

想被聽見的心

給失去至愛的你

GOOD TV

幸福家庭守護者

# 給失去至愛的你

錢玉芬 著

學員手冊

## 互動參與式閱讀 貼心的情緒抒發管道

情緒，是生命中的重大議題。十九世紀末，科學心理學發展之初的第一個研究議題，就是情緒；而今二十一世紀，情緒商數—EQ 仍是熱門話題，情緒管理課程也一直都是顯學。如何安頓情緒？進而培養健康的情緒模式，成為人的生命中，必需要學習的功課。

情緒，是學術書籍上的學名，一般人常常說是心情，或是感覺……。在我們這套書裏，並不是這麼嚴格地區分，多半的時候，作者會用「情緒」，但有時候也會說是心情、心境、感受，或感覺……。

這套書的主要目的是陪伴讀者學習安頓情緒，為情緒找個適當的「位置」。在陪伴與安定情緒的過程中，作者試圖從認識情緒開始，隨而懂得聆聽情緒，到頭來發現情緒也有其主題與脈絡……。只是在人的生命歷程中，還會繼續遇見難以承受的傷痛，僅只認識、聆聽、發現，可能仍然不足，必須找出最貼切和健康的抒發方式。

作為作者錢玉芬老師的另一半，我知道她一直想要完成一套情緒取向的悲傷輔導教材。在她的勤奮與毅力之下，加上許多好友的幫助，這套書終於問世了，可喜可賀，我亦與有榮焉！我們相信，對於每一位願意尋求健康豐盛人生的朋友，或有志於從事助人工作的「服事者」（servant），這樣一套有聲書，再加上錢

老師特別配合設計的團體分享課程，不僅能幫助別人或自己恢復生命的榮美，也能再一次享受上帝原本就已預備賞賜給人的平安與喜樂。

這套書共有四冊：《認識情緒》、《讓情緒說話》、《發現生命劇本》、《給失去至愛的你》，期望以「互動參與式閱讀」的形態，成為貼心的情緒抒發管道：

《認識情緒》是學習認識我們的情緒。錢老師雖運用深厚的心理學學理基礎，卻以深入淺出的文字，帶領讀者進入自己的內心，認識並觀察自己的情緒。

《讓情緒說話》是學習聆聽各種情緒所要表達的內容。錢老師以自己的親身經歷與多年的輔導經驗，鼓勵讀者細細聆聽自己的各種情緒，以及情緒中所渴望被了解的心曲。

《發現生命劇本》是發現在過度的情緒裏所隱含的生命劇本。生命劇本，或稱人生劇本，是錢老師自 1995 年以來，一直論述不輟的生命議題。她於 2002 年亦自行編擬一份《人生劇本問卷》，這麼多年來在坊間流傳甚廣，幫助許多人更快且更深地自我認識。如今，終於欣見文章、故事與問卷結合，匯聚成書，正式出版。出版兩年餘，本冊亦於 2018 年 4 月榮獲美國加州富勒神學院 (Fuller Theological Seminary) 「心理科學服務基督教事工」文章競賽中文組第一名，足見其專業性與應用性皆極受肯定。本書及相關套裝教材，已納入 GOOD TV 家庭教材出版計畫，敬請期待。

《給失去至愛的你》則是錢老師以完形心理治療為學理實底，所設計的一套悲傷輔導實踐模式。書裏不但有文字可供閱讀、有

唯美的書寫與黏貼記錄的設計，讓失去至愛者察覺與記錄身體的訊息，不但與自己對話，也與至愛的對象、上帝對話，透過這樣的過程，讓彼此間的未竟之事被完成，未表達的情感能被釋放。

值此再版之際，這套書亦向「互動參與式的閱讀」更向前邁步。因為套書除了保有原本的每一冊都留足夠空間，讓讀者可獨自品味之外；錢老師還設計了教案，結合GOOD TV《幸福學堂—情緒管理系列》的影片，已完成獨立兩輯套裝教材：《想更靠近自己—傾聽情緒的悄悄話》、《想被聽見的心—給失去至愛的你》；其中後者套裝教材中，錢老師以其低沉溫暖的嗓音，加上黃淑娜老師充滿安慰思潮的即席伴奏，以及李美珍導演專業的後製，引導聆聽者以坦然健康的方式，抒發難以承受的傷痛。像這樣的悲傷輔導，是錢老師自1999年台灣921地震以來，一直在默默親力親為從事的工作。這兩輯教材皆適合個人成長學習，或邀請三、五好友家人，共看、共讀、共分享，一起邁向心靈成長。

貼「心」，為了期待改變；改變，必定需要時間。這套裝教材內提供一份貼心禮物，也預備了貼心驚喜，就是實踐陪伴的引導音樂，甚願藉以聆聽天籟，上體天心；讓專業人士在帶領課程時運用，幫助每位學員，尋回每一個最美麗珍貴的自己。

洪英正

淡江大學企管系副教授  
GOOD TV 家庭事工部主任



## 我有一個夢

害羞的人，不知道怎麼向人開口述說需要；  
童年家境清苦的人，會懂那孤絕又想要自尊的心；  
追求知識與理性的人，很講究論述背後的理論根據；  
在大光中蒙恩得救的人，渴望人人經歷真神之愛。

於是，長久以來，我有一個夢，我夢想：

困頓憂慮的人能獲抒解；  
提升心靈健康不需要很昂貴；  
失落經驗能夠轉化得安慰  
真神之愛能夠被體會。

這夢想醞釀成這套美好的書，  
是港台之間共創，  
願成為天上、人間的聯繫，  
你、我之間的祝福。

感謝

總編輯陳淑娟的文字功力、  
賀耀文牧師的相機與拍攝、  
美術編輯陳瑄的新潮與美感、  
許美智女士的愛心守望、

黃淑娜老師的鋼琴即席演奏、  
李美珍導演的專業後製、  
良人英正細膩的愛與鼓勵、  
三個孩子主念、主安、主軍的支持。

#### 期許

渴望在人間傳送好消息的人，可以手持一本，  
陪伴你所關心的人共讀，成為好朋友，談進心坎兒裏，  
使學習單不只是工作紙，也成為自己專屬的心靈筆記書。

#### 邀請實踐

回想、書寫、說出，及對話  
消散讀者心中的鬱悶，  
尋得亙古不變的真愛。

「我們在一切患難中，他就安慰我們，叫我們能用上帝所賜的  
安慰，去安慰那遭各樣患難的人。」《聖經·哥林多後書》1章4節

錢玉芬

寫於出版前 2019 年 5 月

想被聽見的心——給失去至愛的你／目錄



# 目錄

洪序／洪英正

互動參與式閱讀：貼心的情緒抒發管道----- 02

自序／錢玉芬

我有一個夢----- 06

導言：只想陪伴-----10

一 被宣佈：失去了！----- 18

二 焉能或忘你的好-----26

三 想再擁有你片刻----- 38

四 想對你說----- 46

五 願能傾聽你----- 54

六 告訴上帝你的心仍會痛----- 62

# 導言：只想陪伴

## 閱讀

也許，很多人都懂甚麼是悲傷治療，也能教導如何進行悲傷輔導……；但是，這本小書不是治療也不是輔導，只是想真實地陪伴悲傷。學術上，已經有很多文字在描述與定義失落；但是，這本小書只想與有失落經驗的朋友們，一起聆聽失落的內在語言，以及來自上帝的安慰。

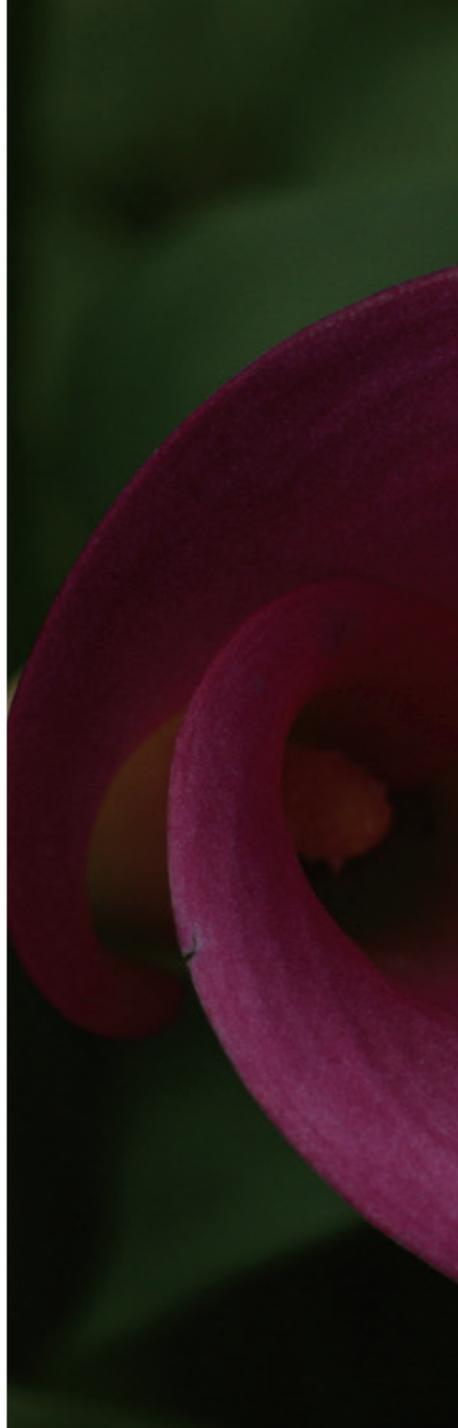




想被聽見的心——給失去至愛的你／導言：只想陪伴

我們之所以會悲傷，是因為失落，而失落是因為失去或被剝奪。不管我們失去的是有形的或是無形的，當我們原來擁有，而今卻失去，失落的悲傷就會油然而生。當我們與所失去的越親近，或對方對我們越重要，失去後的空虛、失落感就會愈巨大，悲傷也會越深刻與強烈。

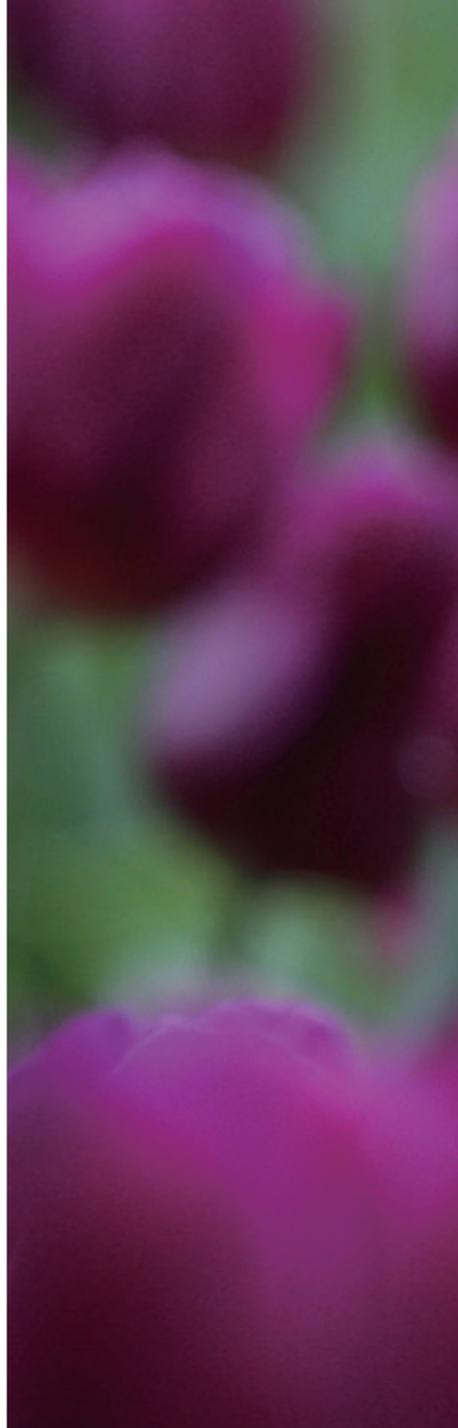
親愛的朋友，我希望藉由這本小書，搭配專業的輔導技巧，能夠陪伴您度過使人心慌、痛苦，及傷心的這些時刻。





想被聽見的心——給失去至愛的你／導言：只想陪伴

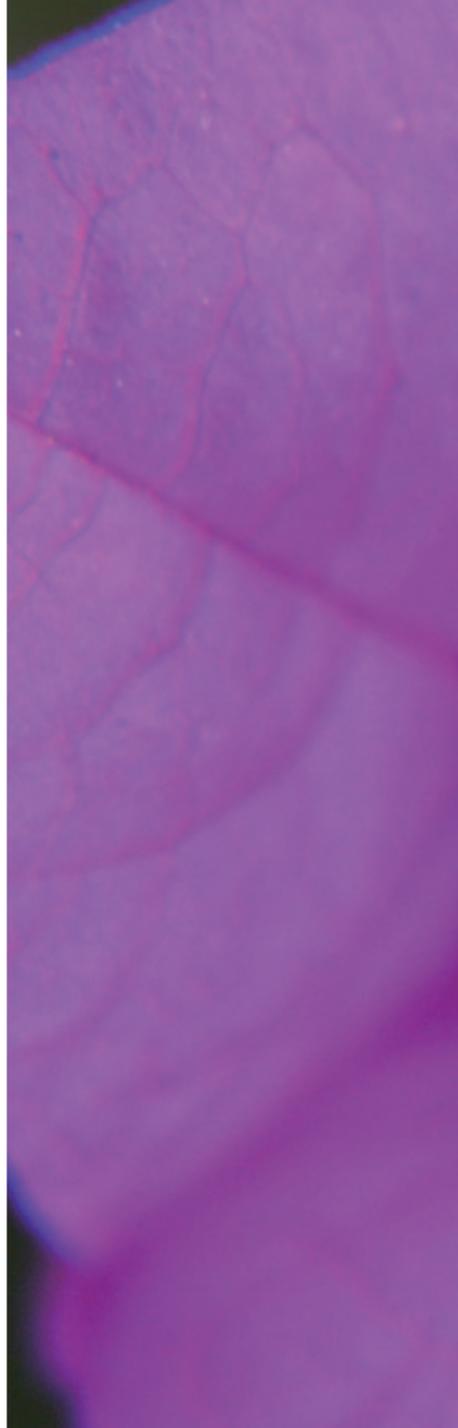
失落經驗對一個人來說，是人生當中一項極大的壓力，也許有人會瀟灑地說「逝者已矣，來者可追」，但是對於失去至愛的我們，卻會經歷了許多不堪的情況、不堪的心情，和不堪的悲傷，因此我希望能用專業的引導，與最真誠的陪伴，陪您一起走過失落的經驗。並且希望您能重新站起來，再尋找到生活的新動力。





想被聽見的心——給失去至愛的你／導言：只想陪伴

我們沒有任何一個人能來得及預備失去所愛，「失落」對我們來說，都是突如其來的，即使是久病的親人，我們還是渴望他能好起來，希望還能天天看見他、跟他說說話，或聽聽他說話。但是現在，您卻需要面對殘酷的事實：「我的至愛離開我了，我失去他了！」



想被聽見的心——給失去至愛的你／導言：只想陪伴

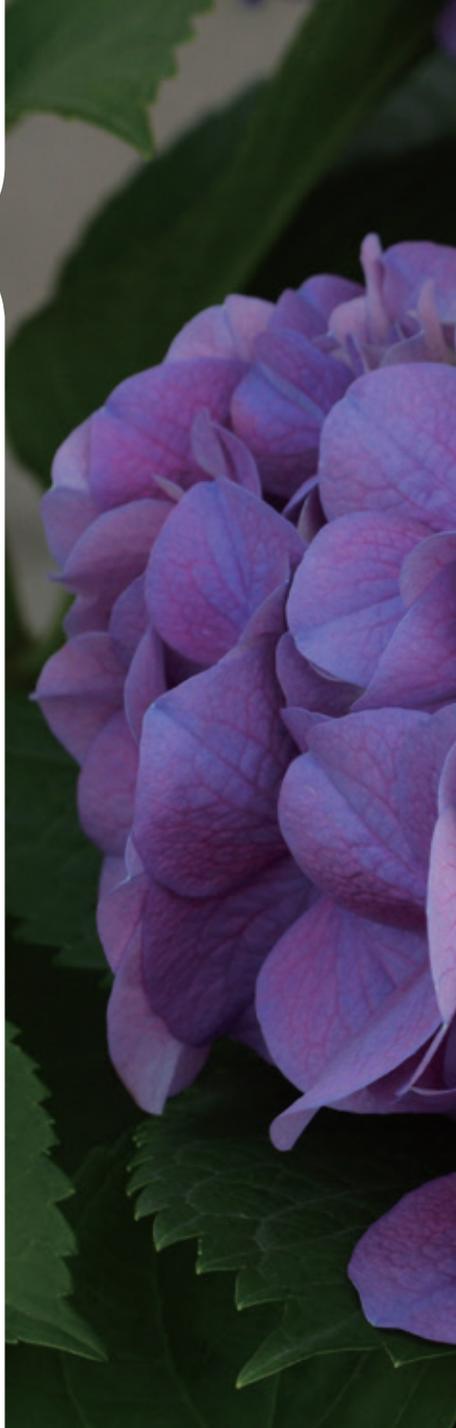


# 1 被宣佈：失去了！

現在，請您閉起眼睛，放慢呼吸，溫柔卻勇敢地去回想您生命中最重大的一個失落經驗，也許是親人離世，也許是失去家庭、愛情……。

請先照顧自己身體的需要。

現在，邀請您繼續閉上眼睛，回想從失落發生至今，您是如何辛苦走過來，您的身體遭遇甚麼困難、辛酸。現在把注意力放在身體，閉起眼睛，用心去感受這些日子以來，您是不是有心悸、胸部緊迫、呼吸不順、肌肉無力……等症狀？這些症狀需要您注意它、照顧它，這些症狀在告訴您，您的身體需要您的照顧，需要您的呵護。接下來的留白頁面，可以讓您察覺與記錄您的身體訊息。

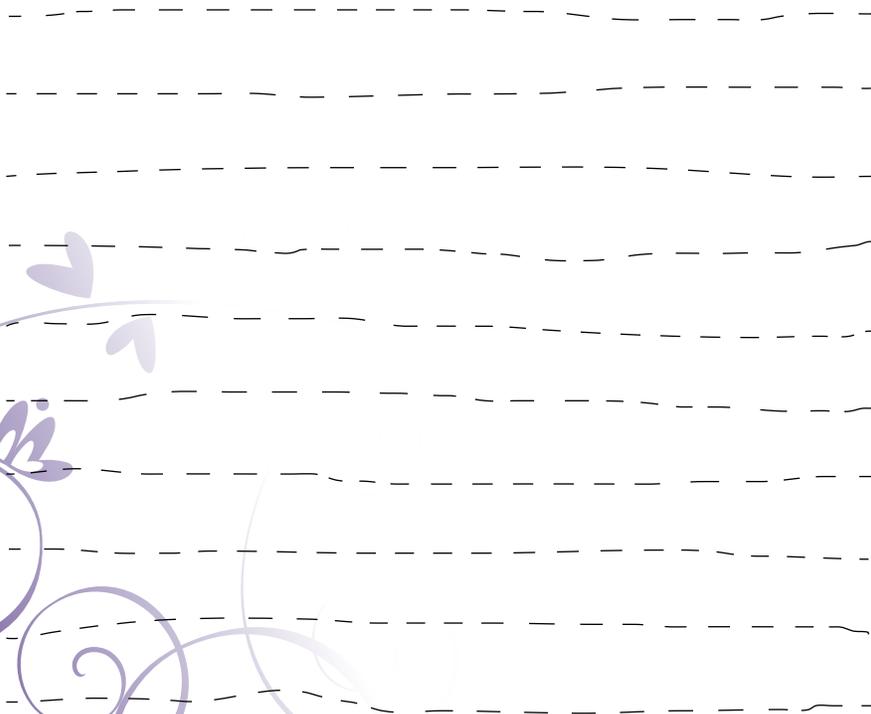




想被聽見的心——給失去至愛的你／1 被宣佈：失去了！

## 察覺與記錄自己身體的訊息……

請與自己的身體對話，別忽略它哦～



A series of ten horizontal dashed lines, intended for writing notes or observations related to the body's messages.



想被聽見的心——給失去至愛的你／1 被宣佈：失去了！

A series of ten horizontal dashed lines, intended as a writing guide for a letter or message.

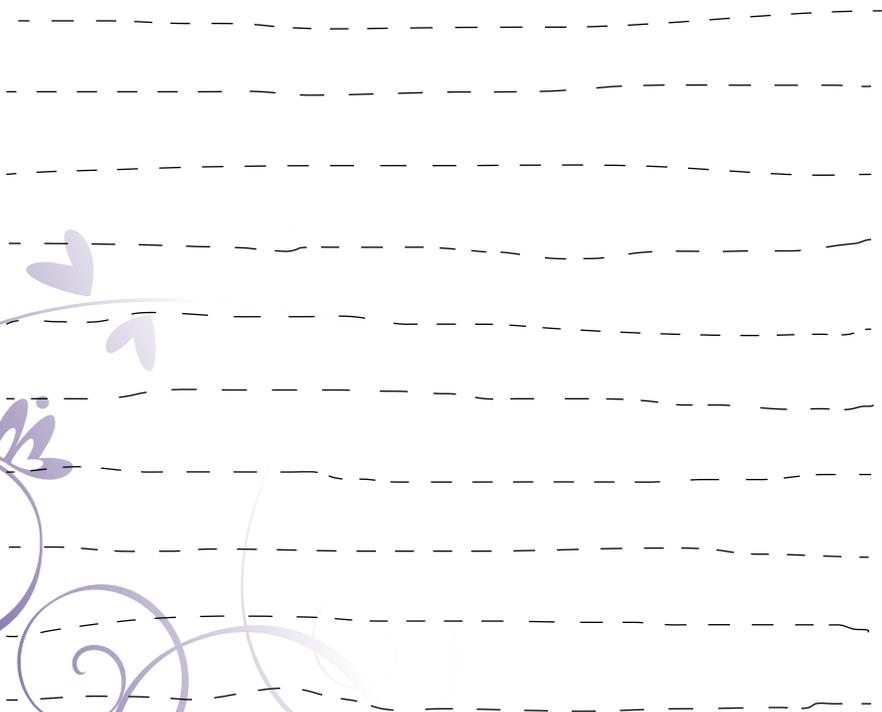
接下來，請您感受一下，這段期間以來，您經歷到的情緒有哪些？是不是先有恐懼，或先是麻木而後轉入憤怒、自責，甚至悲傷？是不是感受到無助和沮喪？您可以進一步感受自己的感受，並且拿著這本書和筆，一一地把這些感受記錄下來。別拒絕承認，好好寶貝這些情感，在這些情感裏，有著你豐富的愛與渴望。以下的空格，可以讓您細細地體察與記錄您這些日子以來的各樣心情……



想被聽見的心——給失去至愛的你／1 被宣佈：失去了！

## 察覺與記錄自己經歷的各樣情緒訊息……

請與自己的各樣心情對話，別拒絕承認，好好寶貝這些情感～



A series of ten horizontal dashed lines, intended for writing a journal entry or reflection.



想被聽見的心——給失去至愛的你／1 被宣佈：失去了！

A series of ten horizontal dashed lines, intended as a writing guide for a journal entry.

GOOD TV  
幸福家庭守護者

正如《聖經·哥林多後書》1章4節記載：  
「我們在一切患難中，他就安慰我們，叫我們能用上帝所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人。」

ISBN 978-98697786-4-0



9 789869 778640

00150

MBA0041

定價150元

輕輕的文字、悠美的照片、貼心的設計  
進入真情深沈的自我探索與相互陪伴  
無止盡的愛……