

爱.一直都在



爱，一直都在

有爱，不抱怨

悲伤疗愈专家**苏绚慧**带给天下伤心人的暖心之作

译林出版社

[爱.一直都在_下载链接1_](#)

著者:苏绚慧

出版者:译林出版社

出版时间:2012-12

装帧:平装

isbn:9787544733748

【内容简介】

疗愈创伤，修复自我，温暖他人

本书将一年分为52周来编排内容，每周包括一幅图，一首表达感觉的诗，一篇悲伤历程，一段心情絮语。帮助悲伤之人走过最心痛最心碎的一年。在悲伤的调适中，我们会更明白，唯有爱能疗愈我们的心灵，温暖我们的心与生命。

【编辑推荐】

主题：有爱，不抱怨。

作者：悲伤疗愈专家苏绚慧用爱温暖我们的心与生命。

风格：52章，52张图，象征遭遇失落的一年所需要走过的52个星期。为期一年的自我陪伴与修复。代表我们终究会走过心痛、心碎的过程。

每一章都有：形象的图片+贴心的文字+悲伤的历程+心情絮语。读者可以从任何一篇开始，也可以从愿意好好诚实面对悲伤的那一天开始。在这一段灵魂破碎的历程中，这本书将会是您最贴心的陪伴。

作者介绍:

苏绚慧，台北教育大学心理与咨询研究所硕士，现为马偕协谈中心心理咨询师，并在医院担任心理咨询师。已出版《于是，我可以再说再见》、《丧恸梦》（金鼎奖社会科学类推荐优良好书）、《生命河流》、《这人生》、《请容许我悲伤》（金鼎奖社会科学类推荐优良好书）、《死亡如此靠近》（金鼎奖文学类推荐优良好书）等。

目录: 序 最困难的第一年

使用说明

第一周 消失

第二周 无法相信

第三周 麻木

第四周 沉重

第五周 流不尽的泪

第六周 心碎

第七周 失魂落魄

第八周 孤单

第九周 愤怒

第十周 脆弱

第十一周 伤痕累累

第十二周 不能实现

第十三周 回不去了

第十四周 无尽伤痛

第十五周 恐惧

第十六周 迷失

第十七周 回忆曾经

第十八周 孤独旅程

第十九周 沉淀

第二十周 总是想念

第二十一周 好好告别

第二十二周 起伏不定

第二十三周 体察防卫

第二十四周 停滞

第二十五周 感受软弱
第二十六周 允许思念
第二十七周 找到自己
第二十八周 找到理解
第二十九周 与世界再联结
第三十周 对自己温柔
第三十一周 照顾疲惫心灵
第三十二周 打开心去感受
第三十三周 支持自己
第三十四周 以爱回应
第三十五周 找寻意义
第三十六周 感谢过去
第三十七周 真实面对
第三十八周 接受时好时坏
第三十九周 接纳此时此刻
第四十周 多些耐心
第四十一周 柔软承接
第四十二周 肯定自己
第四十三周 分享自己
第四十四周 联结慈悲
第四十五周 无条件去爱
第四十六周 通透人生
第四十七周 体会安稳力量
第四十八周 享受宁静时刻
第四十九周 联结宇宙
第五十周 许愿
第五十一周 让爱温暖悲伤
第五十二周 爱，一直都在
· · · · · (收起)

[爱.一直都在_下载链接1_](#)

标签

治愈系

爱，一直都在

想读《爱，一直都在》

文艺

灵性

想读《爱，一直都在》 @凤凰壹力

苏绚慧

爱书

评论

[爱.一直都在_下载链接1](#)

书评

[爱.一直都在_下载链接1](#)