

《疗伤的对话》

图书基本信息

书名：《疗伤的对话》

13位ISBN编号：9789861245201

10位ISBN编号：9861245200

出版社：商周出版

作者：南絲·格爾馬丁

译者：林雨蓓

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.tushu111.com

《疗伤的对话》

内容概要

隨著年紀的增長、人世的變遷，我們經常會碰到欲言又止、不知道該說什麼的窘境。朋友打電話告訴你，他失業了；同事的檢查報告出爐，確定他罹患癌症；大學同學正經歷婚變，準備離婚；好朋友的媽媽得了帕金森氏症；岳父突然死亡，老婆為來不及見其最後一面而抱憾……。

面對這些傷痛或難堪，能幫什麼忙？應該幫忙嗎？怎樣幫忙才有效？要幫到什麼樣的程度？而當朋友痛哭無語時，該如何按捺內心的不安與疑問，傾心聆聽並安撫他的苦痛與焦慮？而當自己遭遇困難、瀕臨絕境時，該如何適時求援？我們具備坦然接受別人幫忙的能力嗎？對許多人而言，目擊別人的傷痛與不安，是件很痛苦的事，我們經常會想快速解決它、採取某些行動，或設法提供立即的解脫。

《疗伤的对话》

精彩短评

- 1、待卖
- 2、书中分析的安慰别人的误区正是我以前使用的方法，正确的方法就是重视别人的感受和情感，而不是过分关注和强调事实。甚至几乎可以忽略事实。
- 3、為了她買的...話說好像不怎麼實用
- 4、不建议在公交上阅读，以免眼浅。看了《少有人走的路》，我一直很想知道，面对遭遇挫折的好友，处于冲突中心，内心交战的人，除了聆听，我还能做什么。此书给出的答案是，全心全意的倾听可能是最好的帮助。发表自己的意见和提出自己的经验前，请确认这是对方需要的，不要适得其反。引导身边的人用新的角度去看问题，或者向其推荐其他心理学的专业人士、社工，会有更好的帮助。切记，倾吐心声的人，可能只是需要有人陪伴左右，跨过当前的一段路，而非自以为是的帮助和建议
- 5、教人如何安慰受伤中的人，有点实用但并不是很深入。别人的鼓励与帮助固然很重要，但更重要的是自己内心的力量。
- 6、考虑到文化差异存在，需要智慧地运用。
- 7、。。。。打着蔡康永的名字，但其实真心不是很好。连睡前读物都不算

《疗伤的对话》

精彩书评

1、蔡：我今天最後要介紹一本我覺得很重要的書，這本書叫做「療傷的對話」，看起來好像意思指說：當你生命中受到傷害的時候，你要怎麼樣跟人家溝通！我們人生常常處於這個處境，就是你最好的朋友，比方說他失去了親人、失戀了、被公司給開除了這些狀況，他們都需要一些人聽他們講話，可是萬一你不會講話，可能給他帶來的是更大的傷害，而不是安慰。很多人真的都需要了解一下，怎麼面對一個在傷害中的人，被傷害過後的人，他需要朋友什麼樣子的對待方法，這一本書的確是很少見的這一方面的著作，它不一定完全符合中文世界裡面的規則，可是它可以供你參考，而且讓你找到你自己，在同等的時刻要怎麼樣來應對。蔡：也許覺得你身邊的人都是善良的人，可是為什麼他們很少表達他們的善意，可能是因為我們的文化裡面，沒有鼓勵我們充分地表達我們所感覺到的情感，或者所想要表達的事情，我們常常用拍拍肩膀或者是微笑一下，就忽略過去了，沒有明確地表達出來對這個事情的態度到底是什麼，我們也在媒體上面看到非常多時候，不管是官方的人，他們沒有辦法對於民眾的災難適切地表達關心，或者是記者在災難的現場，根本沒有辦法用對的態度來提出問題，而更加對於災難中的人造成了傷害，我想這些都是因為沒有用同理心來體會聽的人的感受；這本書老實講，它最主要精神就是在講怎麼樣去體會對方的感受，而提出一個對對方來講意味著更大的支持、更大的安慰，而不是更多的嘲笑、更冷酷的對待；如果能夠培養這個同理心，我想你就會有很好的能力，來面對這種關鍵時刻，要怎麼樣來應對進退，所以我今天推薦了這本書「療傷的對話」，我覺得是非常重要的的一本書！！

2、机缘巧合，读了这本书。非常温暖、温情脉脉的一本书。一本关于关怀、沟通、理解的书，一本关于询问，要求，给予，接受的书。谁都有受伤的时候。不管是自己还是别人，在伤痛时总是格外需要关怀。

3、1. “你还好吗？”对于一个正在经历伤痛的人来说确实不是一个恰当的问题。毫无疑问，他不好。被问的人只有两个选择，咬牙硬挺着说自己还好，或者承认自己确实很糟。显然这两个选择都不会让他舒服。应该考虑到别人的感受。2. 只是询问对方的心情和想法，不给评论不给建议，敞开心去体会对方当下的感受。3. 同样是经历撕心裂肺的伤痛，有人愿意独处，以自己的方式来舔伤口，而有人则需要被人反复地安慰。如果你愿意伸出爱之手，不妨先了解清楚对方的需求。爱的前提是理解，没有理解，只是以自我为中心地去“示爱”，结果可能是带来更多的伤害。4. 如果我们真的想要支持和帮助一个身陷感情危机的朋友，不防在他需要的时候多多关心和陪伴他，安抚她的情绪。但对于另一方的是非，则无需过多的评价和介入。因为你没有跟他们生活在一起，你听到的叙述无法保证是客观的事实。如果你愿意聆听，你可以试着站在旁观者的角度上，给出你的观点，或是引导当事人试着去站在对方的角度上考虑问题。拓宽她的视角。说不定他就此可以获得一些新的领悟和自我突破。5. 要相信每个人的行为和信念背后都有着他自己认为合理的正向动机，相信每个人做出的选择都是当下他们能力所及的范围内，为自己做出的最佳选择。尽管他在做的事在我们看起来很傻，很荒谬甚至是自讨苦吃。

《疗伤的对话》

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.tushu111.com