

单元一：关于失落与悲伤，你是如何作想？

No	说明	是/否/中立 √/X/O		
1	丧亲者的悲伤会因年龄的增加而趋向愈来愈严重：幼儿、儿童、少年、青年、中年人、老年人。			
2	丧亲后，男性的悲伤时间较女性短。			
3	面对丧亲者要告诉他『每个人都会死』的观念，要节哀顺变。			
4	建议失去孩子的父母亲再生一个孩子，可以帮助他们克服悲伤。			
5	专注於工作可以忘记悲伤。将悲伤掩埋，表现得忙碌振作，这样才对得起关心自己的家人及朋友。			
6	当他人面对人生重大失落而悲伤时，要让他独处不要打扰他。			
7	曾经历人生重大失落的人，以后也没有什么问题可以打败他。			
8	时间是疗合悲伤最好的方法，悲伤是会随着时间渐渐地淡去的。			
9	只要不对他人期望太多，失落与悲伤也就减少了。			
10	要避免对丧亲者谈起与死者相关的事情，可以减少他的悲伤。			

11	强烈的悲伤反应既是对死者爱的表现。			
12	不同死亡型态的悲伤程度不会有差别。			
13	正常的悲伤应在一年内完成。			
14	每种失落的哀伤历程都一样。所有的失落都一样。所有人都可以用同样的方式度过悲伤。			
15	悲伤辅导就只需协助丧亲者抒发情绪即可。			
16	切断关系意味着放下。因此，我们要促使丧亲者放弃与死者间的关系。			
17	事情已经发生，难过流泪也没有用，于事无补。悲伤是消极、不健康、无建设性的。当你表现悲伤时，你就是被失落击垮的失败者。 因此，亲人死亡后的目标就是要尽快走出伤痛，要节哀顺变。			
18	经历悲伤会使自己陷入漩涡，永远爬不出来。痛苦只能自己承担，没有人可以帮助我。我必须坚强，难过只会愈陷愈深，更难以自拔。			
19	超越悲伤就是忽略自己所经验的痛苦感受，假装它不存在。			
20	当悲伤解决后，便不会出现。			

21	孩童没有悲伤的情绪。			
22	在节日时最好不要想起逝去的亲人，免得自己更悲伤。			
23	表达强烈的悲伤情绪会失去控制，所以压抑比较好。			
24	我们没有理由对已经死去的家人生气。			
25	若是你要安慰悲伤的人，最好是试着转移他的悲伤情绪，说个笑话，以免他深陷悲伤之中，无法自拔。			