心主任，康奈尔医学院教授

序 言

2008年6月22日清晨，我唯一的儿子刘丹，在他16岁风华正茂的时候，连一声再见也没来得及说，就突然永远地离我们而去了。刘丹死于预防针的恶性过敏反应。这么多年的哺育，承载着无数生命的期盼，最后竟化为一缕青烟、一钵骨灰，空留下我们无尽的哀思。

我曾觉得自己懂得什么是哀伤，因为我曾亲眼看着我亲爱的父亲在病榻上渐渐地离我而去。但是直到失去儿子的那一刻，我才第一次知道人世间居然还有另一种特殊的哀伤，那就是殇子之痛。我发现象征着人类文明的文字对殇子之痛的描述原来竟如此苍白无力，那些历史上最伟大的文学巨匠至多也只能描写出露出海面的冰山一角。

我在世人面前还要表现得“坚强”。当时，我正在领导一个高速发展的美国高科技公司。那是一项高负荷的工作，但高负荷的工作并不能疗愈哀伤。后来，我的心脏、血液指标亮了红灯，体重不断暴跌。医生要求我立刻停止工作。

苦难可以将人永远活埋在死荫的幽谷之中。然而，苦难也可以使人重新思考人生的意义，并在苦难中浴火重生。

在休养期间，除了做一些企业管理咨询的工作之外，我开始大量阅读哀伤疗愈的专业文献。西方心理学家说：“哀伤是爱。”也有人说：“哀伤是爱的代价。”是的，哀伤和人类最古老、最深沉的情感有关。它崇高、深邃而神秘。弗洛伊德在一百年前就开始研究它，无数学者毕生之力研究它。百年的努力终于一点点揭开了哀伤的神秘面纱。今

天，近代哀伤研究及其临床应用都取得了令人瞩目的成就。

学习哀伤理论本身就是一种疗愈。随着身体的逐渐恢复，我开始动手写自己的经历。我希望我的故事能给还在黑暗隧道里蠕行的丧子父母一点安慰和温暖，也希望更多的人能够知道丧子父母不为外人所知的心灵最深处的感受。他们那些巨大的痛苦不是来自软弱无能，正相反，而是来自最伟大、最崇高、最圣洁的情感——爱。

我曾努力搜寻我国作者写的相关书籍。我徜徉在五层楼高的上海书城、上海市图书馆和当当网，却发现这类书籍是一种“稀缺资源”。心理学界的朋友告诉我近几年我国学者翻译了一些哀伤疗愈的书籍，但数量不多；也还没有人写过关于丧失子女这类特殊哀伤的心理疗愈书籍。

我对此感到难过，因为我知道丧子之痛意味着什么，尤其是丧失唯一的孩子。但我也知道生命是可以在废墟上重建的。于是，我萌生了为我国丧子父母写一本哀伤疗愈的书的想法。

接下来，我一点点辞去企业管理咨询的工作。我一方面在家建立起相关书籍的小“图书馆”，全身心地沉浸在大量的近代哀伤研究和疗愈方法的文献中，并成为了一名注册哀伤咨询师。另一方面，我开始注意寻找我国有大爱并在哀伤研究领域有所建树的合作者。机缘巧合，我有幸找到了北京师范大学心理学博士生导师王建平教授。记得第一次接通电话时，我们就有一种“一见如故”“相见恨晚”的感觉。那次谈话持续了3个多小时。

谈话中，我了解到长久以来王老师也有写哀伤疗愈的书的心结，那和她的一段刻骨铭心的生命经历密切相关。那段特殊经历使她更为清楚地明白哀伤的“心碎”不是一种文学修辞。哀伤真真实实地会摧毁人的心脏，而且这就发生在她最亲爱的母亲身上。

2008年，她的弟弟在出差时猝死。白发人送黑发人的悲剧毫无预

兆地降临到她的父母身上。哀伤使他们痛不欲生，内疚自责，愤怒争吵，以泪洗面。她的母亲日夜思念着逝去的儿子，甚至远走他乡去寻找能让儿子复活的方法。作为医生和临床心理学家的她却不知如何才能缓解妈妈的哀伤，更不知道死亡的阴影挟持着哀伤正悄悄走近她的妈妈。3年中，她的母亲的心脏病在哀伤的痛苦中愈发严重。在母亲去世前的20多天，王老师一直陪伴在母亲榻前。她看到母亲直到临终都在痛苦地思念着已故的儿子。带着对儿子无尽的哀思，母亲终于因为心碎过早地离世了。弟弟的离去曾让王老师常常在睡梦中哭醒，母亲的离去让她再一次感受到什么是彻骨的痛疼。她知道妈妈是死于哀伤的“心碎”。

研究和普及哀伤心理疗愈也许是一个女儿可以弥补这难以言述的内疚和心痛的最好的方式，它也将成为女儿对母亲永恒的怀念。

2012年，王老师招收的博士生对计生特殊家庭进行了大量的访谈。从研究中，她似乎看见了母亲的影子，看见了他们所经历的哀伤是人类最深重、最痛苦的一种哀伤。她的团队一方面和国际著名哀伤心理学家保持学术交流，学习他们的理论和应用的成果，另一方面也为展开本土化工作而探索。

2016年，王老师拿到了国家社科重大项目“基于全国调研数据的中国失独人群心理健康援助体系研究”。她希望为失独父母提供更多的帮助，那也是对母亲最好的怀念。

自从2017年我和王老师第一次见面开始，我俩各自不同的经历和共同的心结就把我们紧紧地结合在了一起。我们决定合作撰写哀伤科普文章、撰写和翻译相关书籍，为我国丧子失独父母、关怀者和专业人员提供较系统的近代哀伤疗愈理论和一些临床案例。我们希望以此让更多的人学会使用多元化的方法来帮助丧子父母，帮助他们自助自救。

翌年暑期，我们合作写了哀伤疗愈理论与实务系列文章(相继发表

在国内很受欢迎的科普期刊《心理与健康》上)，写了哀伤科普系列文章（发表在《新民晚报》上），并讨论了本书的框架和细节。我们为无数个默契的“一拍即合”而高兴！我们后来一直以“王老师”和“刘哥”互称。

本书既注重学术理论的介绍，也注重具体案例的讲解。本书既介绍哀伤研究和临床应用的实用测量工具，也介绍结合高科技手段的基于互联网的干预方法。本书在讨论理论的同时，也为丧子父母提供应对常见困境实用且具体的建议。

本书共有八章。第一章是我国丧子父母现状概述，指出我们所面临的问题。第二章是如何认识丧子哀伤。我们以世界卫生组织于2018年发布的疾病种类手册及大量学术文献为基础，阐明哀伤、延长哀伤障碍、抑郁症、创伤后应激障碍的特征，它们彼此之间的关系以及男女哀伤之别等。第三章介绍如何应对哀伤，包括急性哀伤（哀伤剧痛）期的丧葬安排、自我保护、婚姻保护以及各种哀伤情绪及认知感受的调整策略。这些认知感受包括孤独感、愤怒、愧疚感、绝望感及自卑感。第四章讨论被近代临床证明有效的哀伤理论、疗愈方法及相关案例，包括意义疗法、意义重建、双程模型、持续性联结、认知行为疗法、四任务模型、五阶段论以及适用于哀伤疗愈的互联网技术。第五章为丧子父母提出如何应对常见的困境的建议。第六章从宏观的角度探讨如何为计生特殊家庭提供多元化的社会支持。社会支持不仅要重视物质层面，还要重视容易被人们忽视的心理层面。第七章讨论关怀者如何提供帮助，包括如何走近丧子父母以及如何避免自身的同情疲劳等。第八章讨论哀伤中的健康的生活方式。该章提供最新的、以大数据统计为基础的研究结果和建议。附录包括不同的、与哀伤研究和临床诊断相关的评估工具，部分我国近几年出版的与失独及哀伤疗愈有关的书籍以及哀伤心理教育网站等。本书从至少6000篇近代文献中精选引用了400多篇文献。出于印刷考虑，压缩到近200篇文献，我

们希望我国的学者可以从中有所获益。

2016年12月，国家卫生计生委、中宣部等22部门联合印发了《关于加强心理健康服务的指导意见》。2018年11月，国家卫生健康委、教育部等10部门联合印发了《全国社会心理服务体系试点工作方案》。随着我国社会的快速发展，心理健康服务的社会需求越来越多，我国政府也越来越重视心理健康问题。我们衷心地希望本书能为我国心理健康事业的发展做出微小的贡献。

在写作过程中，我们得到了很多朋友的帮助和支持。在此，我们向他们表示由衷的感谢！

我们向当代国际著名的哀伤研究学者深表感谢！他们热情地为本书提供研究和临床的评估工具、图表，以及他们的论文，包括尚在校稿中的最新论文。他们是建构主义意义重建理论的创建者罗伯特·纳米尔博士，双程模型理论的创建者玛格丽特·施特勒贝博士，编制了目前世界上通用的哀伤测量工具(PG-13)的霍莉·普里格森博士以及编制了被世界学者和医生广泛使用的压力测量工具(ISLES)的杰森·霍兰(Jason M. Holland)博士等。

我们向为本书写下充满鼓励和支持的推荐语的国内外学者深表谢意。他们是贾晓明教授、杨凤池教授、陆晓娅老师、罗伯特·纳米尔博士、玛格丽特·施特勒贝博士和霍莉·普里格森博士。我们也感谢郑日昌教授对本书写作的支持和鼓励。

我们向我国为丧子父母做出大量贡献的作家、学者和关怀者深表谢意！感谢韩生学、杨晓生等写下的感人故事以及无数公益人士的默默奉献。

最最重要的是感谢我国失独父母对我们的支持和帮助！感谢马哥(网名“白水”)、北京尚善基金会理事长毛爱珍、高爱华(网名“艾咪”)以及很多其他的失独父母。你们在黑夜里用自己微弱的烛火为其他失

独父母点燃生命的火焰，你们是我们工作的动力和榜样。感谢为本书提供了自身经历的失独父母。

我们感谢北京师范大学出版社对本书以及我们另一本翻译书籍《浴火重生：一位丧子母亲哀伤疗愈的心路历程》出版的支持和帮助。

最后，我们欢迎读者提出宝贵的意见和建议。我们会认真记录，并在下一版中改进。我们的邮箱地址：刘新宪，benliu213@gmail.com；王建平，wjphh@bnu.edu.cn。

刘新宪(美国注册哀伤咨询师，GC-C)
2019年8月28日

第一章 我国丧子父母现状概述 / 1

第一节 丧子父母的心理、生活状态及诉求 / 1

第二节 社会所面临的问题 / 7

第二章 如何认识丧子哀伤 / 10

第一节 哀伤反应 / 11

第二节 二次伤害 / 17

第三节 正常哀伤反应和病理性哀伤 / 20

第四节 哀伤与抑郁症和创伤后应激障碍 / 34

第五节 丧子哀伤，男女有别 / 41

第三章 如何应对哀伤 / 48

第一节 如何应对最黑暗的初期 / 48

第二节 保护婚姻 / 59

第三节 如何调整情绪和感受 / 69

第四章 重建生命意义：哀伤疗愈探索 / 121

第一节 意义疗法：在苦难中寻求生命意义 / 121

第二节 意义重建：从浑浊走向光明 / 135

第三节 双程模型：哀伤中的震荡 / 150

第四节 持续性联结：永恒的爱 / 162

第五节 认知行为疗法：打开认知之窗 / 176

第六节 四任务模型：光明在险峰 / 193

第七节 五阶段论：哀伤之路各不相同 / 203

第八节 互联网技术在哀伤疗愈方面的应用 / 211

第五章 如何应对常见的困境 / 219

第一节 自我认知问题 / 219

第二节 与孩子相关的问题 / 229

第三节 家庭问题 / 244

第四节 如何与亲友相处 / 255

第五节 新的社会问题 / 263

第六章 如何提供多元化的社会支持 / 277

第一节 失独父母社会支持资源的必要性 / 277

第二节 社会支持资源分类及功能 / 279

第七章 关怀者如何提供帮助 / 290

第一节 如何走近丧子父母 / 290

第二节 警惕关怀者自身的同情疲劳 / 294

第八章 健康的生活方式是疗愈的良药 / 300

第一节 向失眠说不 / 300

第二节 饮食里的“药材” / 303

第三节 健康在于运动 / 308

附 录 / 311

附录 1 评估工具 / 311

附录 2 相关书籍推荐 / 331

附录 3 相关网站推荐 / 340

参考文献 / 342