

台灣安寧緩和護理學會每月好書好物分享

分享項目：	<input checked="" type="checkbox"/> 好書	<input type="checkbox"/> 好片	<input type="checkbox"/> 好物	<input type="checkbox"/> 感動故事
主題	解憂說話術：日本最知名安寧療護醫師，教你如何撫慰他人與自己，即使痛苦也能得到幸福與力量			
分享委員	林佩瑜			
任職機構名稱	中山醫學大學附設醫院			
簡介	<p>「第一人稱的幸福」是有限的，若有人因為我而感到開心，我的幸福會更加倍。解憂像抓癢，除了必須「抓到癢處」，還要有知道何時停手的「敏銳度」</p> <p>可以走過痛苦的人，之後將變得非常堅強，散發真正的光芒</p> <p>30 萬冊暢銷作家、NHK 重量級節目《仕事の流儀》專題介紹，日本最具影響力安寧療護醫師最撫慰人心之作！</p>			
內容	<p>我很照顧身體，為什麼是我得到這種病？</p> <p>我這麼努力，也拚到業績，為什麼升遷的是別人？</p> <p>付出這麼多，他竟然還劈腿，那個小三到底哪裡比我好？</p> <p>為什麼我都交不到朋友？覺得好孤單。</p> <p>念書好無聊，考試又這麼多，出社會根本用不到！</p> <p>老了真沒用，什麼都要靠別人！</p> <p>不管是別人或自己，生活中總有各式各樣的痛苦。</p> <p>面對陷入痛苦的人，你會怎麼安慰對方呢？</p> <p>是請他「加油」、「不要難過了」、「明天會更好」？</p> <p>又或者乾脆假裝什麼事都沒發生，讓時間療癒一切？</p> <p>對於自己的痛苦，你是盡量不去想，或做些開心的事轉移注意力？</p> <p>你會希望別人分享經驗與建議，覺得「你應該要……」，急著幫你解決問題；還是聽你傾訴、陪伴著，成為理解你的那個人呢？</p> <p>作為安寧病房的療護醫師，每天面對生命的流逝，小澤竹俊比誰都更能體會痛苦和不安，如何侵蝕一個人的身心。但他也看到超越痛苦的力量，又如何讓生命活出精彩的章節。重點是我們如何為別人「解憂」，當痛苦時又如何為自己「解套」。</p> <p>在這本書中，小澤竹俊提出：</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎減緩痛苦的方法是縮小「現實」與「期望」的差距。 ◎讓痛苦的人願意坦承他的痛苦。 ◎「成為理解的人」比「理解」更重要。 ◎「反復」、「等待」、「提問」的說話技巧。 ◎如何告知對方自己渴望被理解 <p>運用這些觀念和技巧，可以讓我們在面對別人的傷痛與脆弱時，</p>			

台灣安寧緩和護理學會每月好書好物分享

	<p>成為真正的助力。同時也能為自己找到陪伴和支持的力量，不管面對人生的任何低谷，都能走出自己的春天，找到生命的意義。</p> <p>關於解憂，你應該知道的二三事：</p> <ul style="list-style-type: none">☀️「痛苦」的人，並不會隨意向人訴說。他們只會在試圖想理解對方痛苦的人面前，才直言自己的「痛苦」。☀️傾聽不等於要和對方意見同調。就算自己和對方意見不同，同樣可以察覺對方發出的痛苦訊號，進一步轉換成適當的語言來回應對方，這就是傾聽所蘊藏的深遠意義。☀️傾聽的力量超乎我們的想像，可以傾聽他人的人，也會是想法能被聽見的人。如果只是單方面地訴說自己的「痛苦」，卻不願傾聽對方聲音，身邊的人將會漸漸離去。☀️安慰就像「抓癢」一樣，人只要自認為做的事是為對方好，就很容易錯失「停手」的最好時機。彼此關係越是親密，越容易自以為「只要和昨天一樣去做就行了」。☀️培養察覺對方心情的「敏銳度」，萬萬不能忘記的一點是，「對方是不同於自己的獨立個體」。
心得	<p>作者以例子分享觀念和技巧，不會艱澀難懂，文中提及「理解」與「成為理解的人」之間的差異，可透過站在對方立場思考，也不表示就能理解對方的痛苦，身為助人者，傾聽及理解對方的狀態是很重要的，但我們是不是常常急於要處理現況，而忽略傾聽及成為理解的人的重要？亦忽略了自身的需要而耗竭量能，謹以此書分享。</p>
其他說明	

