

## <<安慰的艺术>>

### 图书基本信息

书名：<<安慰的艺术>>

13位ISBN编号：9787515803647

10位ISBN编号：7515803649

出版时间：2013-1

出版时间：中华工商联合出版社

作者：南希·格尔马丁

页数：329

字数：220000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<安慰的艺术>>

### 前言

疗伤笔记 张芝华 《疗伤的对话》是一本极其平实和贴近生活的书籍，书中没有高深的心理学及人际沟通的道理，而是通过很多生活中实际的小例子和亲身感受给出了一些方法和原则。

书中的案例都是我们身边的人日常生活中最常会遇到的状况，但往往我们却拙于在适当的时机与地点说适当的话，因此很多人都陷于不知如何安慰人的窘境中。

阅读这本书的过程中，我也在不断地对照在自己生活中，以及在心理咨商和带领疗愈工作坊中的经历，反思自己在面对那一颗颗受伤或低沉的心灵时所采用的安慰方式和语句。

本书中由我撰写的疗伤笔记是我在阅读本书中记录的的一些笔记。

有的是对于书中内容做出的一些补充或总结，有的是阅读后引发的一些联想和感悟，还有的是根据自身生活及专业经验给出的一些建议。

希望能够帮助亲爱的读者朋友们能够更好地理解书中的内容和所要传达的精神，同时又能够获得更加丰富的信息和启迪。

其实，安慰人的方法有太多太多，没有必要也没有可能去生搬硬套一些固定的语句和模式。

只要自己能够保持着一种对他人的尊重和关爱，了解和理解对方当下的需求，就可以自己找到最妥贴的安慰方式。

我更加建议亲爱的读者朋友们把这本书当做一个案例实录和点评的集锦来阅读，尝试在实录提供的真实场景里，在点评的启发下能够熟练地掌握前述安慰人的原则，从而琢磨出自己的一套心法，在生活中加以灵活运用。

到时，你可能会发现，转变的可能不仅仅只是你安慰他人的方式，还有你的心态，你对他人的看法和理解程度，以及你在生活中的整体沟通模式可能都会发生很多积极的转变。

## <<安慰的艺术>>

### 内容概要

我们常常遇到朋友失去亲人、失恋、被公司开除之类的情况，他们此时急需向别人倾诉，或者听人安慰。

可如果你不会讲话，那么带给朋友的，很可能不是安慰，而是更大的伤害。

因此，所有人都应该了解一下。

如何对待受到伤害的朋友，他们需要怎样的安慰。

从这一方面来讲，南希·格尔马丁编著的这本《安慰的艺术》将带给各位读者极大的帮助，使之能够轻松应对各种场景。

老实讲，《安慰的艺术》最主要的内容就是怎样去体会对方的感受，从而让对方感到获得更大的支持、更大的安慰，而不是更多的嘲笑、更冷酷的对待。

如果能够培养这个同理心，我想你就会有足够的力量，来面对这种关键时刻。

所以我推荐这本书《安慰的艺术》，我觉得这是一本非常重要的书！

## <<安慰的艺术>>

### 作者简介

南希·格尔马丁是一个获奖颇丰的新闻记者，她的报道以独具慧眼、善于发掘故事的灵魂而著称。她曾担任美国西屋广播公司的高级主管，帮助发动了一些全国性的社会倡议活动。她还做过选举策划，成功地帮助保罗·桑格斯当选了马萨诸塞州的州议员。目前，南希是一名商业顾问，她教企业家们如何去表达，如何去倾听，帮助他们克服人际沟通方面的障碍。她被频繁邀请参加各种演讲和研讨会，与大家分享倾听的艺术和疗伤的对话的神奇力量。

## <<安慰的艺术>>

### 书籍目录

阅读建议 疗伤笔记

推荐序 爱是一切的答案

进入疗伤的对话

准备开始

第一章 当你需要朋友时

请不要问我好不好

使用“六个人”法则

只要听就好

能安慰你的，别人却不见得会受用

一切都不会有问题的，宝贝

帮助孩子面对他们和你自己的恐惧

请朋友帮助另一个朋友

接受陌生人的帮助

搬家前后

破产背后的伤害

在发生改变一生的事件后

我们分手吧！

内省：放下理性，回归心灵

第二章 健康问题

听到体检结果或等待消息

帮助别人面对诊断结果

手术前、手术中与手术后

我们到底该如何求助？

走出忧郁

善用与医生或病人见面的时间

与慢性疼痛共舞

对照顾者的支持

让丧失的能力变成一种新优势

当你看不到他们的痛苦

千钧一发

事故发生后

如何面对自杀未遂事件

内省：如何陪伴一个痛苦的人

第三章 职场上的疗伤对话

你们是一群饭桶！

当员工之间的相处有问题时

帮助同事不要急于下结论

你一定是在开玩笑！

让人失业但不失自尊

被裁员、解雇或聘用

办公室里的坏消息

## <<安慰的艺术>>

来自普通同事之间的慰藉

我只是想表达出我的关心

面对同事之死

给孩子们的一封信

内省：也许这是我的工作

### 第四章 过渡时期

我要离婚了

当个朋友，而不是英雄

我不想成为别人的负担

学习独居

一个寄予无限关怀的礼物

退休也是一种生活

来自长辈的教训

和阿兹海默症共存

面对死亡是需要时间的

他知道自己就要死了

逝者纪念日

内省：和他们以及你的沉默共处

### 第五章 失去所爱

一只名叫利奥的猫

假如你没有机会道别

当死亡带来解脱的时候

替生者写讣告

撒骨灰

最好的计划

当妈妈走的时候

葬礼之后，还有哪些事情要做

当孩子夭折

脆弱的情感潜艇

当悲剧激发出行动

哀伤如潮水般袭来

这里是天堂，还是人间？

内省：此时无声胜有声

结语 疗伤需要时间

感谢

## &lt;&lt;安慰的艺术&gt;&gt;

## 章节摘录

只要听就好 他温暖的声音，从电话那头传来。

几年前，我因车祸受了伤，他曾耐心帮我解开心结，鼓励我面对生活中现实的一面。

然而今天，他打电话来，却是向我道歉的。

“真对不起，”他说，“我承诺把报告送到你的保险公司，让你的按摩治疗可以获得理赔。

可是，我老婆流产了，她那时正在打单据……所以，报告到现在还没有送出去。

” “达伦，”我说，“你现在一定很难过，宝宝当时多大了？”

” “十一周大，”他立刻回答，似乎还为我的话感到有点惊讶。

” 医生告诉我们，说宝宝有很多问题，而且……呃，我想上帝知道他在做什么。

” “真令人难以相信，”他继续说，“我妻子的同事们知道后，竟然全都避开了她。

没有人敢靠近她——他们也许是不不知道该说什么，所以才躲着她，可这让事情变得更糟糕。

我妻子很难过，那天她回家后告诉我说，她觉得自己像染上了瘟疫似的。

” “你一定很难受，你希望她的同事能够理解她，结果却听到这样的情况，”我说，“我很理解失去宝宝对你的影响，达伦，”我解释说，有个老朋友曾告诉我，因为妻子流产而失去宝宝的丈夫也需要和人谈谈。

我补充说：“那已经是十年前的事了，可是直到现在，那位朋友还在为那个他从没有抱过的儿子伤心。

” “是啊！”

是啊！

” 达伦感叹道，“大家应该知道，人有时其实只需要有人倾听就好。

男人也是一样，有时需要和人聊聊。

” 达伦的故事提醒了我：当朋友、同事或家人碰到伤心事时，一开始必然会非常痛苦，需要找人倾诉，这时我们不应该觉得自己有说很多话的必要。

可能会帮得上忙的，就是让他们说说自己心中的忧虑。

对于不幸流产的女人来说，她们及家人最担心的，是以后不能再生孩子。

他们或许在想，再次怀孕可能不是个好主意。

遇到这类不幸，我们总是恨不得马上就跑去劝他们(试图压抑住这种冲动可能会很困难)，对他们说“问题总有解决的办法”，或是“失去宝宝是有理由的”。

可他们或许会反问：“为什么偏偏是我？”

” 这是个合理的问题，但我们不需要提供答案。

相反的，从他们话中我们可以发现他们的一些感受，我们应该把我们的发现反馈给他们，因为作为当事人，很可能他们并没有意识到自己有这样的感受。

当朋友问你：“为什么偏偏是我？”

” 你可以说：“是啊！”

不知道事情发生的原因一定令你很难受。

” 那她可能会马上响应：“对，我觉得这都是我的错。

” 这时，你可以把她所说的话换个方式再说一遍：“听起来，要是你能了解事情发生的原因，就会好过多了。

” 而她可能会说：“我就是不明白。

这太不公平了。

” 这时你或许会发现她其实是很愤怒的。

如果真是这样，那就温和地、不带评论地说出你的观点。

例如：“你好像在生气。

” 然后停下来，接着她也许会说“正是如此”，或者会让你知道她的另一层感受。

她可能会说：“没有。

我一开始是很愤怒，但现在我只有悲伤，非常悲伤。

## <<安慰的艺术>>

“ 把注意力放在对方说的话上，用心感受他们的精神状态，用这样的方式你可以让对方知道，你和他们是站在一起的——即使你无法想象他们在经历这件事时真正的感受。

要让他们觉得，不管他们有什么感受都没关系，而且也无须急着摆脱这种感觉。

那么他们也许会告诉你，他们对孩子有些什么期待，对自己正慢慢爱上的那个小东西怀有什么梦想。

此外你还必须了解，不是每个流产的人都愿意立刻谈论这件令人伤心的事。

有人告诉我，她流产后的第一个反应是：“我不是失去一个孩子，那不过是个十一周大的胚胎罢了。

”几年后她才明白：把流产当成一次医疗事故、把孩子叫做胚胎，都是她回避失去孩子这件事的痛苦和失望的表现而已。

过了好几年，她才有勇气说出自己内在的伤痛。

这就是为什么在谈话时，注意对方的精神状态是很重要的一件事。

当人们正在难过的时候，你不知道他们是否想立刻找人倾诉。

有些人可能想谈，可有人则觉得没有人会真的想听他们的感受。

“毕竟，”他们会想，“没有人可以改变已经发生的事实，那么干嘛找人家谈？”

”然而，当某个人走进你的生命，让你觉得，对他来说唯一重要的就是和你谈话，那种时刻真令人觉得幸福极了。

P22-25



## <<安慰的艺术>>

### 媒体关注与评论

透过这些真实感人的故事，南希·格尔马丁向我们展示了如何做一个温暖的人。给别人帮助和关怀；同时，她也教会我们，在生命中那些艰难的时刻，如何表达自己的痛苦，如何去向朋友寻求慰藉。

——《纽约时报》 这本小书真是太好用了。

假如我有需要时都能在口袋里发现这本书，书页现在一定已经翻到烂掉了。

——CBS电视集团名誉总裁 托马斯·葛杰 这是一本非常重要的书，如果早点出版，我可能已经把它用上百次了。

凡是有朋友的人都应该阅读本书，它直指问题的核心。

——《别为小事抓狂》作者 理查德·卡尔森 本书是份极为特殊且内容丰富的蓝图，指引读者面对每日的弓箭与弩石，以及充满压力、有时还很受伤的人生。

举凡离婚、忧郁、悲伤、分离、愤怒和失落等各种情形，各有不同的“安慰的艺术”。

本书给人相当大的慰藉。

——《立志当老总》作者 杰弗瑞·福克斯 本书针对如何帮助有困难的人，提供了正面且慈悲的方法。

这些方法让需要帮助的人感到安心，也让我们能做好准备。

医生、护士、病人和他们的家人都需要这本书。

而且现在就需要。

——国际人道医疗研究促进会会长 鲁迪·安斯巴赫

## <<安慰的艺术>>

### 编辑推荐

你是否有过想要安慰别人却不知道说些什么才好的窘境？

南希·格尔马丁编著的这本《安慰的艺术》将提供一些指导方针，帮你架起沟通的桥梁，让你更容易表达出自己的关切。

当你想要安慰别人但又不确定说什么或如何去做时，本书内有关安慰艺术的指导，可以助你一臂之力

。

<<安慰的艺术>>

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:<http://www.tushu007.com>