

# 《哀伤治疗：陪伴丧亲者走过幽谷之路》

## 图书基本信息

书名：《哀伤治疗：陪伴丧亲者走过幽谷之路》

13位ISBN编号：978711152358X

出版时间：2016-3

作者：[美] 罗伯特·内米耶尔（Robert A. Neimeyer）

页数：416

译者：王建平,何丽,闫煜蕾

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](http://www.tushu111.com)

# 《哀伤治疗：陪伴丧亲者走过幽谷之路》

## 内容概要

理念的颠覆与蜕变

人之所以快乐，并非刻意忘记失落，而是学会了疗愈。

面对过去的哀伤，我们如何重拾快乐？

面对亲人、朋友的丧亲苦楚，我们如何劝慰他们走出阴影？

面对来访者的焦虑和痛苦，我们如何疗愈他们？

本书是一本不可或缺的指导手册，汇集了哀伤咨询与治疗领域最富有创造性、最鼓舞人心的干预方法。每种技术都非常强调创造性和实操性，充分展示了这个领域实践的丰富性，即近年来多元背景下不同临床心理学家所使用的一些针对丧亲者的有效方法。不管是新手还是经验丰富的临床工作者，都将会在本书里发现许许多多的实践性理念。

本书系统介绍了哀伤辅导与治疗过程中可以使用的各种技术，非常适合心理治疗师、临床医生、社会工作者、志愿者以及护士等人使用。

# 《哀伤治疗：陪伴丧亲者走过幽谷之路》

## 作者简介

罗伯特·内米耶尔 (Robert A. Neimeyer)

博士，美国孟菲斯大学心理系教授，同时他也活跃于临床实践工作。他已经出版了20多本书，包括《当代社会的哀伤与丧亲：沟通研究与实务》和《建构主义心理治疗》等。他是《死亡学研究》杂志的主编，是死亡教育与咨询协会会长，同时也是死亡、临终与丧亲国际工作组主席。

译者简介

王建平

博士（北京大学）、博士后（中国科学院和哈佛医学院各两年）。北京师范大学心理学教授、博士生导师；精神医学主治医师（新疆医科大学）。首都医科大学临床心理学系副主任，中国心理卫生协会认知行为治疗（CBT）专业委员会副主任，中国心理学会临床与咨询心理学专业人员与专业机构注册系统督导工作组委员。北京师范大学心理咨询与研究中心创始人，美国认知治疗学院（ACT）认证CBT治疗师，中国第一批注册督导师、创伤治疗师。主编和翻译《变态心理学》《认知行为治疗》等教材和专著30余部，发表学术论文100余篇。中外多个大学访问/授课/客座教授，在多个学会/学术期刊任职。在美国，连续三年学习实践CBT。践行科学家-实践家模式，从事心理咨询治疗、督导和CBT培训；研究强迫障碍、肿瘤心理问题、创伤与哀伤、青少年情绪问题的发生机制和心理干预效果。

# 《哀伤治疗：陪伴丧亲者走过幽谷之路》

## 书籍目录

- 序言
- 致谢
- 第一部分 工作框架/ 1
- 第1章 在场、处理和步骤
- 哀伤治疗中咨询技术水平的关系框架/ 1
- 第2章 哀伤治疗中的共情精神/ 12
- 第3章 西拉
- 哀伤的正念指导/ 17
- 第4章 追随哀伤的轨迹
- 一种哀伤的干预框架/ 22
- 第二部分 调节情绪/ 26
- 第5章 哀伤监测日志/ 26
- 第6章 绘制失落的地形图：是哀伤？不是哀伤？/ 30
- 第7章 体验哀伤之痛/ 34
- 第8章 适用于丧亲者的精神科药物/ 37
- 第9章 正念训练/ 41
- 第10章 多次丧失及"影响圈"技术/ 45
- 第11章 重构噩梦/ 48
- 第12章 形象化预期性哀伤/ 51
- 第13章 直觉的幽默感/ 53
- 第三部分 和身体工作/ 56
- 第14章 类推倾听/ 56
- 第15章 拍掌气功/ 60
- 第16章 穿过沙子的手/ 64
- 第17章 从哀伤中走过，在哀伤中呼吸/ 69
- 第18章 保持联结的身体意象/ 73
- 第19章 关于身体的写作/ 78
- 第20章 信任的身体/ 83
- 第四部分 转化创伤/ 88
- 第21章 复杂性哀伤和创伤：哪个应该优先治疗/ 88
- 第22章 复述死亡故事/ 92
- 第23章 呼唤遭受暴力死亡的亲人并与其建立联盟/ 99
- 第24章 眼动脱敏和再加工/ 103
- 第25章 建构闪回的意义/ 108
- 第26章 创伤对话/ 112
- 第27章 冲突性家庭和代际间家庭中的创伤性哀伤/ 116
- 第五部分 改变行为/ 121
- 第28章 行为激活/ 121
- 第29章 应对困难的日子/ 125
- 第30章 自信心训练/ 129
- 第31章 寻找平衡的写作干预/ 133
- 第六部分 重构认知/ 137
- 第32章 利用行为实验来改变灾难性误解/ 137
- 第33章 面对丧失时的合理反应ABC模型/ 141
- 第34章 接纳与承诺疗法/ 145
- 第35章 合理情绪身体想象/ 149
- 第36章 适用于丧失关系的图式疗法/ 153

# 《哀伤治疗：陪伴丧亲者走过幽谷之路》

- 第37章 针对儿童哀伤障碍的认知重建/ 157
- 第七部分 应对阻抗/ 162
- 第38章 "你允许自己感觉不错吗？"/ 162
- 第39章 哀伤治疗深层修通时的公开表述技术/ 165
- 第40章 哀伤管理中有控制的回避/ 169
- 第八部分 寻找意义/ 173
- 第41章 通过态度来寻找意义/ 173
- 第42章 通过指导性的日志记录来促进意义建构/ 178
- 第43章 对丧子父母使用"丧失特征描述"技术/ 183
- 第44章 隐喻性再定义/ 187
- 第45章 灵修/ 191
- 第九部分 重写生命叙事/ 195
- 第46章 生命回顾/ 195
- 第47章 丧失时间线/ 199
- 第48章 虚拟梦境故事/ 203
- 第49章 寻找你的声音：创造疗愈的对话/ 207
- 第50章 记录儿童的生命故事/ 211
- 第51章 故事山/ 215
- 第十部分 整合艺术/ 218
- 第52章 跨通道的表达性艺术/ 218
- 第53章 蒙太奇艺术处方/ 223
- 第54章 播放列表/ 230
- 第55章 隐喻的沙盘治疗/ 235
- 第56章 你的名字里有什么/ 241
- 第57章 心的秘密/ 245
- 第58章 艺术工作室程序/ 248
- 第十一部分 加强记忆/ 252
- 第59章 打开家庭相册/ 252
- 第60章 纪念的旗帜/ 256
- 第61章 回忆片段/ 260
- 第62章 孩子们的记忆坊/ 263
- 第63章 记忆盒子/ 267
- 第64章 大自然的提醒物/ 271
- 第十二部分 重新建立联结/ 275
- 第65章 介绍死者/ 275
- 第66章 通过意象引导想象联结/ 279
- 第67章 给死者写信/ 283
- 第68章 引导与死者的想象性对话/ 287
- 第69章 空椅技术/ 291
- 第70章 生命印记/ 300
- 第71章 从悲伤到遗赠/ 303
- 第72章 时光文档/ 308
- 第十三部分 修订目标/ 313
- 第73章 为哀伤历程中的自我照顾设定目标/ 313
- 第74章 定义自己，展望自己/ 317
- 第75章 应对假期的思维导图/ 322
- 第76章 沃登模式在战时丧亲中的应用/ 325
- 第十四部分 外部资源获取/ 329
- 第77章 诗歌与阅读疗法/ 329

# 《哀伤治疗：陪伴丧亲者走过幽谷之路》

第78章	阅读疗法在儿童中的应用	/ 333
第79章	哀伤和丧失的网络支持	/ 337
第十五部分	与他人一起哀悼	/ 340
第80章	协调社会支持	/ 340
第81章	解决丧亲支持团体关系的破裂问题	/ 344
第82章	与夫妻和家人谈话的技巧	/ 349
第83章	在工作场所建立讨论小组	/ 353
第84章	行善意之举	/ 356
第85章	繁星满天	/ 359
第86章	对假性精神病老年患者预期性哀伤的团体治疗	/ 363
第十六部分	仪式转化	/ 366
第87章	治疗性仪式	/ 366
第88章	赤足漫步	/ 369
第89章	哀伤螺旋	/ 373
第90章	记忆船	/ 377
第91章	自杀死亡后的支持性"丧失仪式"	/ 381
第十七部分	治疗者的治疗	/ 384
第92章	治愈伤痛的智慧圈	/ 384
第93章	"穿上他的鞋"	/ 389
第94章	减轻助人者的哀痛负担	/ 393
后记		/ 397
贡献者一览表		
参考文献		

# 《哀伤治疗：陪伴丧亲者走过幽谷之路》

## 精彩短评

1、帮别人买的书，没想到自己先用了...在亲人灵堂守夜时翻完了。咨询师的百科全书，作为外行，可以从哀伤治疗入手粗浅了解心理咨询的多种流派和方法（但本书没有系统阐述），有些非常新（例如通过建立playlist来复述故事）甚至近似玄学，也有些实操性很强可用于自我疗伤。第七、第八部分“应对阻抗”和“寻找意义”印象比较深。

# 《哀伤治疗：陪伴丧亲者走过幽谷之路》

精彩书评



# 《哀伤治疗：陪伴丧亲者走过幽谷之路》

## 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](http://www.tushu111.com)