

这人生



[这人生_下载链接1](#)

著者:苏绚慧

出版者:译林出版社

出版时间:2013-3

装帧:

isbn:9787544735940

《心理自助:这人生》以图画配散文诗的形式，记录了作者在经历一系列挫折打击后的心灵感悟。如何从挫折中站起，疗愈伤口，确立新的人生方向，找到自我并成长，最后达到一个幸福、圆满、宁静的境界。内容对人生有指导意义。

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》、《爱，一直都在》、《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: Part 1 分离

- 1-1 功课
- 1-2 无常
- 1-3 允许
- 1-4 净空
- 1-5 记忆
- 1-6 复原
- 1-7 怀念
- 1-8 承认
- 1-9 理解
- 1-10 放手
- 1-11 祝福
- 1-12 重新

Part 2 方向

- 2-1 出发
- 2-2 道路
- 2-3 选择
- 2-4 告别
- 2-5 前进
- 2-6 转折
- 2-7 独行
- 2-8 休憩
- 2-9 朋友
- 2-10 停顿
- 2-11 相信
- 2-12 坚定

Part 3 成长

- 3-1 超越
- 3-2 挑战
- 3-3 激励
- 3-4 认识自己
- 3-5 喜欢发现
- 3-6 乐于期待
- 3-7 扩展弹性
- 3-8 信任自己
- 3-9 回归内心
- 3-10 打开心胸
- 3-11 真实面对
- 3-12 陪伴自己

Part 4 完成

- 4-1 希望
- 4-2 愿意
- 4-3 享受
- 4-4 坚持
- 4-5 绽放
- 4-6 幸福
- 4-7 满足
- 4-8 无憾
- 4-9 实现

4-10宁静
4-11存在爱里
4-12人生
• • • • • ([收起](#))

[这人生_下载链接1](#)

标签

绘本

这人生

苏绚慧

成长

心理自助

绘本/漫画

文学

散文

评论

在书展展台翻的

[这人生_下载链接1](#)

书评

[这人生_下载链接1](#)