

《我还没准备说再见》

图书基本信息

书名：《我还没准备说再见》

13位ISBN编号：9789866409325

10位ISBN编号：9866409325

出版时间：2012-2

出版社：橡樹林

作者：布蕾克·諾爾,帕蜜拉·D·布萊爾

页数：365

译者：馬勵

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

《我还没准备说再见》

内容概要

圣诞节前夕，一向健康的母亲突然过世，女儿玛莎至今仍未从哀恸中走出来。唐娜17岁的爱女自杀后，不论时间过了多久，自责、愧疚、愤怒仍一路紧紧尾随着她；泰蕊的哥哥在一场车祸中丧生，她形容自己不仅失去了一个亲密的手足，同时也失去了一部分自己。

一切发生得那麽突然，我们毫无准备，却被迫非接受不可，而世界依然若无其事的运转，这，太不公平了！面对心爱的人骤逝，悲伤无助之余，我们还可以有其他选择吗？儘管我们都知道生离死别是人生必经的过程，却很少人对死亡作好真正的准备，更别提面对挚爱骤逝的打击了。更可怕的是，这些遽变通常来得突然，令人措手不及，而社会或我们所受的教育却很少告诉我们，当面临这样的状况时，可以向谁求助？除了无尽的悲伤之外，我们还会有什麽样的情绪转折？丧礼过后，我们该如何自我疗癒，面对未来的人生？在我们的余生中，还有可能重拾快乐吗？在人生最幽暗的时刻，痛苦与折磨不可避免，但生者依然可以记着逝者的美好，拥抱彼此珍贵的回忆，走出哀恸深渊，好好活下去。

《我还没准备说再见》

作者简介

本书两位作者都曾经历过丧亲的痛楚，她们在这段悲不可抑的漫漫长路上摸索，试图寻找活下去的勇气及力量。而今，她们以过来人的经验，带着同理心与悲悯心，对哀痛逾恆的丧亲者伸出援手，扶持他们走过这段人生黑暗期。

本书的初版已经抚慰了成千上万的读者，在第二版中则增加了许多丧亲案例和访谈，每个真实故事读来都令人鼻酸，包括失去父母或挚友、丧偶、痛失爱子或手足、年幼的孩子失去父母等。作者藉由这些实例，提供了极为重要的辅导资讯以及疗癒方法，诸如：事情刚发生时的注意事项、可以向哪些人寻求协助、后续的情绪及身体反应、如何重新正常生活等等。

《我还没准备说再见》

书籍目录

- 前言
- 第一部：陌生的世界：踏上哀慟之路
- 第一章：緣起：作者的話
- 第二章：最初幾週注意事項
- 第三章：了解哀慟造成的情緒與身體反應
- 第四章：哀慟過程的迷思與誤解
- 迷思之一：死就是死，突然發生或長期拖延都一樣，我們哀慟的方式也一樣。
- 迷思之二：我只要保持忙碌，就能減少或除去哀慟。
- 迷思之三：我必定正在發瘋或失控。
- 迷思之四：我要確定別哀慟太久---一年應該?了。
- 迷思之五：如果我對上帝或死亡事件當時的狀況生氣，我就是壞人，必須「付出代價」
- 迷思之六：朋友們告訴我現在應該放手了。既然別人都已恢復正常生活，我也應該。
- 迷思之七：我一定要在一段時間內穿黑衣，否則別人會認為我不尊重逝者。
- 迷思之八：我用不著這麼哀慟，如果我用酒精或藥物減少悲傷，感覺會好得多。
- 迷思之九：我若談論喪親之痛，只會覺得更糟。
- 迷思之十：我不是應該堅強地獨力撐過去嗎？
- 迷思之十一：親朋好友都離開我，我一定做錯了什麼事。
- 迷思之十二：他們沒有受太久的苦，我應該鬆一口氣。
- 迷思之十三：將來我還會有（配偶、孩子、父母、愛人...）而那人可以減少我的痛苦，取代我所失去的。
- 迷思之十四：我一旦度過哀慟某個階段，就會自然進到下一階段。
- 迷思之十五：我如果回憶以往歡樂時光，就會困在痛苦裡。
- 迷思之十六：兒童未必了解死亡真義，或許不用參與葬禮計劃與追悼會。
- 迷思之十七：為了給逝者恰如其分的尊榮，我必須採用合乎標準的守靈與埋葬儀式。
- 迷思之十八：我害怕哀慟會「把喪親的感覺拋在腦後」，我不要忘記他。
- 迷思之十九：救命！我卡在快速重演的處境裡。我沒法子去掉這些念頭。我一定有毛病。
- 迷思之二十：這種事不會發生在我家人身上。
- 迷思之二十一：我一定有問題。我居然不哭。
- 迷思之二十二：我哀慟的方法不對，應該做些不同的事。
- 迷思之二十三：我應該有罪惡感。
- 迷思之二十四：我不應該這麼憤怒。
- 迷思之二十五：我再也不會快樂了。
- 迷思之二十六：再過一陣子，我就不會想也不會感到這次的失喪了。
- 迷思之二十七：為了有效地完成哀慟歷程，我必須走過「哀慟五階段」。
- 迷思之二十八：哀慟最後的階段是接受。
- 第二部：世界顛倒了：收拾我們的碎片
- 第五章：世界顛倒了
- 第六章：與別人連結
- 第七章：艱難的日子：假日、週年慶，等等
- 第八章：分開療傷，一起療傷：了解男女不同的哀慟方式
- 第九章：幫助孩子因應哀慟
- 第三部：故事分享
- 第十章：失去朋友
- 第十一章：失去父親或母親
- 第十二章：失去子女
- 第十三章：失去伴侶
- 第十四章：失去手足

《我还没准备说再见》

- 第十五章：英雄墜落
- 第十六章：自殺
- 第十七章：眾人之一：悲劇造成大宗死亡事件時
- 第十八章：其他特殊的挑戰
- 第四部分：哀慟途徑
- 第十九章：前面的路：理解哀慟旅程
- 第二十章：信仰
- 第二十一章：自助與心理治療
- 第二十二章：哀慟復原過程與練習
- 第二十三章：長路漫漫...作者的臨別分享

《我还没准备说再见》

精彩短评

1、突然失去摯愛，我該怎麼辦???

《我还没准备说再见》

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