

《安慰的藝術》

图书基本信息

书名：《安慰的藝術》

13位ISBN编号：9789862726636

出版时间：2014-11-1

作者：Val Walker

译者：盧相如

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《安慰的藝術》

內容概要

你看著親友同事傷心難過，卻不知道該說什麼才好？

一本實用的安慰指南，解決你手足無措或笨口拙舌的窘境！

面對陷入困境的人，你是否急著給予忠告？你是否總是勸別人節哀，而不是傾聽他們的哀傷？你是否覺得自己幫不上忙，於是就裝作一切如常？

安慰的藝術在於，傷痛必須先被撫慰了，才能平復與好轉。

親切、耐心、溫暖與同理心這類特質在這個講究速效的年代格外容易被忽略，於是當我們面對遭遇失去或生活遭逢重大改變的人，往往會勸對方要趕快走出來，要不就是說些加油打氣的陳腔濫調。然而，言不及意的安慰會讓身陷痛苦的人更加孤立無援。

「安慰」這件事存在著共通法則，確實有特定的字眼、行動與態度，會讓人特別受用。本書作者訪問了護士、牧師、諮商師、治療師等在每日工作中需要使用安慰技巧的人，歸納出清楚的原則與可行的步驟，有效安慰那些需要被撫慰的人。

本書共分五部。在「重建安慰的藝術」一篇中，我們瞭解如何當個好的傾聽者，如何給予安慰的舉動。在「安慰的語言」一篇中，我們學習要說什麼，以及要避免說什麼。在「藝術的撫慰力量」一篇中，我們將看到有別於話語和個人行動的撫慰效果。在「動物跟土地教我們的事」一篇中，討論到動物療法和走出戶外的效果。最後一篇則列出有幫助的資源，包括電影、電視、書、音樂和網站。沃克也強調在獲取安慰的過程中，自我關懷和設定界線的重要性。

名人推薦

2011美國諾提勒斯書獎Nautilus Book Award

心理諮商、醫護專業、支持團體 指定參考

心靈之美心理治療所院長 張艾如

臺中榮總精神部主治醫師 莊凱迪

諮商心理師 蘇絢慧

專文推薦

沃克的筆調溫暖，文字讀來讓人像是親身經歷一般。 出版人週刊Publishers Weekly

這是一本充滿智慧與激勵人心的書，提供實用的指引，建立人與人之間的連結，即便是在最糟最困難的情況下。 暢銷書《三杯茶》作者葛瑞格·摩頓森Greg Mortenson

每個人都必須讀讀這本書……這些內容即時可用，可以帶來巨大的撫慰。 暢銷書作家暨醫師克里斯提納·諾斯拉普Christiane Northrup

以明確、充滿同情與智慧的方式，沃克教導我們安慰別人與自己的技巧與藝術。在這個充滿挫折與躁動不安的世界，她幫了我們所有人一個大忙。對所有想要幫助朋友、家人或其他需要我們善意者的人，這本好書是有用的資源。 暢銷書作家暨心理學博士瑪莉·派佛Mary Pipher

《安慰的藝術》

作者簡介

芙爾．沃克 (Val Walker)

維吉尼亞聯邦大學復健諮商碩士，專研悲傷、失去與失能的心理諮商。具有專業復健諮商師資格，曾服務於退伍軍人協會，也曾擔任喪親團體的支持團體，並曾於維吉尼亞州醫學院從事相關研究。之後從事訓練工作，於緬因州、維吉尼亞州和麻州輔導相關諮商人員。《安慰的藝術》是她的第一本著作，很快就被許多大學與研討會指定為學生和醫院員工的訓練手冊。

書籍目錄

開場白

第一部 重建安慰的藝術

CH1 什麼能讓人感到安慰？

- ．安慰國度中的與言 ．當安慰者在身旁
- ．我們都以自己的方式在安慰別人 ．安慰者的二十項特點

CH2 安慰的行動

- ．尋找小小避風港 ．建立連結先於一切
- ．以謙遜的態度面對他人的問題 ．表達真實的情感
- ．全心陪伴與積極分享 ．對話的神奇功效

CH3 當對方抗拒我們的安慰

- ．當我們所愛的人拒絕我們的安慰 ．安慰可以不只是安慰
- ．當同事拒絕我們的安慰

第二部 安慰的話語

CH4 具有撫慰效果的話語

- ．冷酷的世界裡更需要溫柔相待
- ．安慰的語言：說什麼，不要說什麼 ．開啟對話

CH5 具有撫慰效果的文字

- ．分享照片、紀念品與回憶
- ．透過電子郵件或訊息表達安慰

第三部 藝術的撫慰力量

CH6 藝術作為提供安慰的一種來源

- ．在安慰的話語之外 ．身為觀賞者所得到的慰藉
- ．從屢敗屢戰的角色中尋得認同 ．藝術教導我們如何安慰別人
- ．「分享」：藝術的安慰力量 ．創作藝術帶來的撫慰力量

CH7 化藝術為實際行動的療癒力量

- ．尋找故事中的共通點
- ．面對壓力仍不失親切幽默 ．看見、聽見與感受他人

第四部 動物跟土地教我們的事

CH8 大自然的撫慰力量

- ．狗兒的智慧：每個人都值得被安慰
- ．馬兒的智慧：清楚與堅定的安慰者
- ．持續不間斷的安慰：儀式、慣例與季節 ．寂靜的光芒

CH9 關懷他人時，也要好好關懷自己

- ．熱情掏空：戰勝「同情疲乏」
- ．給安慰者的安慰 ．結語：安慰無處不在

第五部 實用的安慰指南

- ．具有療癒效果的電影、書籍和音樂
- ．安慰A to Z
- ．安慰資源共享以及建議網站

精彩短評

1、多做才能記住

《安慰的藝術》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com