一、

回顧目的是讓患者的生活重新開始流動，因此患者跟治療是需要慢慢拼湊有組織、有細節的口述記憶，加上一些肢體語言以及身體感官，最後再輔以時間定位與脈絡，使得患者重建事實，且再度體驗強烈的創傷經歷，並重新表達出被創傷破壞的價值和信念，且找出方法消除自己與旁人的差異，包含了「暴露療法」、「見證療法」以及「催眠療法」。

避免**破壞「面對過去」以及「保障安全」的平衡**，且也需要**避免患者逃避創傷記憶**，導致復原進程原地踏步；同時也須**避免太急躁**，導致重演創傷的傷害，或是因此蒙蔽了自己；然後也需要避免患者所寫的書信，在治療師跟患者其中一位不在場的情況閱讀，任一方不在場都可能會造成情況失控；治療師也須避免患者回憶創傷時，只是**不帶感情的重述事實**，否則不會有任何療效；治療師也須**避免自己的道德立場不夠堅定**，致使倖存者無法完全信賴；此外，治療師還得**注意自己不能有任何的預設立場**，避免遺漏掉對於患者來說重大的環節；接著**避免過於迅速揭露患者創傷記憶**，卻沒有脈絡；最後同時需要避**免從患者身上搶走了主控權**。

二、

哀悼包含了擺脫罪惡感、去除汙名化的自我認同，並且能夠勇於憧憬新的人際關係，不再遮遮掩掩，並且讓過去的記憶變得跟其他記憶一樣，能漸漸淡去，且不再有任何關注，甚至再次回憶起這段記憶，能夠感受投入生命的新希望和能量。

**避免患者用任何形式抗拒哀悼**，例如偽裝、復仇、寬恕、補償，否則將可能導致治療停滯；治療師也須**避免給予患者特殊待遇**，否則可能剝奪患者展現本身與生俱來的能力；治療師與患者也需**避免共同自欺欺人**，認為有快速神奇的治療法；**避免患者只把自己當成受害者**，而無視任何應負的責任；**避免患者過於絕望**，甚至產生自殘、自殺行為。

三、

舉書中的K夫人為例子，K夫人經歷了納粹大屠殺以及「給了納粹」還有見證自己的小寶寶被殺，造成了K夫人擁有了重大的創傷。戰後，K夫人與家人取得連繫後，家人不斷耐心的請求他「回顧」當時的事件，在經歷了長時間的回顧，K夫人終於能夠完整地將她在隔離區的故事完整敘述出來，並且使得自己的自我認同與生活再次的流動。K夫人逐漸產生了自我認同，找回了自己，並且認為一切都能重新來過，然後對自己產生了自豪感，並在回憶這段記憶時也能想起更以前的美好記憶，最重要的是，她也接受了自己不順遂的人生，但也總是充滿希望。

四、

「當患者陷入絕望困境時，只要能找到一點小小證據，證明自己還有能力可以形成愛的連結，她就可以撐過來」這段話對我而言深有感觸，或許是因為小說、劇看太多，常常會有主角朋友自殺，主角十分內疚，認為是自己沒有在朋友最需要關懷的時候出現，才導致朋友的死亡，然後接下去一連串的劇情。但在這大量的題材中，也讓我對於需要幫助的朋友，都會盡心盡力的幫助，生怕自己是他們最後一根稻草，也常常使得自己成為濫好人、冤大頭，攬下了很多不必要的事情，但是自己內心卻也會因為幫助別人，而感到一種滿足感，就好像我真的是像擷取文章所述，給別人最後那點連結，使得別人撐過來一樣，讓別人對一份希望。