

商戰 兵法

麥詹姆 著
張資寧 譯



調適與成長系列

1985年二月，我參加了韋沙崙「成人、子女酗酒治療課程」，會中播出一齣名為《另一個機會》的影片，描述一位婦女如何面對原生家庭所帶給她情緒上的影響。這個研討會給了我極大的震撼，使我立即報名參加韋沙崙主持的「家庭重塑工作」。這是為家庭治療師提供有關原生家庭的一週治療課程，這個課程由卡倫基金會贊助，在費城地區舉辦，它幫助我釐清了一些概念：我們的雙親已在當時就他們所能把最好的給了我們，而當我們成年以後，必須對自己的生活負完全責任，也學習什麼是「正常」的，使我們能有較健康及建設性的生活。

回到田帕之後，我開始為來自失功能家庭的成人案主成立了每週一次連續十二週的課程，稱之為SEA'S單元。我們採用心理劇、完形治療法及角色扮演，涵蓋案主生活中所遇到的各種問題。我為這小組寫作教材、設計作業，讓他們帶回家作持續的個人成長。

這150份作業後來收集成冊，編輯成為「調適與成長系列」課程共九冊。

第一冊：探索自尊。簡稱SEA，課程涵概了自我價值、從低自我成長復原、復原方式及課程十二步。

第二冊：找回真我。指出低自我價值及失功能家庭成員的九種行為模式。

第三冊：面對失落。在生命中面對失喪的調適策略。

第四冊：長大成熟。包括自信、自我價值及健康策略。

第五冊：強化關係。包括健康關係的障礙及難題矯正策略。

第六冊：真情溝通。有效溝通的策略。

第七冊：化解憤怒。克服生活中可能產生三角互動衝突的化解憤怒策略。

第八冊：善處掌控。放棄生活中對別人、情境、事件的掌控之策略。

第九冊：醫治受創的童年。治療受傷的內在小孩。

爲什麼有「調適與成長系列」？

我認為一般協談面對案主時，經常太過理論或理想化。我們必須承認案主得爲其自身負責任，而我們能做的是提供成長的指引或成長的工具，讓他們在必要時能自行取用。這些工具得明確標示、容易解釋，能夠被了解並易於使用，是具特殊性的、指引易讀、目標清楚並有焦點；是用來調適、增強技巧及達成個人成長的功能，因此本套調適系列將成爲一組工具箱，可以一用再用。我們認爲所提供的工具能夠面對時間的考驗。我誠摯的希望這系列工具書的每一章能夠證明它們是有效的工具，能改變個人的、情感的及人際的功能。

在系列中的每一本書都是自我指引、自我調適、洞察建設的工具。書中每章的大綱是用來協助讀者，就他們生活中的影響作檢視。其中的內容不一定每項都適合應用於每一讀者，你只要檢視能真實展現自我價值的題目，這種檢測過程將幫助你的個人成長。

幾乎在每章最後都有「步驟單元」，這是要協助讀者面對那些相關的問題。讀者可以用筆記簿寫下對那些問題的回應，爲自我成長以自己的語言表達出來。在列出這些答案後，你已指出個人成長、良好運作、並去除負面自我價值影響的策略。

運用寫作：

在使用本系列工具時，我們要求讀者寫下「單元習題」。每日的寫作有助讀者進入自我醫治經驗，將感情與感受從多年來受壓抑、忽略中釋放。

這種釋放是讓個人獲得自由經驗個人的成長與存在。運用此一系列就像情緒敞開的觸媒進而成爲學習的過程。

每日寫作綱要：

- A. 從研讀本系列問題（事件）包括：
- B. 從這些問題而衍生出的是：
- C. 我如何處理此一事件：
- D. 此刻我的感受如何：
- E. 現在我覺得如何：
- F. 就這事件我如何處理？未來將如何？
- G. 我能做何計畫以矯正對此事件的反應？

譯序

生活在現今的環境，人們有著太多的不安，因為周遭出現了太多的意外。年紀衰老、長期病痛過世者讓親人還有一段緩衝的心理調適，但突發的意外使死者的家人措手不及。

大自然加上人為的災禍如颱風、暴雨、山崩、土石流、地層下陷、海水倒灌、地震等意外，以及人為的火災（縱火頻傳）所造成的人命、財產的損失。

公共安全及職業災害的發生：瓦斯、油槽的爆炸、建築工程的坍塌、礦坑塌陷、地下管道的中毒，工廠廢氣、水質、食物（肉類、蔬果農藥）污染對人體的強烈殺傷所帶來的死、傷、殘廢、終身癱瘓。

交通事故：接連的飛機、火車、船難（包括漁船喋血）、大眾運輸巴士的肇事，以及每天數十、數百人死傷的大小車禍（包括酒醉駕車、超車）造成的死傷、殘廢。

突發的疾病造成死傷如最近的腸病毒，幾個月來已超過五十餘孩童的死亡，還有兩百多位重症患童，以及登革熱、愛滋病等快速流行可致人於死的病症。

再加上暴力的傷害、仇殺、財殺、情殺、姦殺、人倫悲劇、性暴力、肢體暴力，自殺、外加因結怨、選舉、抗議、軍中意外、財務糾紛……所造成的各種傷害，從死亡、重傷害到各種程度的傷害，不僅為當事者（受害者）帶來無可挽回的遺憾，也給仍然存活的親人、友人無限的悲痛甚至負擔。

這些傷、亡（loss）存在於我們社會各個角落，因它而又衍

生出的悲劇也不乏可見。

再者，人際關係與環境適應所造成的挫敗、失落、受創，如離婚、出走、分居、外遇、單親、失蹤配偶/子女、拐帶被賣、綁架、撕票、從娼、事業失敗、破產、酗酒、毒癮、輟學、身心障礙、精神疾病、賭博及其他沈溺性行為等也都成了當事人與家人永遠的痛。而誰能醫治這份「失落」呢？

這些年來心理輔導、個人/家庭/婚姻治療的機構逐漸形成，但永遠無法跟上實際的需要。許多在苦難中的人也不知道該尋求協助，以及從何得到支援？為此，我們特別提供相關資訊，希望為這些失喪者有復原的機會。

本書的目標

本書的九章裡，你將經歷到成年生活中的「失落」體驗：這些悲傷過程的階段如何面對否認、討價還價、憤怒以及如何透過放下的過程達到接納以及如何處理死亡。

在描述你的原生家庭時，你不一定要接受本書所使用的「失功能家庭」這字眼。如果你正有需要面對生活中「失落」的事件時，接受這正常、必要及傷痛的步驟，進入完全的接納是很重要的，使你能繼續活下去。重要的是覺察在生命中「失落」是個正常的現象，且對我們的生活有影響。你必須作的是運用本書的單元步驟部分重新建構你的想法、信念、感受與行為，並就生活中各個失落作回應。本書各章寫作是讓你生活中需要的接受改變設計過程。除非你用心按部就班操作並每天記錄，否則並無多大助益。

關於作者

麥詹姆（James. J. Messina）博士是位授證臨床心理學家，在佛羅里達州田帕市開設協談診所，積極參與婚姻與家庭協談工作。他與康斯坦博士結婚，有兩位子女美麗莎與史提芬。曾得過美國協談與發展協會（AACD）專業發展獎，也得到美國精神衛生協議會（AMHCA）年度協談者獎。曾任該協會主席，亦是全國臨床精神衛生協談學術證照委員會主席。出版訓練手冊十一本。

目錄

調適與成長系列	I	第八章 放下	41
譯序	IV	第九章 死——生命的最後一程	47
本書的目標	VI	自我成長系列叢書目錄	54
關於作者	VII	編織幸福叢書書目	59
前言 我哭了	1		
第一章 失功能家庭的「失落」經驗	3		
第二章 失落的階段過程	7		
第三章 對付否認	13		
第四章 討價還價	19		
第五章 化解憤怒	23		
第六章 善處「絕望」	29		
第七章 接受改變	35		

前言

我哭了

當我試著以成人、失功能孩子的母親遊戲中，覺察我已失去了童年時，我哭了！

在我天真的想法裡，我以為犧牲多少或許可以拯救她。
當我結婚之後，發現從前我常幻想的家庭不可能出現時，
我哭了！

當我唯一的孩子出生卻有學習障礙時，我哭了！
即使我曾希望也祈求孩子能過得比我以前更好。
當母親過世時，我哭了！

不是因為想念她，而是因為所有我要向她說的話，所有從內心要釋放的一切她都無法聽到了。

當我的婚姻最後以分手結束時，我哭了！
我一生中尋求快樂的機會破滅了。
現在我哭了，淚水滴落在臉頰，
因為在鏡中，我見到我成為苦澀、不悅，
我哭泣因為我活的愈來愈失功能；
因為知道我更依靠沈溺性行為，
為的是讓我一天混過一天。

第一章

失功能家庭的「失落」經驗

我哭泣，因為我覺得自己愈來愈像我母親，
她是我經常怨恨與輕視的。

我又哭泣，因為在我生命中第一次發現到，
我必須學習停止否定我曾受過的傷害與痛苦。

我得承認我有權在它們呈現時憤怒與絕望，
並接受我的失落。

而最後，我能放下這些在我生命中的不幸與痛苦。

我期望這種「放下」的改變可以來到，

我知道如果我不能如此作，

下一次就真該為我自己哭泣了！

以下是失功能家庭成員所經驗到無法避免的「失」，這個失有失落、喪失、過世以及各種的挫敗：

事件：

「失」包含了：

- | | |
|-------------------|---|
| 1. 有「異常」的童年 | 在需要成長時被偃苗助長，失去了童年應有的成長過程經驗，不成熟的扮演成人角色—少年老成。 |
| 2. 生活在「異常」的家庭 | 在原生家庭中，無法達到正常家庭的理想與期待。 |
| 3. 在新建立的家庭中無法過得更好 | 認為在小家庭中會過得比原生家庭更好的期待落空了。 |
| 4. 有個不快樂、非建設性的婚姻 | 當婚姻面對現實生活，發現對所謂「正常」婚姻的期待落空了。 |
| 5. 擁有「正常」健康之外的子女 | 當子女有生理疾病、學習障礙、情緒或行為問題，他們對子女改善或復原的期待落空了。他們甚至更苦惱。 |
| 6. 配偶或子女的過世 | 原本可以使他們生活更快樂的所愛之人死了。 |

- | | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------|---------------------------------------|
| 7. 父母的過世 | 失去了對父母行善與表達親密的機會。持續有被忽視、受創的感覺，一直覺得不夠好而未獲得父母的注意、認同或接納。 | 17. 在工作、學校或社區對自己的成就缺乏認同 | 失去了自我價值信念，失去持續嘗試的誘因，增強了不管再怎麼做都不夠好的感受。 |
| 8. 離婚 | 失去了使情況變得更好且「理想的」婚姻，失去了理想的終身伴侶。 | 18. 年紀漸長，發現在工作上失去建設性 | 失落自我價值與意義，以為個人的價值是建立在工作的成就感或為他人所付出的。 |
| 9. 財務困難 | 失落自尊。認為個人必須為自己、配偶及家庭經濟提供的安全感破滅了。 | 19. 成年子女長大離家 | 空巢期，不再被需要，在養育子女長成後自覺失落了「意義」。 |
| 10. 失業、破產或輟學 | 對自我及他人失去信賴，認為個人應有能力提供家庭經濟的安全感或學業的高成就也破滅了。 | 20. 退休 | 因為退休覺得失去自我價值與生活的意義，因為那是他唯一的身份。 |
| 11. 承認有壓力的原生家庭對現今行為的影響 | 無法從過去的回憶得到安慰，以有色眼光妄想真實的世界，因原生家庭而否定現在。 | | |
| 12. 生活中有沈溺性行為，如酗酒、藥癮、賭博、暴食、購物狂、亂性等。 | 失去「正常」的生活能力，破壞性行為模式明顯出現。 | | |
| 13. 進入治療或復健課程 | 失去隱私，無法持續對否定、抑制或妄想性行為的主導。 | | |
| 14. 家庭成員進行治療課程 | 失去對有問題行為者回歸正常或個人特質的期待。無法預測個人的行為，承認家庭的「神秘感」消失了。 | | |
| 15. 發生了天災與意外 | 財產、健康的喪失，對人、事、生活的安全感消失。 | | |
| 16. 家庭成員中有生理、精神疾病 | 對自我與別人的行為後果失去期待，家庭生活翻天覆地。 | | |

第二章

失落的階段過程

失落的階段過程是：

這經驗包括以下五種情緒反應階段：

一、否認；二、討價還價；三、憤怒；四、絕望；五、接受。

1. 這五種階段可能出現在事件之後或任何不同的結果上。
2. 這些階段在失落的經驗中很可能發生。
3. 一個階段可能持續很長一段時間，而沒有被干擾或中止。
4. 這失落的過程可能持續三個月到三年之久。
5. 這種悲傷、苦惱的階段是正常也是可預期的。
6. 接受這些階段並承認它們的事實是健康的，而非與之對抗或刻意忽視它。
7. 就失落的各個階段作回應，可確保回歸情緒的健康及功能的調適。
8. 在悲傷過程中尋求外力支援與協助，以獲得客觀與瞭解。

階段一：否認

1. 我們否認因傷亡而失落的事實（發生的事件）。

2. 我們忽視了對失落現象的徵兆。

3. 我們開始採用：

- (1) 魔術式思考：以為這「失落」的傷痛會自然消逝。
- (2) 過度、極端的幻想：什麼也沒錯，這失落只是想像而非真實的，當我醒來一切都完好。
- (3) 退化：我們覺得像個孩子，希望別人能夠保證一切都沒問題。
- (4) 退縮、逃避：我們避免面對失落的事實，也避開那些向我們說真話的人。
- (5) 拒絕：我們拒絕面對實情，也拒絕那些告知「失落」的人。

階段二：討價還價

1. 我們與上帝、自己及他人討價或抗爭，叫「失落」走開。
2. 我們答應願作任何事以挽回「失落」。
3. 我們同意用最高代價讓這「失落」消失。
4. 我們缺乏面對此一失落的信心，希望從別處找到答案。
5. 我們開始：
 - (1) 到處尋找：我們四處尋找可救助這失落的機構。
 - (2) 下賭注：我們開始採取任何可能的機會拯救這失落。
 - (3) 冒險：我們將自己放在危險的財務、情緒及生理狀況，以得到拯救失落的答案。
 - (4) 犧牲：在尋求拯救這失落時忽略了我們的真正需求。

階段三：憤怒

1. 針對此「失落」我們對上帝、別人及自己發怒。
2. 對克服失落必須採取的步驟感到憤怒、激怒。

3. 我們以代罪羔羊身份發洩憤怒；向醫生、醫院、職員、協助的機構、復健專家等。

4. 我們開始採用：

- (1) 自我指責：我們將這「失落」歸咎於自己。
- (2) 轉換指責：我們把這「失落」歸咎別人。
- (3) 指責當事人（受害者）：我們指責受害者棄我們而去。
- (4) 侵略性憤怒：對靠近我們的目標發洩憤怒。
- (5) 怨恨：我們將傷害與痛楚轉向與此事件有關人等，包括受害者本人。

5. 憤怒是正常的階段，它必須能夠經驗並獲得解決，如果它被壓抑或埋藏，就會形成內在的生氣，導致壓抑的適應不良情況，而浪費了情感能源。

階段四：絕望

1. 我們成為這失落過程的痛苦、受創與傷害，投入深度的情緒反應。
2. 我們可能進入無法控制的哭泣、啜泣與流淚。
3. 我們可能進入深沈的沈默、愁眉苦臉的想法及深度的憂鬱症。
4. 我們可能開始經歷：
 - (1) 罪惡感：我們覺得對「失落」事件有責任。
 - (2) 極為後悔：我們為真實或虛擬的「壞的過去」感到抱歉，而這失落是某種形式的懲罰。
 - (3) 喪失希望：失落的消息使我們失去所有對平靜生活與秩序的期望。
 - (4) 失去信仰與信賴：這種失落讓我們失去對神與人良善、憐憫的信賴。
5. 我們需要獲得支持，協助重組生活的目標。如果無法克服

絕望，就可能經驗到精神疾病、離婚/分居、自殺、無能力適應因失落造成的後果，為經驗此失落之家庭成員所拒絕、疏離、鬆散關係、或與此失落有關人等的互動。

階段五：接受

1. 我們對此自然的失落開始進入覺察與瞭解的層次。
2. 現在我們能：
 - (1) 描述與此失落事件有關的字彙與狀況。
 - (2) 完整的描述包括在此失落事件的治療或復健中的冒險與限制。
 - (3) 與我們的失落事件作調適。
 - (4) 測試面對此失落事件可能的觀點與轉變。
 - (5) 以較適當方式處理與此事件相關的資訊。
3. 我們開始採用：
 - (1) 理性思考：針對此事件，我們可以反駁非理性信念或幻想而以理性面對。
 - (2) 調整行爲：我們開始調整生活方式，以配合在這事件之後的必要改變。
 - (3) 適度的情緒：我們較能自在的表達感受，也能夠以語言陳述所經歷過的苦難、痛苦、傷害。
 - (4) 忍耐與自我瞭解：我們承認這失落事件需要一段時間適應，並給自己足夠時間處理。我們設定可行的時間架構，並學習在生活中作改變與調適。
 - (5) 自信：當我們開始解決問題，承認此失落事件是自然也可能發生，我們得到個人成長必要的信心。
4. 我們能持續在接受中成長，同時仍經歷否認、討價、憤怒與絕望的過程。

5. 要獲得完全的接受，我們必須得到支持以達到目標並澄清思考，從那些有過類似經驗的人可以獲得協助。例如有子女過世的父母團體或有學習障礙子女的父母。
6. 陌生的友儕支持團體通常對個人提供了最好的調適流程。

第三章

對付否認

一、否認是什麼？

否認是：

1. 不願去面對難題的意識或潛意識層次。
2. 行為讓人覺得若無其事，什麼也沒發生。
3. 防衛性回應，痛苦或苦難中自我保護的方式。
4. 以面具隱藏內在感受或情緒的方式。
5. 避免來自別人的衝突、異議或不認同。
6. 避免面對現實負面結果的方式。
7. 當面對無法承受的痛苦時保持清醒的方式。
8. 抑制「失落」實情的方式，持續保持所謂「正常」的樣子。
9. 個人衝動性行為，表現愛面子的生活方式。
10. 避免因改變可能面對的冒險而造成問題或失落。

二、對別人而言否認像什麼？

否認者會：

1. 對那些知道他們受苦、遇到難題與失落的人表達非理性信

念或行為。

2. 對那些不知道他們受苦、難題與失落的人表現出平靜與輕鬆。
3. 對那些要求他們面對現實者呈現挫折。
4. 在面對失落時呈現非感性的冷漠或毫不關心。
5. 對那些嘗試使他們不致否認與挫敗者覺得感傷與悲憫。
6. 對與失落有關的事件採魔幻式思考。
7. 對生活或難題呈現極端幻想式思考。
8. 變得孩子氣、過度依賴別人的照顧，也要別人向他證明沒事。
9. 不敢面對失落這事實而逃避。
10. 避開或拒絕那些企圖協助他面對現實者。

三、未能解決的「否認」造成的負面結果是：

1. 妄想思考，造成以為一切都OK，即使事實並非如此。
2. 在否認與承認之間有大衝突。
3. 幻想或魔幻式想法，容許歪曲想法成為慣性。
4. 缺乏化解難題及抉擇的能力。
5. 從那些知道他遇到困擾事實者面前退縮。
6. 從社交圈隱遁。
7. 人們努力試著不讓他傷心。
8. 讓那些願意協助他們的人深覺挫折。
9. 呈現適應不良的模式。
10. 每個人都介入否認者的生活圈，卻讓能夠協助處理這事的人無法坦誠面對也無用武之地。
11. 拒絕那些想與他面對「失落」事件的人。
12. 延後他面對因失落而須面對痛苦、傷害與苦難的時間。
13. 將問題或所造成的結果移轉到他人身上。

14. 採用合理化解釋來避免「失落」這主題。

15. 因否認而使事情惡化。

四、如何面對「否認」？

1. 誠實的自問我為何否認。
2. 自問作此否認讓我可以得到什麼好處。
3. 自問這苦難所面對的是什麼。
4. 承認我們以幻想或魔幻式思考面對「失落」。
5. 承認從「否認」行為所造成的負面結果。
6. 不容許自己再落入安全的情緒範疇，但保持開放與誠實的情緒反應。
7. 承認在討論此事件時隱藏在「很好」面具背後的真相。
8. 在面對失落時容許自己表達負面或困窘的情緒。（如哭泣、覺得失落、混淆或驚嚇）。
9. 承認自己可能會失控—無法自制。
10. 信賴別人協助處理此事。
11. 承認自我的無力並需要協助。
12. 冒著別人可能無法開放、誠實而失去接納或認同的危險。
13. 承認負面腳本為敞開坦然處理能力的阻礙。
14. 承認面對困難或經驗失落即為人性，並非缺乏價值或尊嚴的訊號。
15. 重修讓我們無法接受「失落」或困境的信念。
16. 告訴自己不要否認或逃避「失落」這個事實。
17. 同意「否認」為面對失落/悲傷的自然反應。
18. 維持正確理念，容許自我藉這過程成為成長的經驗。
19. 相信失敗為成功之母，接納失敗為成長的契機。
20. 接受外力的協助。

五、如何適應別人的「否認」？

我們必須：

1. 足夠的忍耐力容許他有夠多時間去面對失落。
2. 接受這種否認為心理防衛之一，是維持頭腦清醒的工具。
3. 得謹慎面對，使他不致從現實中逃避或退縮。
4. 預期對方可能有的拒絕反應。
5. 向對方表達我所提供的支持與瞭解。
6. 接納直到他準備好願意去面對真相。
7. 備妥理性認知，協助他反駁其非理性信念。
8. 別為他解決問題，別成為他的避難所或保護者。
9. 讓他知道隨時有人會伸以援手。
10. 讓他敢於面對此事件。
11. 提供相關主題的資訊、文章、雜誌、報紙、書本，介紹廣播、電視節目或專業協助。
12. 如果落入病態的否認狀況就可能導致精神疾病，此時直接介入就有必要。

六、「否認」的介入模式：

如果你所親近的人採取了否認的病態行為，使其精神受到傷害，以下的介入模式可以採用：

第一步，準備一份個案否認行為模式特質的腳本，就每一事件寫下：

1. 否認者面對的事件。
2. 何時發生的。
3. 包括那些失落、傷亡。
4. 否認的負面結果是……

5. 如果不採否認會發生什麼。

6. 這種否認為何、如何影響個人。

第二步，找出與個案親近之人，請他們寫一腳本，如第一步，就他們與個案的關係作陳述。

第三步，尋求協談師或精神科醫師的專業協助。

第四步，與每位寫作腳本的人會談，看看他們能提供什麼協助。選擇一位中介者。

第五步，擇定一時間、地點作介入。讓個案可以放鬆自我也願傾聽。

第六步，邀請個案參與，不必向參與者提供事件的所有內容。

第七步，帶個案參加，向他簡介這會談。這是他的家庭與友人向他分享愛與關懷，他們關心他的健康與快樂，也陳述這否認模式帶給他們的影響。

第八步，由中介者介紹團體成員，一次一位，由成員就其所寫的腳本解釋所有的否認事件。每位陳述者向個案再確認其被愛，並分享對他的關心。

第九步，當每位參與者分享其腳本之後，個案得以語言及寫作陳述否認模式的事實。中介者與個案分享應該採取的步驟綱要，協助個案克服這否認模式，（這步驟由參與會談者在第四步時作成）。

第十步，分享中若有輔導、治療專業者在場，同時提及否認模式的臨床觀點，個案可能被介紹給協談師或精神科醫師，同時告知必要的治療過程。

第十一步，讓個案針對此會談作回應，小組成員與之一起共商下一步驟。

這十一步驟必要時可反覆運作，讓個案能夠真實對付其老舊模式。

第四章

討價還價

一、什麼是討價還價？

1. 與神、他人及自我交涉、協商，以避免因「失落」事件造成的傷害、失敗或不適。
2. 為生活作某些方式的調整或改變，以避免不良的結果。
3. 尋找教師、醫師或信念系統，以回答生命的意義而避開難題。
4. 縮小難題並假定能快速解決。
5. 無止盡的尋求「協助」，作為逃避改變的藉口。
6. 以病態信念修正生活方式，要求協助式的醫治。
7. 拒絕那些願意提供協助的機構之援手，以達成改變或改變情境。
8. 失去對於該如何處理或面對處境的信心。
9. 在面對處境時缺乏該負的責任。
10. 讓協助者覺得沒面子，也不願與之配合。
11. 認為別人不知所云而我有解決之道。
12. 忽視那些有助澄清我的行為及為我處境提供各種有關的知性。
13. 長期等候問題的解決而不讓人介入。

14. 相信「愈多愈好」的迷思，讓自己進入各種不同的輔導、治療，使問題更混淆而難解決。
15. 把解決問題的責任交給別人（如治療師、協談師、醫師、友人）。
16. 免除個人對解決問題的直接責任。
17. 忽視來自專業者提供的建議。
18. 懷疑那些提供協助者的動機與建議。
19. 不願承認有些問題夠大，是我們無法處理而需要外力的協助。
20. 要求更多時間讓我準備好面對問題及其後果。
21. 不願為未來先作好預防。
22. 明知需作的改變但卻耽擱。
23. 指出生活中所擁有一切的好取代行為改變的藉口。
24. 對複雜問題過度簡單化，痛苦被視為最輕並快速解決它。
25. 採取非直接行為掩飾個人的良心（如濟助非洲貧窮），對個人突發的問題作回應（如家庭成員有惡習而無法改變它）。
26. 對有問題者給以物質滿足而非以時間及積極的關注來解決。
27. 讓他知道我們關心也愛他，且隨時都準備好願意提供支持而非助他面對問題並解決。
28. 尋找那些對我的問題有包糖衣解決之道的「協助者」。
29. 為別人作「好事」，希望這行動能助我解決問題。

二、在討價還價中的非理性信念是：

1. 解決問題不該有傷痛。
2. 問題的解決應該是簡單而直接的。
3. 解決問題不必付出代價（如時間、資源、精力）。

4. 一種方法可以解決所有問題。
5. 絕對有個解決與處置所有問題的方法。
6. 絕對有個救治所有病症的方法。
7. 如果我夠努力尋找，就會有解決之道。
8. 有好的、清新的生活就能讓問題縮小或消失。
9. 人們必須承認其問題並自行設法解決。
10. 如果我指出別人的困擾，他們就會不喜歡我或不接納我。
11. 人們持續尋找新的治療方法，因此他們會找出我的問題。
12. 如果我忽視它，問題就會消失。
13. 如果我從這困擾受到傷害，周遭的每個人都必須尊重我的感受，並避免造成我更多的困擾。
14. 所有協助者都必須是仁慈、有禮、為人設想，並有效助我解決問題。
15. 協助者必須對解決我的問題負責。
16. 改變必須是輕而易舉的。
17. 既然我有動機解決，問題必定容易立即並完全處理。
18. 一旦你解決了一個問題，你就永遠不會再遇到那難題。
19. 我愈付出資源、時間及精力去解決困擾，就會有更好的解決之道。
20. 何必為明天擔憂！放輕鬆並享受生活，別在乎因你行為所造成的可能結果。
21. 沒有人了解我或我的問題。
22. 我是唯一有過問題的人。
23. 如果我冷靜不去理它，問題會自然消失。
24. 這問題怎能解決呢？
25. 我必須獨自面對此問題。
26. 我不該讓任何人承擔我的問題。
27. 有問題時尋找他人協助是個弱者。
28. 如果你找人幫忙，而他們也提供協助，你終究得給以回

報。

29. 我一定是做了什麼大錯，才有這個惡報。

30. 你必須承認困擾的發生是你天生罪惡的徵兆，你得接受那是你過去敗壞行為的報應。

31. 如果我獲得幫助，問題將會解決，我就不再需要協助。

三、如何調適討價還價之行爲？

第一步，將你覺察到在處理問題時採取了討價還價的行動時，必須立即停止此一行爲；或當你面對進入此行為模式之人時，得要求他就此打住。

第二步，找出在討價還價行為背後的非理性信念。自問以下的問題，系統化開始清除非理性信念的過程：

1. 我是否理性的、合理的考慮以這信念面對問題的本質、範圍與強度？
2. 當問題出現時，更合理的信念是什麼？
3. 如果我必須開始採用新的理性信念，會發生什麼？
4. 在採用現有信念時，該如何開始處理問題？
5. 在現有信念中有何自我挫敗？
6. 在新信念中有何自我增強？

第三步，當你決定使用新的理性信念處理問題時，請將問題化解技巧納入運作。

第四步，當你開始進入問題化解過程時，得警覺任何非理性信念的再現，而導致你又回到討價還價行為模式。

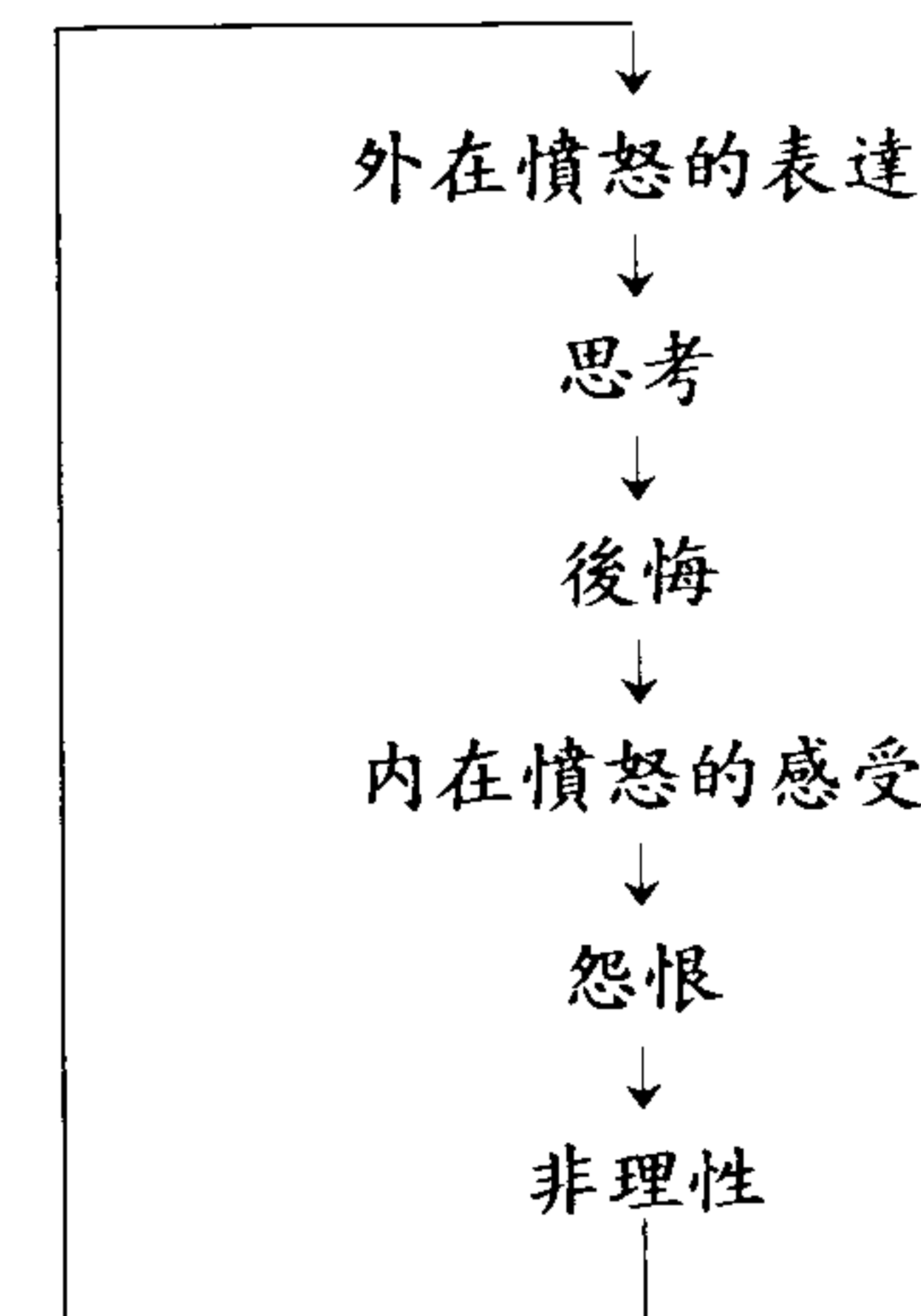
第五步，如果你指認出有任何討價還價行為，回到第一步重新開始。

第五章 化解憤怒

一、憤怒的兩種型式是：

1. **內在憤怒**：這是生氣的感受，但直接針對個人或內在直接的憤怒，它是錯置或敵意的壓抑。
2. **外在憤怒**：這是生氣感受，朝向他人、事、物或外在直接的憤怒，它顯示出挫折的敵意與憤怒。

二、憤怒的循環



三、失功能家庭對「失落」的反應是什麼？

1. 憤怒必須經過很多努力才能復原。
2. 對家庭生活感到憤怒，因為必須付出很多而收穫很少。
3. 對父母憤怒，因為受到太多批評與抱怨。
4. 對自己憤怒，因為需求屢屢未能達成。
5. 對父母的未能照顧我而憤怒。
6. 對家中有問題人物所造成的依賴性行為而憤怒。
7. 對家中成員共謀輕視及拐騙問題人物而不平。
8. 因為自己造成自我或他人困擾而憤怒。

四、失功能家庭中的憤怒經常會造成：

1. 維持好男孩、好女孩的形象，不向父母展現出憤怒的感受或情緒，將之藏在心底，而它餵養了罪惡感與沮喪。
2. 憤怒導致無能的感覺，形成「我永遠作不好」的信念，而它所形成的怨恨更將感受深藏，成為罪惡感與沮喪。
3. 將自我及對別人的激怒冷藏，成為病態的敵意態度。
4. 潛藏憤怒可能造成對自己的攻擊（真實或假想），它提供了描述外在憤怒的刺激。
5. 自恨導致切斷內在感受，形成對別人的抱怨與責難。
6. 憤怒形成怨恨，導致對問題人物或家庭成員的懲罰。

五、如何面對因「失落」而發的憤怒？

1. 勇於面對事實而不逃避。
2. 指出在「失落」事件中憤怒或沮喪的感受根源。
3. 採用「我……的訊息」表達憤怒與失落的感受。

4. 指出在這憤怒、失落中包含的罪惡感、生氣、怨恨、恐懼、挫折、壓抑。
5. 面對觸發此一憤怒的事件，並分析它們是什麼；回到潛意識深處的憤怒感受，找出過去未處理的情緒障礙。
6. 運用想像力、角色扮演、空椅子，面對過去長久以來埋葬的受創、傷痛、表達感受，讓你能面對面處理它。
7. 就現在生活中對憤怒反應的需求與分析知會別人，在過程中找出協助與了解。
8. 如果你現在因「失落」的憤怒並非埋藏的過去生氣的感受，以理性「我的訊息」處理此憤怒。

六、再定義憤怒的方法是：

1. 憤怒是因為事與願違。
2. 未解決的憤怒是情感成長的障礙。
3. 憤怒是我們改變事物或矯正它們的動機。
4. 憤怒是必須坦然將之轉為我們覺得如何以及為何有如此感覺。
5. 憤怒是與我們想法直接相關，有了憤怒的想法我們就會生氣，沒有那想法也就無從生氣。
6. 壓抑是被抑制的憤怒。
7. 敵意態度經常是個人病態的、未處理的憤怒，它以負面或攻擊性方式表達。
8. 攻擊性憤怒即是將人們急切以謊言或肢體表達其憤怒。
9. 憤怒通常與我及我對人、事、物的反應有關，它是導致我在處理情境、事件或對人生氣可控制的新方式。
10. 我對現今情況的憤怒反應可能是因為情境的詭異，是過去未解決憤怒的重現。
11. 憤怒可能成為改變我對人、事、物反應的新動力。

12. 讓憤怒在生活中成為建設性動力，也有助我情感的成長。

七、處理現有憤怒的步驟是：

當憤怒出現時：

第一步，採用深而自然的呼吸及肌肉鬆弛放鬆自己。

1. 以深呼吸並無聲的重複「放鬆」直到你能平靜下來。
2. 不說或不作任何事，直到心情平靜為止。
3. 避免火氣上頭時的語言或行動。

第二步，指出是什麼造成憤怒。

1. 那是個情境、事件或人？
2. 它是真的或是想像的？

第三步，運用理性思考作「再思」、「重新架構」，心中有何理由以及為什麼憤怒。

1. 這是老舊未解決的憤怒或憤怒所形成的事件嗎？
2. 過去對我所造成的憤怒是什麼？
3. 讓我真正憤怒的是什麼？
4. 讓我憤怒的這位是遇上遭透的一天，或者他需要我更多的瞭解？
5. 對這事我覺得如何？
6. 有那些需求必須改變？
7. 我能採取什麼改變善處這問題？

第四步，清楚發生什麼事之後，採取以下步驟改變情境。

1. 運用「我的訊息」，「我覺得生氣，當你……」
2. 澄清你對情境的感受。
3. 指出事件必須澄清。
4. 這人與所發生的事與你過去有關嗎？
5. 指出未解決的憤怒、敵意、壓抑並處理它。
6. 在情境中加入幽默，以降低憤怒或敵意。

八、處理未解決的憤怒之步驟有：

處理現在問題時，你可能出現過去的傷害、痛苦、憤怒、敵意或不悅，這並非此刻而是過去的情境。

以下步驟將助你處理未解決的憤怒：

1. 帶個枕頭或靠枕獨自進臥室或一安靜場所。
2. 枕頭放在你可以跪下墊膝之處，如床邊、椅前或地板。
3. 開始以視覺覺察環繞你未解決而仍有憤怒的事件、情境或人。
4. 當你覺察到那些人、事、物時，開始擊打枕頭，並喊出針對情境、事件或人的感受。
5. 持續擊打枕頭，讓你的感受得以發洩、釋放，直到滿意為止。
6. 此時開始利用你的理性重組情境，容許你寬恕那些發生在你身上的情境、事件或人。
除非達到靈性醫治的目的之後，不再進行下一步。
若無法達成，重複第三、第四步。
7. 當你覺得能夠寬恕也覺得開始了醫治時，寫下是什麼讓它可以重組或減少對情境的抱怨同時也能夠寬恕。
8. 如果未解決的憤怒事件中人物仍存在，也能夠在健康而不抱怨、感受層次的溝通時，與之分享你的解決之道，讓寬恕與醫治成為真實。
9. 如果無法接觸到情境中的人物，將寬恕保留在心中。
10. 往後憤怒中若又舊恨重現，重複第一至第八步驟，有些事件你得重複多次才能清除。

第六章

善處「絕望」

一、絕望的方式有那些？

1. 在失落中面對受傷、痛苦而無法掌控的情緒反應。
2. 對失落的傷害與痛苦的啜泣、哭泣與生理反應。
3. 在無望與情緒完全失控時心胸、肌肉的緊張。
4. 從人羣中退回到自我，為失落受傷而經常有深度壓抑。
5. 哭嚎、狂叫，把失落悲傷經驗歸咎上帝、自己或別人。
6. 因為失落而有的「毫無根據」、「未定的心」、「失落」、「被侵權」或「遺忘」的感受。
7. 在覺察失落所包含的程度後覺得不安全與恐懼。
8. 人性上願意接受失落，為失落事件的公義、救贖、寬恕及憐憫而哭喊。
9. 對失落結果的公平性提出質問並反對它。
10. 情緒反應常被誤解為只對悲傷的反應。

二、絕望中的非理性信念？

1. 哭泣會呈現出我的軟弱。
2. 我的情緒化將使別人無法掌控。

3. 生命應該是公平的。
4. 你必須外表鎮定。
5. 在這危機期我必須照顧家中每一個人。
6. 如果我能拖延並忽視這困擾，它自然會走開。
7. 若不以這方式回應我會瘋狂的。
8. 不該在公眾場合哭，像女人般。
9. 我是唯一面對此困擾的人，沒有人會瞭解。
10. 讓別人見到我的痛苦與傷痛將失去對我的尊重。
11. 別人知道我接受這失落後，會排斥我。
12. 這樣的感受很不自然。
13. 我們社會對這樣的失落會有某種程度的期待。
14. 有一次這痛苦經驗，以後就絕不再有此類悲傷。
15. 經過那麼多次的經驗，很難相信我仍有無法掌控的哭泣。
16. 從來沒有人有過這麼大的傷害。
17. 我必須儘快回復正常的活動。
18. 採取這方式是不正常的，別人看我這麼作會認為我是不正常的。
19. 我絕不該向人表露真正的感受，因為這是個人的事，我不該把自己的困擾打擾別人。
20. 容許自己如此感受與行動會讓我有罪惡感。

三、未解決的絕望造成什麼結果？

1. 無法轉向真實的人性情緒。
2. 為潛藏在內心的絕望有罪惡感。
3. 當別人也有類似失落的絕望時感到不自在。
4. 讓別人知道感受好像被監視。
5. 可能跌入深度沮喪。
6. 經常從人羣中退縮、關閉自己。

7. 因起伏不定的生活造成痛苦。
8. 無法接受失落，因而無法適應改變。
9. 表面上裝作快樂、正常，而內心很害怕。
10. 不願尋找、接受幫助或面對失落。

未解決絕望的人為：

1. 任何人向他們敞開時情緒變得歇斯底里。
2. 在嘗試改變這個艱難、殘酷世界的事件時，把「原因」當成結果。
3. 很難對最近面對同樣遭遇者有互動。
4. 持續讓別人知道失落、以及對他的傷痛與痛苦。
5. 以為對失落的反應是正常的，否定其行為是病態的。
6. 尋找可以自由討論其絕望的現象。
7. 變得「自我中心，無視於別人的需要」，只以個人興趣為重。
8. 戴上調適其能力與風格的面具。
9. 無法調整或適應因失落而帶來的改變。
10. 認為沒有人能夠幫助他而成為「孤獨者」，也開始挑戰改變的系統。

四、如何覺察對絕望的不當回應？

當我們：

1. 只想到失落而不想別的時候。
2. 對失落覺得罪惡感；對自己及他人無止盡的屈辱。
3. 無法過正常生活。
4. 在失落中無法面對生活。
5. 覺得失落卻無法找出解決絕望的答案。
6. 無法向任何人說出我的感受。
7. 唯一的談話主題就是失落事件。

8. 失去對解決問題的任何希望。
9. 從老友與社交網絡中退縮。
10. 不再享受生活，對失落的真意及調適毫無信心。

五、絕望最終不當的反應包括：

1. 自殺—強烈不當的絕望反應可能導致這結果。
2. 離婚—當夫妻面對絕望而有不同程度看法而無法協調，導致婚姻關係的結束。
3. 精神疾病—未解決的絕望可能導致精神崩潰或脫離現實。
4. 心理疾病—對未解決絕望的心理反應導致精神的崩潰或長期疾病。
5. 生理疾病—無法掌控絕望可能造成生理機能失調。
6. 暴力行爲—謀殺、肢體或性暴力，以紓解其失落的痛苦與傷害。
7. 依賴藥物—酒或麻藥成為清除絕望傷痛的依賴品。
8. 沈溺於食物—吃成為目的，而非只為飽，成為釋出壓力的工具。
9. 瘋狂冒險或自毀行爲—當個人內心為絕望的痛苦所遮蓋，賭博、愚蠢行爲、避免正常的活動。

六、解決絕望的步驟是：

第一步，坦誠針對絕望行爲反應作檢測，指出不當與不良的反應。發現有未解決的絕望時，進入第二步。

第二步，指出你的非理性信念。

第三步，有系統的拒絕那些使你留在絕望中的非理性信念。

第四步，尋求外力協助敞開、誠實的面對非理性信念，協助

者包括：

1. 父母親
2. 可信賴的親友
3. 宗教團體成員
4. 專業者
5. 心理輔導專業者

第五步，與協助者共同操作時分享你絕望的原因，自由呈現你的內在傷痛與混淆。別回到緊張的情緒狀態。信賴協助者尊重你情緒的反應，要求協助者提供理性的思考與面對失落的情緒。

第六步，藉助幫手想像或繪出失落事件，也容許你感受所經驗的痛苦與傷害，藉這刺激導出你絕望的感受，然後以理性反應取代，如：

1. 寬恕—寬恕真實或假想有關失落的事件。
2. 同意給予—同意給自己及別人在失落的痛苦中適當及調適改變。
3. 減少罪惡感—讓你從絕望的痛苦中呈現的罪惡感得以消除。
4. 仁慈與寬厚—對自己及別人仁慈、善待，別刁難自己或別人，放下「完美」的企圖。
5. 責任轉換—放下必須對別人的感受與反應的責任，讓自己對失落事件有敞開與誠實的回應。
6. 覺察自我價值—相信自己有權敞開表達悲傷，有權調適因此而有的改變，在適應改變時也能瞭解與尊重別人。

第七章

接受改變

一、改變是什麼？

改變是：

1. 打破一般常規。
2. 對我們安全的一種威脅。
3. 對我們現今生活方式的轉換。
4. 在「失落」事件之後個人必須面對不可知、不確定、無法預期的狀況。
5. 在失落事件發生後，對原有古老信念、態度與價值的挑戰。
6. 在失落事件發生後，對現有社交互動模式及生活調適的修正。
7. 對現今身份的挑戰。
8. 預先設定卻無法獲得平靜與祥和。
9. 面對失落而要求個人行為方式的改變。
10. 一個系統的重組或更改，以回到穩定功能、情況的過程。
11. 個人碰到未預期的苦難，未按牌理出牌的現實狀況。
12. 讓個人重新思考其生活方式，以及與他人關係的動機，以改變其關係及生活品質。

13. 修正或重建生活中特有的認知。
14. 在結果改變之後重新安排輕重緩急的順序。
15. 無法確定對自己或調適能力的失衡。
16. 要求找出內在、未覺察的調適資源，以及對結果的調適。
17. 經常要求別人協助對結果的調整與適應。
18. 由於不可知與不確定而充滿恐懼與害怕。
19. 持續再調適與重建關係及行動方式的過程。
20. 人們面對危機與混淆所採取的生活方式，有些人需要持續改變，覺得有生機與生命。
21. 要求改變現今功能運作層次與過程。
22. 人們面對個人、情緒及生理困境所需的治療過程。

二、面對可能的改變時的感受是：

恐懼	不安全感	威脅	脅迫
焦慮	挫折	被挑戰	避免
吃驚	憤怒	失衡	
混淆	關切	羞怯	
失序	期待	不確定	
混亂	興奮	不自在	

三、避免改變的人如何行動？

1. 在生活、個人及專業的所有行為上感到驚訝。
2. 非常以安全考量，並為其生活尋找某些可循模式。
3. 反對把討論焦點放在他們生活必須改變的領域。
4. 從可能需要改變的情境中退縮。
5. 否認在失落中需要作行為改變。
6. 對周遭要求他調適改變的人生氣。

7. 幻想生命是何等絕望，也忽視任何改變的訊號。
8. 願意作任何事以避免必要的改變。
9. 只與那些支持他們信念及價值系統的人接觸，否認改變的必要。
10. 呈現失落的四或五個階段；否認、討價、憤怒及絕望。

四、改變的非理性信念有：

1. 改變是壞的。
2. 我無法適應那改變。
3. 改變是不公平的。
4. 我生涯中的一切都該保持原樣。
5. 我生活已經有太多的改變，我不想再作任何改變了。
6. 如果我忽略它，它就會走開。
7. 一定有我能作而避免改變的方法。
8. 為何這事發生在我身上？
9. 我絕無法同時快樂又輕鬆，我必須改變而得以生存。
10. 即使經歷這失落，也沒必要改變此時的生活方式。
11. 只是暫時的傷痛。
12. 你必須很容易適應所有的改變。
13. 安全的生活是創造不容改變的情境。
14. 如果我改變，生活會亂掉。
15. 我只希望某一種的生活方式。
16. 生活應該好過些。
17. 花一切代價避免改變。
18. 我不需要改變，而我周遭的人則有需要。
19. 適應改變必須失去部份自我。
20. 避免對改變作持續調適，你將會有穩定的生活。

五、適應改變有何利益？

1. 因失落而要求作適當的調適，並發展適應的行為模式。
2. 個人、個別、社交及情感上的成長。
3. 增強個人、婚姻、家庭或工作的建設性。
4. 重整先後順序與生活目的。
5. 生活中避免改變所造成的一切耽延、混淆或混亂中持續前進。
6. 指出未覺察的內在資源與能力。
7. 在適應改變時保持個人精力作必要與應有的活動。
8. 在可能造成改變的行為時，避免恐懼、偏執或害怕的行為。
9. 放鬆對真實生活的看法，敞開接受改變及未來的調適。
10. 對自己與別人有切合實際的目標，以面對改變可能的變數。
11. 給自我機會運用積極特質及貢獻以達成自我價值與良善。
12. 降低改變調適的壓力以強化個人心理健康。

六、接受改變的行為計畫：

第一步，在失落之後找出最可能的改變，要指出什麼改變，先回答以下的問題：

1. 這改變何時開始？
2. 這改變如何影響我的人際關係？
3. 我生活的那些物質會因這改變受影響？
4. 我的運作如何影響此改變？
5. 這改變如何影響我或我的個性？
6. 完全接受這改變對我有何好處？

7. 如果我不完全接受這改變會有何結果？
8. 這改變如何影響我的家庭和/或婚姻？
9. 我需要那些資訊使我敞開接受改變？
10. 那些個人信念、見解、態度或行為必須調適，使我能完全接受改變？

第二步，回答第一步的問題後，描述在失落事件的改變。

第三步，現在你已知道改變是什麼，為往後六個月創造可預見的形象，繪出你在改變中作好調適的，包括以下：

1. 包括的人
2. 包括的物件
3. 你的工作（若有相關）
4. 家人與/或配偶
5. 你這人：感受、行為、以及在改變中的成就。

第四步，運用想像在自我規劃過程中成功的改變。

自我規劃包括以下事件：

1. 運用肌肉鬆弛及深呼吸，讓你進入放鬆的情境。
2. 放鬆後，開始想像接受改變的形象。
3. 觀察這些景象，告訴自己你能達到這種改變的生活。
4. 告訴自己這個成功是你失落的結論。
5. 用三十分鐘持續作這景象觀察。
6. 當你準備從景象中回復時從5到1倒數。

承諾完全接受此一改變以及所見景象。

每天至少一次讓景象重現，直到生活中完全接受此改變與調整。

第五步，如果仍停留無法接受改變，可能你仍未覺察這改變是什麼，可能你並不想改變。回到第一步重新開始，重複第一到第五步，直到接受改變為止。

第八章

放下

一、放下是什麼？

放下是：

1. 決定採取的行動，造成自己或別人生活重大的改變。
2. 對個人身份改變所作的冒險。
3. 從真實或假想的罪惡感中讓自己或別人得到釋放。
4. 不必有被拒絕的恐懼或不認同，讓自己或別人獲得真自由。
5. 讓別人對他自己的生活負全責。

二、放下的類型有：

1. 放下罪惡感：降低因行為所產生罪惡感的影響。
2. 放下悲傷：接受因失落帶來的改變。
3. 放下依賴：接受個人對自己生命的責任，讓別人可以卸下對你、為你的責任感。
4. 放下過度責任感：讓別人對其生活負責，也鼓勵他們接受其行為的結果。
5. 放下拒絕作的改變：勇於面對生命中的改變。

6. 放下恐懼：對真實或想像生活中增強的恐懼刺激不敏感。
7. 放下憤怒：能夠以健康方式表達負面感受，讓自己或別人有被尊重與保護的權利。
8. 放下否認：面對生命的現實，敞開、坦誠面對，並接受你生命改變的自然後果。
9. 放下已逝的愛人/所愛的人：當所愛的人希望從苦難中得到平靜時放鬆你自己。鼓勵所愛的人「照顧他自己，別擔心我」並非是自私。當你知道所愛的人死後會去更美好地方時，你將得到喜樂與平安。
10. 放下生命：作個最後的決定與選擇，死是你在世上德行成就的獎賞，讓別人也能接受你的死。

三、放下有什麼障礙？

1. 非理性信念：如果我放下……

我將跌倒
 別人或將跌落
 生命是可怕的
 我將永遠不再快樂
 我不知往後生命該怎麼辦

2. 害怕別人的拒絕或不認同：如果我放下……

他們不再喜歡或愛我
 他們判定我是壞人
 他們不再答應我所求
 他們或生我的氣
 這世上再也沒有人會接受我

3. 對未知的恐懼：如果我放下……

沒有了所愛的人，生命會如何？
 死的那一端是什麼？

失落該用什麼填補？

會發生什麼？

我怎麼活下去？

4. 避開罪惡感：如果我放下，他們會……

在生活中無法因失去我而存活

受苦與傷害

覺得不好，轉過來對付我

失落與跌倒

為其困擾指責我

5. 過度責任感：我無法放下，因為……

沒有我他們作不到

他們需要我

我必須照顧他們

我有許多人要照顧

我有太多要作的事

6. 害怕衝突：如果我放下……

他們會生我的氣

我得對他人的行動採取防衛

我得清楚什麼事該先作

我無法防止這決定

就別人對我抉擇的反應我該付多大代價？

7. 過度依賴：如果我放下你……

我無法持續下去

我的生活會空虛與無聊

誰會照顧我？

我將永不再快樂

我的需求怎能達成？

8. 不願表達真情緒：

你知道我真正的感受及真正的需要所在，或我不願意放

下

- 對我而言更重要的是保持強勢，而非放下讓感受呈現
- 由於我的放下讓你看清我真正的感受，我將變得毫無能力也被利用
- 如果我能放下，也許我能放下，也許我能寬恕與忘懷生活中的傷害、不被關心與痛苦經驗而造成我無法忘懷這些事

9. 不忠實與不信實的恐懼：如果我放下你……

- 你可能會覺得我不再關心你
- 你可能以為我以他人取代你
- 我決不要你受到傷害，所以我不會放下
- 無論如何我必須保護你，所以我不放下

10. 缺乏對自己的相信：

- 如果我放下你，我將活不下去。
- 沒有你我毫無價值，所以我無法放下你
- 生活中我什麼也不能做，我非常需要你而不會放下你
- 如果我放下，他們將不會持續讓我成功
- 我無能力也無法作決定，如今我怎能放下？

四、放下過程中的推拉動力：

1. 如果在死亡、離異、分居或解雇而準備要放下這關係，一旦他覺得對方仍「執著」，這形成「推」、「拉」的現象。在「推」的過程中，這些人、事透過關愛對方，可能造成具體、忽視或爭執的不當行為。
在「拉」的過程中，人、事透過愛這人而造成對自我、對好友祈求及自虐而無法放下。
2. 放下的一方有時覺得有罪惡感，要求停止溝通卻未聽到因放下而造成的後果。

3. 「拉者」由於所依賴的人已經走了，使他落入長期未解決的失落中。
4. 「拉者」的過度依賴，以非理性行動哭求協助，例如：「再給我一次機會，我答應下次作的更好，我答應改變也修正自我，沒有你我活不下去，如果你走了我會自殺。」
5. 「推者」持續抓住直到發現真正放下時才會被關愛。這結果將讓個人或關係的存在更長久。
6. 「推者」可以調適而獨立、有資源且對自己更有責任。「拉者」會故態復萌落入自義、悲傷及適應不良的行為。「推者」需要協助解決因失落事件帶來的影響，使其能夠決定生活所需的。這是「推者」該選擇的調適。

五、協助放下的步驟是：

第一步，決定在面對的困擾中需要那種放下。

必須放下什麼？

- 罪惡感
- 依賴
- 拒絕改變
- 悲傷
- 過度責任

第二步，當你指出該放下的類型後找出障礙，就以下指出：

- 非理性信念（指出它們）
- 對未知的恐懼
- 避免罪惡感
- 過度責任
- 害怕衝突
- 過度依賴
- 不願表達真情緒

__ 害怕被指為不忠

__ 缺乏對自己的信任

第三步，指出放下的障礙之後採取問題化解的步驟，系列4《長大成人》「作個冒險表，處理非理性信念」。

第四步，如果仍然遇到難題，嘗試以下的方法：

1. 寫一篇你在生命中對這人的頌讚。強調他有生之年的積極貢獻與好處。完成之後你將發現這人會要求你放下他。如果他還活著不會有這麼的建設性，也不會享受他所擁有的。
2. 時候到了而你仍無法放下困擾時，為自己寫一篇頌詞。在回憶生涯中你可能發現在嚴重病痛或混淆時有關生命品質的限制是你該放下的。
3. 寫一份遺囑及追思禮拜的程序，遺囑中提醒你的道德生活以及生命中必須堅持的。
4. 寫一篇20年後閱讀的個人自傳，強調當你放下之後生命的改變，如：
 - (1) 罪惡感
 - (2) 悲傷
 - (3) 依賴
 - (4) 過度責任
 - (5) 拒絕改變
 - (6) 恐懼
 - (7) 憤怒
 - (8) 否認
 - (9) 現今生活中不良的信念

第九章

死——生命的最終一程

一、死是什麼？

1. 是短暫人生的終點，或世上生命的終結。
2. 所有的活物在地上生命最終的行動。
3. 所有生物被指引的轉捩點。
4. 所有被造生物存在的最後一程。
5. 生命的過去，進入新的靈性、神祕或空虛的過程。
6. 生命機能的死去，離開地上，而另一機能的新開始。
7. 在地上受難、受苦的終結，在永恆裡的安祥、和平及休息。
8. 生命所賦予的靈、良知與意志，讓人活著充滿生機的缺席了。
9. 放下存在於今生生命之靈的。
10. 每個人終極最後必須面對的事實。

二、死的結果是什麼？

1. 在死之後需要再調適、再焦點、再整合及改變。
2. 從死的失落而有的悲傷難過。

3. 從死的失落而需補足的空間。
4. 死的後續及面對未來。
5. 有必要放下故人、客體或想法。
6. 是對死亡的儀式、慣例、習慣、傳統及紀念。
7. 可能是震撼、失望或恐懼。
8. 對活著的人可能是罪惡感、極後悔或自我反對。
9. 對活著的人它可能是混淆、無序或覺得失落、放逐。
10. 活著的人可能覺得被死者束縛或拒絕。

三、討論「死」時的一般反應：

1. 真病態！為什麼我要談死？從這討論會得到什麼？
2. 我厭惡談及死，生活中我一直避開談它。
3. 我避免談及人壽保險，它提醒我的死。
4. 我不立遺囑，因為它會讓死對我變得真實。
5. 我只能處理關於生、而非死。
6. 我發現很難去守靈及參加葬禮。
7. 我覺得守靈、葬禮及安葬太令人難過，我避免參加。
8. 對遺族你很難啟口。
9. 很難談及所愛者的死，我得保持堅強，並照顧那些問我感受如何的人。
10. 沒有人願意談及我所愛之人的死。
11. 人們現在避開我，我怎能表達對失去所愛之人的感受。

四、人們關於死的非理性信念是：

1. 面對所愛之人的死，你得為存活者表現堅強。
2. 死既是個事實；過度情緒化是無用的，生活中我們都將面對許多死。

3. 當你大哭並呈現感受，你已經作了必要的節哀。
4. 如果你仍持續為兩年前死亡事件而感沮喪，那一定有什麼不對勁。
5. 死是個結束，我們得相信之後什麼都沒了。
6. 病態的以為死（友人或親人）必須對現今的情境作反應。
7. 最好別討論死。
8. 學校課程中從未談到死。
9. 唯一從死獲得利益的就是葬儀社人員。
10. 在所愛的人死了之後，最好的方法是儘快回復正常。
11. 在面對別人的死時最好別太情緒化。
12. 死是一種浪費。
13. 你死我也活不了。
14. 你得盡全力避開死。
15. 讓已婚夫婦討論死這主題是不吉的。
16. 如果死不該提出討論，它最好別發生。
17. 死是人類失敗的徵兆，它是我們不夠好的終極訊號。
18. 死是上帝對人類的憤怒。
19. 在死的事件裡你經常是個輸家。
20. 死沒什麼目的。
21. 死是最終的憤怒。

五、發展的特殊行為面對死：

1. 完全的悲傷。
2. 面對死這事實的否定及失落的真實。
3. 終了交涉行為否定死的真實及失落的真實。
4. 化解因死造成失落的憤怒。
5. 處理因死而失落的絕望與沮喪。
6. 放下個人、事件或死客體所面對的失落。

7. 處理對死與失落的恐懼，別隱藏、逃避或忽視。
8. 以開放、誠實面對死。
9. 接受它在你與他人身上是不可避免的事實。
10. 接受死結果的改變。

六、死的預備策略：

1. 拜訪喪家、參加喪禮或寄給遺族慰問卡。
2. 去醫院、家庭或安寧病房拜訪重病友人、親人。
3. 與家人討論你的最終希望。
4. 與家人討論有朝一日重病必須靠機器存活時你希望採取的步驟。
5. 預立遺囑。
6. 尋找並參與有關死的講座、工作坊、課程。
7. 拜訪親友喪家。
8. 傾聽已過世所愛者喜歡的音樂、或聆聽與葬禮、死主題的音樂。
9. 與律師討論並預立遺囑。
10. 研讀有關死、瀕死的書、文章、小品。
11. 與友人、家人坦誠討論死之意義及其對你的影響。
12. 寫封信給死去的親人、友人，談及你對死及失落的感受。
13. 發展一組有關死的感受辭彙。
14. 如果你只能活六個月，你打算作什麼？列出你的先後順序。
15. 為自己寫篇紀念文，你希望人們記得你什麼？
16. 研讀聖經，學習上帝對死的教導。

七、生活中面對死所採取的步驟：

第一步，在能夠面對死之前，你必須覺察對死的瞭解，回答以下的問題：

1. 你對死的定義是什麼？
2. 你經歷到什麼死的方式？
3. 你經歷到什麼死的後果？
4. 你的宗教信念對死看法如何？
5. 當有人要與你討論有關死的主题時你的反應如何？
6. 你有那些關於死的非理性信念？
7. 你的靈性生活如何讓你作好死的準備？
8. 你如何看上帝在死的角色？
9. 你需要發展那些新行為使你更能善處死亡？
10. 第六部份有那些策略可讓你作更好的準備？那些你不能苟同？提出你的理由。

第二步，現在你已有更深的瞭解，也準備好開創更大的視野。

我對死的創意反應

在往後一、二週，就以下主題擴展你的創意反應：

1. 寫一首關於死的詩。
2. 寫一首關於死的歌。
3. 畫一張有關死的畫。
4. 寫一幕有關死的劇本或故事。
5. 製作一個有關死三度空間的藝術品或雕塑。

完成後與家人、親人、友人或團體成員分享，解釋你為何如此詮釋。

第三步，分享你對死的創意之後，你已準備好對死作靈性回應。

現在請放輕鬆讓覺得自己自在。放鬆之後想像你看到森林中的一幢白色小屋，其上有美麗的彩虹，有陽光照射著。

你慢慢的走向這幢可愛的小屋，你感受到有點特別的是好像它正等候你進去，你聽到從前所愛已逝者的聲音。他們在歌唱，看起來很快樂。他們鼓勵你走向這白色小屋，也告訴你裡頭沒有任何恐懼。當你走到前門，發覺自己愈來愈光亮，覺得輕鬆與安逸，從過世的所愛之人再次得到鼓勵。你進入屋內，聽到有聲音說：「歡迎，別害怕，來贏取你在世上努力的獎賞。」你說：「我還沒準備好要死。」這聲音又出現說：「在世上你還有什麼未盡之事，使你還未走進永恆的生命？」你回答：「我沒什麼能與你所提供永恆生命如此興奮、莊嚴、美麗相等的重要東西。」這聲音回答：「讓我們來個偉大的冒險。」你繼續走，跟著聲音進入大的亮光。你看著自己慢慢消失在大能的光中。這聲音說：「你來拜訪我們，你能放下對死的恐懼，現在回去並享受你在世上的生活。」

你轉身，覺得全身充滿快樂、滿足與喜悅。你走出白色小屋進入森林，發現你回到原來舒適的地方。你數完3、2、1，打開眼睛，輕鬆與自在。

回答以下的問題：

1. 這個森林象徵什麼？
2. 白色小屋象徵什麼？
3. 彩虹象徵什麼？
4. 你所愛的人告訴你什麼？
5. 你聽到誰的聲音？
6. 你在世上還有什麼未盡之事？
7. 你如何能卸下這些未盡之事？
8. 是什麼讓你與這些事纏的那麼緊？
9. 隨著聲音走入光中，你自在麼？
10. 這個進入死的描述你覺得如何？

第四步，完成以上步驟後，你可以發展情緒的回應，根據以下的指引，寫下你的頌詞。

1. 強調你的正面貢獻、技巧及天份。
2. 寫下你所有的成就。
3. 列出你對人們的善良、仁愛、憐憫。
4. 描述你的人性、幽默感、自豪之處。
5. 寫出你對配偶、子女、家人、親戚、友人、同事、鄰居的貢獻，包括對所愛者的憐憫話語。提醒他們可以想念你，告訴他們在你死去那時刻可以不必表示堅強，也不必過度克制，告訴他們可以快樂的活下去來紀念你，告訴他們接受死是個事實——生命的最後一程，告訴他們你寫這份頌詞來準備你的死，也鼓勵他們這麼作。

選擇一、兩首有關愛、能力與樂觀的詩歌，並錄下來在你朗讀頌詞時作背景音樂。

現在唸出頌詞，將它貼起來，在音樂聲中大聲唸出——思想你的死，讓你的情懷與感受自然流出。當你無法接受死為生命最後一程時，讓音樂及頌詞伴隨你。

第五步，當你完成對死創意的靈性、情感的回應後，你已有更好的準備去面對生命中死的事實。如果還沒達成，回到第一步重新開始。

自我成長系列叢書目錄

作者：麥詹姆博士 (James J. Messina)

家庭關係發展協進會 發行

①《探索自尊》

調適與成長系列

在探索自尊洋海中

探索自尊十二步

單元一：探索自尊掃描

1. 自我檢測
2. 低自尊的影響
3. 從低自尊復原
4. 健康的成人自尊

單元二：探索自尊復原工具

5. 思情動系統
6. 警覺系統
7. 憤怒化解系統
8. 內在孩童系統
- 我是我最好的朋友
9. 放下系統

10. 克服故態復萌系統

11. 探索自尊復原課程

單元三：探索自尊復原生活方式的工具

12. 探索自尊復原生活方式
13. 復原中的時間管理
14. 復原中的目標設定

15. 處理反復原思想

16. 克服復原中的完美主義

17. 復原中情緒/行為接觸

18. 復原中的社會支持

19. 復原中的壓力調適

20. 復原中的思想中止

21. 復原中的難題化解

22. 非復原的提示

23. 復原中的行為鏈

24. 處理狂鬧、衝動性及沈溺性行為

25. 處理故態復萌事件

26. 復原中的心理形象

27. 復原中的自我形象

28. 復原中的回饋處理

29. 復原中的動機測試

30. 復原練習

單元四：探索自尊十二步工具

31. 第一步

32. 第二步

33. 第三步

34. 第四步

35. 第五步

36. 第六步

37. 第七步

38. 第八步

39. 第九步

40. 第十步

41. 第十一步

42. 第十二步

單元五：課程規劃工具

43. 十二步

44. 探索自尊團體方式

45. 每週課程表

46. 探索自尊小組分享模式

47. 探索自尊團體夥伴

48. 參考書目

②《找回真我》

調適與成長系列

「找回真我」的目的

關於作者

一、失功能的家庭疾病

二、失功能的家庭

三、愛面子型的行為特質

四、惹事型的行為特質

五、逃避型的行為特質

六、娛人型的行為特質

七、問題人物型的行為特質

八、雞婆型的行為特質

九、拯救型的行為特質

十、討好型的行為特質

十一、冷漠、無情型的行為特質

十二、老行為腳本

十三、建立健康的關係界線

③《面對失落》

調適與成長系列

關於作者

一、失功能家庭中的失落經驗

二、傷亡失落的過程

三、對付否認

四、討價還價

五、化解憤怒

六、善處絕望

七、接受納改變

八、放下

九、死亡——生命的最後一程

自我成長系列全書目錄

編織幸福叢書書目

④《長大成熟》

調適與成長系列

關於作者

導論 對自我成長的默想

一、自尊

二、處理非理性信念

- 三、自我肯定
 - 四、對付罪惡感
 - 五、建立信賴
 - 六、對付不安全感
 - 七、正視弱點
 - 八、成為冒險者
 - 九、內在小孩
 - 十、克服恐懼
 - 十一、面對成就的恐懼
 - 十二、克服完美主義
 - 十三、對付驕傲
 - 十四、發展耐性
 - 十五、靈性生活
 - 十六、接納個人責任
 - 十七、壓力紓解
 - 十八、時間管理
 - 十九、預防耗竭之形成
 - 二十、享受歡樂
- 自我成長系列全書目錄

⑤《強化關係》

調適與成長系列

關於作者

序

- 一、處理關係的障礙
- 二、化解衝突
- 三、創意化解難題
- 四、克服害怕被拒絕
- 五、需要被肯定處理

- 六、增強自尊行為
 - 七、克服受害者／殉道者角色
 - 八、善用權力與控制
 - 九、去除競爭
 - 十、目標的設定
 - 十一、創造親密關係
 - 十二、處理幻想式關係
 - 十三、學習寬恕與忘懷
 - 十四、創造醫治情境
 - 十五、助人覺察求助的需要
- 自我成長系列全書目錄
編織幸福叢書書目

⑥《真情溝通》

調適與成長系列

關於作者

導論

序

- 一、有效的溝通模式
 - 二、改進傾聽技巧
 - 三、非語言溝通
 - 四、改善回應溝通技巧
 - 五、化解難題溝通模式
- 自我成長系列全書目錄

⑦《化解憤怒》

調適與成長系列

關於作者

導論 化解憤怒工具序

- 一、化解憤怒
 - 二、處理憤怒障礙
 - 三、對付沮喪
 - 四、消除敵意與嘲諷
 - 五、對付悲觀與消極
 - 六、克服憎恨
 - 七、化解怨恨
 - 八、停止落入負面假設
 - 九、善處沈默退縮
 - 十、減低報復
 - 十一、降低激怒
 - 十二、停止自毀憤怒回應
 - 十三、處理煩躁
 - 十四、減低負面侵略
 - 十五、善處面質
- 自我成長系列全書目錄

⑧《善處掌控》

調適與成長系列

關於作者

導論

- 一、善處控制慾
- 二、解除威嚇
- 三、修正理想主義
- 四、克服矯正慾
- 五、降低照顧者傾向之行為

- 六、接納無力感
 - 七、對無法控制與改變的事實釋懷
 - 八、發展分離/獨立能力
 - 九、無條件的接納與愛
 - 十、減低過度依賴
 - 十一、減少操縱性技巧的運用
 - 十二、克服無助感
 - 十三、對付自殺
 - 十四、整合求生行為
 - 十五、發展自制力
- 自我成長系列全書目錄

⑨《醫治受創的童年》

出版序

前言

- 一、你的孩童畫像
- 二、內在小孩
- 三、丟棄負面情緒
- 四、觸摸你的感覺
- 五、消除羞愧與罪惡感
- 六、原諒自己
- 七、無條件接納自己與自愛
- 八、自我肯定
- 九、照鏡工作
- 十、再撫育
- 十一、克服自我隱藏
- 十二、設定界限

- 十三、彰顯自我
- 十四、在樂趣中成長
- 十五、孩童遊戲
- 十六、肢體運動
- 十七、在童玩中成長
- 十八、創造力
- 十九、在兒童讀物中成長
- 二十、兒童系統

結論

東海大學幸福家庭推廣中心
出版書目

編織幸福叢書書目

東海大學幸福家庭推廣中心 發行
家庭關係發展協進會

書名	作者	出版社／出版年度／再版	價格
----	----	-------------	----

一、婚前準備

1. 花前月下談兩性	張啟中著	台北天恩 1997年	60元
2. 婚姻家庭《之一》	(Marriage and Family) David Olson&John Frain 著 晏曉蘭、晏啟華合譯	台北天恩	60元
3. 情愛之間《之四》	(Marriage and Family) David Olson&John Frain 著 盧靜芬譯	台北天恩	30元
4. 擇你所愛《之五》	(Marriage and Family) David Olson&John Frain 著 許聖瑤、晏啟華合譯	台北天恩	60元
5. 性愛關係《之六》	(Marriage and Family) David Olson&John Frain 著 吳月琴譯	台北天恩	60元
6. 聽我細訴《之八》	(Marriage and Family) David Olson&John Frain 著 張資寧譯	台北天恩	30元
7. 幸福家庭手冊	張資寧編	台北天恩1995 修訂版	80元
8. 百年偕老	(Preventing Divorce) Greg Mcpherson 等合著	台北天恩1992 年二版	120元

面對失落 / 麥詹姆(James J. Messina)著 ; 張
資寧譯.-- 初版. --[臺北市] : 天恩出版
; 臺中市 : 家庭關係協進會發行, 1999[民88]
面 ; 公分. -- (自我成長系列 ; 3)
譯自 : Tools for handling loss
ISBN 957-8536-73-9(平裝)

1. 失落 2. 情緒 3. 死亡-心理方面

176.5

88004491

自我成長③

面對失落

作者 / James J. Messina Ph. D.

譯者 / 張資寧

發行 / 家庭關係發展協進會

聯絡處 : 台中市郵政5-821號信箱

電話 : 04-3593596

傳真 : 04-3594275

郵政劃撥 : 22237501

戶名 : 家庭關係發展協進會

出版 / 天恩出版社

登記證 / 局版台業字3247號

出版日期 / 1999年4月初版

ISBN : 957-8536-73-9

版權所有

TOOLS FOR HANDLING LOSS

—*Handling losses resulting from
the human condition*

Author and Published by James J. Messina Ph. D.

Translated and Published by Permission

National Council of Family Relation Development

Translated by Robert, Tzy-Ning Chang

P. O. Box 5-821, Taichung City, Taiwan

@ 1999