

警醒!



如何面对 丧亲之痛?

警醒![®]

Vol. 99, No. 3 2018
CHINESE MANDARIN (SIMPLIFIED)

每期发行量：6490万5000
以195种语言出版

Awake! (ISSN 0005-237X)
Issue 3 November/December 2018 is
published by Jehovah's Witnesses in Taiwan;
No. 325, Shefu Road, Xinwu District,
Taoyuan City, 327006 Taiwan.
© 2018, 2022 Watch Tower Bible and
Tract Society of Pennsylvania.
Printed in Japan.

For the UNITED STATES OF AMERICA:
Jehovah's Witnesses
1000 Red Mills Road, Wallkill, NY 12589-3299

台湾的联络地址：
耶和華见证人
台湾327006桃园市新屋区社福路325号

香港的联络地址：
耶和華见证人
香港九龙观塘鸿图道1号22楼

各地的联络地址，见 www.jw.org/cmn-hans/ 联系

如果你失去了挚爱的亲友，该
如何面对这样的伤痛呢？

本期杂志会分析痛失亲友的人
可能遇到的挑战，也会谈谈有
助于减轻痛苦的具体方法。



目录

3 难以抚平的椎心之痛

4 可能遇到的挑战

6 减轻哀伤
——你现在就能做的事

14 走出丧亲之痛，真的可能吗？

16 本期杂志：
如何面对丧亲之痛？



想要获取更多信息吗？
想免费学习圣经吗？

请上 www.jw.org 网站

或按上述地址联系
耶和華见证人。

本出版物是非卖品，发行本出版物是全球圣经教育工作的一部分，这项工作靠自愿捐款提供经费。
想自愿捐款，请上 www.jw.org 网站。除非另外注明，所有经文引自《圣经新世界译本》。



难以抚平的椎心之痛

“索菲娅*被一场重病折磨了很久，最后还是去世了，就这样我失去了陪伴自己39年的妻子。朋友们给了我很多帮助，我也尽量保持忙碌，不去想这件事。但在她去世后的那一整年里，我还是非常痛苦，整个人像被撕裂了一样。我的情绪起伏不定，完全不受控制。即使现在，差不多三年过去了，那种撕心裂肺的痛还是会突然来袭，毫无预兆。”——科斯塔斯

你是否也曾痛失亲友？你是否跟科斯塔斯有同样的感受？的确，失去配偶、亲戚、朋友会让我们痛不欲生，生活中可能没有其他事比这更令

* 本期杂志中有些人名是化名。

人痛苦。专家对此也表示认同，《美国精神病学杂志》(英语)说：“死亡对人来说无疑是最沉重、最持久的打击。”如果你正经历这样的痛苦与煎熬，可能会想：这些情绪到底还会持续多久？我真的能重新振作吗？我怎样才能得到安慰？

本期《警醒!》杂志会探讨以上问题。接下来的一篇文章会讨论，痛失亲友的人可能会遇到怎样的挑战，之后的几篇文章会进一步介绍有助于减轻痛苦的方法。

我们衷心地希望，接下来的内容能为痛失亲友的人提供实际的帮助，带给他们真正的安慰。

可能遇到的挑战

有些专家说，亲友去世带来的悲伤情绪可划分为几个特定的阶段。但事实上，每个人悲伤时的反应都不一样。有些人也许看上去没有太大的反应，但这并不意味着他们的痛苦比较轻，或他们在刻意压抑自己的感受。面对亲友去世，承认并抒发自己的悲痛固然有助于抚平创伤，但真的有一个表达悲伤的“正确方式”吗？其实，一个人会有怎样的反应，往往取决于他的文化背景、性格特征、生活经历，以及亲友去世的方式。

可能会有反应

很多人都不清楚，亲友去世会给自己带来怎样的挑战。其实，有一些情绪和难题是很常见的，这包括：

内心崩溃 丧亲者可能会常常哭泣，极度思念死者，情绪也可能大起大落。梦到死者，可能让人陷入悲伤；触景生情也可能让人难以自拔。不过，亲友去世时，人最初的反应往往是震惊或不敢相信。蒂娜的丈夫蒂莫意外去世，蒂娜回忆说：“一开始，我脑子一片空白，甚至都哭不出来。有时候我连气都喘不上来，感觉自己快要崩溃了。我不敢相信这是真的。”

间歇性地感到焦虑、愤怒、内疚 一个叫伊万的男子说：“儿子埃里克24岁时就去世了，在那之后我和妻子约兰达有时会感到很愤怒。这真的出乎我们的意料，因为我们俩从来都不是容易生气的人。一想到自己本可以为儿子做些什么，我们就很自责。”另外一位男子亚历杭德罗

也有内疚的感觉。他的妻子长期生病，后来去世了，他说：“一开始我觉得自己肯定是个坏人，上帝才会让我经历这么大的痛苦。但这又让我很内疚，因为我好像是在责怪上帝。”上篇文章提到的科斯塔斯说：“我有时甚至会生妻子索菲娅的气，怪她为什么就这样撒手而去。但其实这并不是她的错，于是我又很自责。”

思绪混乱 丧亲者可能会产生一些奇怪的想法。比如说，他们会觉得能听到死者的声音，感受到死者的存在，甚至能看到去世的亲友。丧亲者也可能变得健忘，或很难集中注意力。蒂娜说：“有时我正和别人说话，但却突然意识到自己心不在焉，满脑子想的都是蒂莫去世时发生的事。集中不了注意力，这让我很沮丧。”

不想与人来往 丧亲者和别人在一起时，可能会感到很不自在。科斯塔斯说：“跟夫妻在一起，我觉得自己很多余；哪怕跟单身的人在一起，我也会觉得很别扭。”伊万的妻子约兰达回忆说：“有的人会抱怨生活上的一些难题，但跟我们的遭遇相比，那些事根本算不了什么。还有些人会夸自己的孩子做得有多好。我是为他们高兴，但老实说，那些话我实在听不下去。我和丈夫明白这些事都很正常，但我们还是觉得很烦，没兴趣继续这样的话题。”

健康问题 丧亲者的食欲、体重和睡眠通常都会受到影响。回想父亲去世后的那一年，艾伦说：“当时我的睡眠真的有问题。每天晚上我都会在同样的时间醒过来，一直想着爸爸去世前后的事。”

妻子去世后，亚历杭德罗的身体也出了问题，却一直找不到原因。他说：“我检查过好几次，但医生都说我很健康。我觉得可能是当时承受的痛苦，让我有了一些不良反应。”亚历杭德罗的那些症状最终都消失了，不过当时他选择去看医生是非常明智的。亲人去世给人带来的冲击，可能会让人的免疫功能下降，也可能会加重原有的病痛，甚至引发新的疾病。

难以处理日常事务 伊万说：“儿子埃里克死后，我们不仅要通知亲戚朋友，还要跟其他人联系，比方说他的老板和房东。我们要填写无数的法律文件，也要一一整理埃里克的东西。做这些事都需要集中精力，但我们那时在身体上、精神上、感情上都已经筋疲力尽了。”

有些人过了一段时间之后才遇到真正的挑战，因为以前由去世的亲友处理的事情，现在都得自己来做。蒂娜就是这样，她说：“我们家以前都是蒂莫去银行，也都是他处理跟钱有关的事。蒂莫去世我已经很难受了，现在还要处理这一大堆事，我感觉压力更大了。我总担心自己能不能做好，会不会弄得一团糟。”

如上所述，亲友去世给人在精神、感情以及身体上带来的挑战，可能会让人觉得难以承受。的确，遭受这种打击会令人十分痛苦，但提前知道可能有的反应，就能帮助人应对挑战。当然，并非每个丧亲者都会经历所有可能出现的难题。另外，丧亲者如果知道自己的痛苦感受是很正常的，也会得到安慰。

我能振作起来吗？

事实：丧亲之痛会慢慢减弱，不会一直那么强烈。这不是说，丧亲者的伤口会完全“愈合”，或者他会忘记逝去的亲友；而是说，随着时间过去，当初的椎心之痛会一点一点地变弱。当然，在某些特殊的日子或突然想起死者的时候，那种痛苦的感觉还是会涌上心头。不过，大部分人的情绪最终能恢复正常，也能过好每天的生活。丧亲者如果有家人朋友的支持，也采取合理的方式应对，就能更好地渡过难关。

需要多长时间？对有些人来说，最难熬的日子可能只有几个月，但大多数人要过一两年才能慢慢好起来，而另一些人则需要更长的时间。亚历杭德罗回忆说：“差不多过了三年，我才不那么悲痛。”*

要对自己有耐心。慢慢来，过好每一天，要记得痛苦不会无休止地持续下去。那么现在，有没有一些具体的方法能缓解你的伤痛，让你不致陷于亲友去世的痛苦中呢？

*少数丧亲者经历的悲痛程度更深，持续时间更久，学术界称之为“复杂哀伤”或“延长性哀伤”。这些丧亲者需要接受专业的心理治疗。

亲友去世后，有痛苦的感觉
是很正常的

减轻哀伤

你现在就能做的事

如果你搜索减轻哀伤的方法，可能会发现答案五花八门。有些方法对你有帮助，而有些则没什么效果。前面的文章提到，每个人哀伤时的反应都不一样。因此，不能一概而论。

不过，有些方法已证实对大多数人都行之有效。这些方法不仅得到专家的推荐，也与一本古老的智慧之书——圣经包含的原则相吻合。

1

接受来自家人和朋友的扶持

- 有些专家认为，这是缓解丧亲之痛最重要的方法。但有时候，你可能就想一个人待着，甚至觉得那些想帮助你的人很烦，这样的感觉也很正常。
- 你不用觉得自己必须一直跟别人在一起，但也不要拒人于千里之外。说不定有一天，你还是需要他们的帮助。更好的做法是，温和地告诉他们你当下需要什么、不需要什么。
- 有时你想独处，有时你需要和别人在一起；要根据自己的情况，找到两者之间的平衡。

圣经原则：“两个人比一个人好……要是一个跌倒了，另一个可以扶起同伴。”——传道书4:9,10



2

注意饮食，安排时间运动

- 人在应付丧亲之痛的过程中，往往会承受很大的压力。这期间要保持营养均衡，多吃不同的蔬菜、水果，以及低脂肪、高蛋白的食物。
- 多喝水和其他有益健康的饮品。
- 如果你没什么食欲，不妨少量多餐。你也可以咨询医生，看看是否需要服用营养补充品。*
- 快走以及其他形式的运动，有助于消除负面情绪。运动时，你可以好好想想亲友去世这件事，或者利用这个时间让头脑休息一下，完全不去想它。

*《警醒!》杂志不会推荐任何疗法。

圣经原则：“从来没有人憎恶自己的身体，只会喂养爱护。”
——以弗所书5:29

3

保证充足的睡眠

- 睡眠对人很重要。亲友去世会让人倍感疲累，因此在这段时期要格外留意睡眠。
- 不要摄入过多的酒精或咖啡因，因为这会影响你的睡眠。

圣经原则：“只有一手的安歇，也胜过双手的劳碌捕风。”——传道书4:6



4

要灵活变通

- 要知道，每个人哀伤时的反应都不一样。因此，为了应付丧亲之痛，要找出最适合自己的方法。
- 许多人觉得向人倾诉有助于减轻哀伤，但也有些人不喜欢表达自己的感受。虽然有人说倾诉是缓解丧亲之痛的关键，但其实专家们对此并无定论。如果你想跟人聊聊，但又有些担心，不妨找个亲密的朋友，向他一点一点地敞开心扉。
- 对一些人来说，哭泣是缓解哀伤的好方法；但有一些人即使没怎么哭，也成功地应付了丧亲之痛。

圣经原则：“心中的苦楚，只有自己知道。”
——箴言14:10,《和合本修订版》



5

避免自毁的行为

- 亲友去世后，有些人为了缓解伤痛，会用酒精、药物，甚至毒品来麻痹自己。这种做法其实是在逃避，是一种自毁的行为，所带来的安慰很短暂，而且有极大的副作用。用积极、健康的方式减轻焦虑，才是明智之举。

圣经原则：“使自己洁净，除去各种玷污身体和心灵的事物。”——哥林多后书7:1



6

合理安排时间

- 你可以时不时找点别的事来做，分散一下注意力，让自己不致于一直沉溺在悲伤之中。
- 结交新朋友，与老朋友来往，学习新技能，参与各种娱乐活动都有助于缓解伤痛。
- 随着时间过去，你的“伤口”会慢慢愈合。你也许会发现，自己能越来越经常地从悲伤中抽离出来，而每次内心平静的时间也越来越长。

圣经原则：“凡事都有特定的时间……有哭泣的时候，有欢笑的时候；有哀号的时候，有跳舞的时候。”
——传道书3:1,4

7

保持正常作息

- 要尽快恢复正常的生活作息。
- 如果你生活有规律，工作、休息和其他活动都安排得井井有条，你可能就会觉得生活正慢慢回到正轨。
- 要让生活充实起来，多做积极有益的活动，这会有助于减轻伤痛。

圣经原则：“他不会注意到一生的年日是怎么过去的，因为上帝使他满心欢喜。”
——传道书5:20



8

不要太快做出重大决定

- 很多人在亲友去世后匆匆做了重大决定，但后来都很后悔。
- 如果情况允许，过一段时间再考虑搬家、换工作、处理死者的物品等事情。

圣经原则：“勤奋的人计划周详，必定成功；做事仓促鲁莽的人，都必贫穷。”
——箴言21:5

9

把你所爱的人 珍藏在记忆里

- 很多过来人都发现，有些事能帮助他们把挚爱的亲友珍藏在记忆里，而做这些事能给他们带来安慰。
- 你可以收集一些照片和物品，或者做一本纪念册，记下你所珍视的美好回忆。你可能会发现，在这个过程中你内心的伤口正慢慢愈合。
- 如果你还没有做好心理准备，不妨先把那些会唤起美好回忆的东西收起来，过段时间后再一一细看。

圣经原则：“要想想以往的时日。”

——申命记32:7



10

休假

- 你可以为自己安排一次度假。
- 如果你不能放长假，或许可以休息一两天，做点有意思的事情，比如爬山、看电影或出去兜兜风。
- 给生活换个节奏，哪怕只是一点点的变化，也会有助于你应付丧亲之痛。

圣经原则：“来，我们到一个偏僻的地方去休息一下。”——马可福音6:31

11

帮助别人

- 要知道，每一次你帮助别人的时候其实也是在帮助自己，这会让你感觉越来越好。
- 试着先帮助身边的亲戚朋友。亲友去世也让他们受到打击，你可以关心他们，跟他们一起渡过难关。
- 帮助别人、安慰别人能让你重拾喜乐，找回生活的意义。

圣经原则：“施与比接受更快乐。”
——使徒行传20:35



12

重新审视自己的生活

- 痛失亲友能让你看清生活中什么事才真正重要。
- 利用这个机会，好好想想自己有没有善用时间和精力。
- 如果有必要调整生活的重心，就要采取行动。

圣经原则：“探望丧家胜过参加宴会，因为死亡是每个人的结局，活人应该记在心上。”
——传道书7:2



减轻哀伤 | 值得记住的要点

1 接受来自家人和朋友的扶持

按自己的需要，合理地安排与别人共处的时间以及独处的时间。

2 注意饮食，安排时间运动

多喝水，吃健康的食物，适度运动。

3 保证充足的睡眠

亲友去世会让人倍感疲惫，因此保证充足的睡眠极为重要。

4 要灵活变通

每个人都不一样，要找出最适合自己的方法来应对哀伤。

5 避免自毁的行为

不要用酒精、药物，甚至毒品来麻痹自己，因为这并不能解决问题，反而会制造更多麻烦。

6 合理安排时间

不要一直沉溺在悲伤之中，要安排时间与人来往或参与一些娱乐活动。

7 保持正常作息

良好的作息安排，能让你感觉生活回到正轨。

8 不要太快做出重大决定

如果情况允许，至少等一年之后再做出重大决定，以免后悔。

9 把你所爱的人珍藏在记忆里

收集一些照片和物品，或者做一本纪念册，这样做能帮助你把所爱的人珍藏在记忆里。

10 休假

给生活换个节奏。哪怕只是抽出一天或半天的时间来放松身心，也会很有帮助。

11 帮助别人

帮助别人能让你找回生活的意义。亲友去世会让身边的其他人也受到打击，你可以主动为他们做一些事。

12 重新审视自己的生活

痛失亲友能让你看清生活中什么事才真正重要。如果有必要，就应该调整生活的重心。

坦率地说，没有任何方法能够完全消除亲友去世带来的痛苦。不过很多人都体会到，只要采取积极的行动，就能得到安慰。当然，你还可以找到其他方法来缓解丧亲之痛，但你不妨先试试本期杂志的建议，说不定就会惊讶地发现——你的确能够渡过难关，重新振作起来！

走出丧亲之痛，真的可能吗？

关于丧亲之痛，近年来人们做了不少研究。从前面的文章可以看出，一些最有效的专业建议往往与圣经中的原则相吻合。这充分说明，圣经是一本永不过时的智慧之书。然而圣经不仅包含实用的建议，其中还有一些内容是我们无法从别处知道的，而这些内容能为痛失亲友的人带来莫大的安慰。

● 圣经保证，我们去世的亲友并没有受折磨

圣经说，死人“什么都不知道”，他们的思想“当天就消灭”。(传道书9:5；诗篇146:4)此外，圣经也很恰当地把死亡比作安睡。(约翰福音11:11)

● 圣经说上帝充满爱心，人信赖他就能得到安慰

圣经说：“耶和华*的眼眷顾正义的人，他的耳听他们求救。”(诗篇34:15)有些人认为，祷告只是一种帮助人理清思路、得到心理安慰的方法。但实际上，我们可以通过祷告向创造主倾吐心声，跟他建立亲密的友谊，而上帝一定会用他强大的力量扶持我们。

● 圣经预告一个美好的未来

试想象，有一天，死去的亲友会再次活过来，回到我们身边！圣经多次谈到这个激动人心的日子。那时，地上的情况会怎样呢？圣经说：“上帝要擦掉他们的每一滴眼泪，不再有死亡，也不再有哀痛、呼号、痛苦。”(启示录21:3,4)

* 根据圣经，耶和华是上帝的名字。

许多人通过阅读圣经，学会信赖上帝耶和華。他们深信有一天必定能和死去的亲人重聚，因此现在就有力量应对丧亲之痛。一位名叫安的女士，结婚65年后丈夫去世了。她说：“圣经让我确信，我们所爱的人死后并没有受折磨，上帝也一定会复活所有留在他记忆中的人。我伤心难过的时候，都会想起圣经中的这些保证，这真的帮助了我应付一生中沉重的打击。”

前文提到的蒂娜说：“蒂莫死后，我一直都能感觉到上帝就在我身边。我心情低落时，能很明显地体会到耶和華向我伸出援手。圣经中死人复活的希望对我来说很真实，让我有力量坚持下去，直到和蒂莫重聚的那一天。”

这些话道出了数百万人的心声，他们也都相信圣经真实可信。即使你觉得圣经的内容不切实际、异想天开，你还是可以考查一下相关的证据，看看圣经的建议和保证是否值得信赖。说不定你会发现，圣经的真理的确能最有效地帮助人走出丧亲之痛！

关于已故亲友的真正希望，
你了解更多吗？

请上我们的网站 jw.org，观看相关短片
点击“多媒体图书馆” > “影片”





圣经保证有一天我们会迎接
复活过来的亲友



人死后的情况 是怎样的？

人去世后会去哪里？
圣经的答案很清楚，
能为人带来安慰和
希望。

请点击“多媒体图书馆”>“影片”
(影片类别：“圣经”>“圣经教我们的事”)



不能错过的好消息

今天到处都是负面
的消息，哪里才有
好消息呢？

请点击“圣经与生活”>“安宁与快乐”

本期杂志

如何面对 丧亲之痛？

● 难以抚平的椎心之痛

亲友去世带来的打击到底有多大？
痛失亲友的人为什么需要安慰？

● 可能遇到的挑战

面对亲友去世，人通常会有怎样的反应？
许多人对此有一些误解。如果你正经历
丧亲之痛，请记住，很多反应都是正常的。

● 减轻哀伤

——你现在就能做的事

有哪些具体的方法能帮助你减轻哀伤呢？
文章中的建议曾令很多人受益，也反映出
一本古书中永不过时的智慧。



● 走出丧亲之痛，真的可能吗？

许多人在那段最黑暗的时期，都找到了真正的
安慰。你也可以跟他们一样！



免费下载本期和
往期的杂志



线上圣经，目前有
超过150种语言

请浏览
www.jw.org
网站或扫一扫



91183-CHS
211205