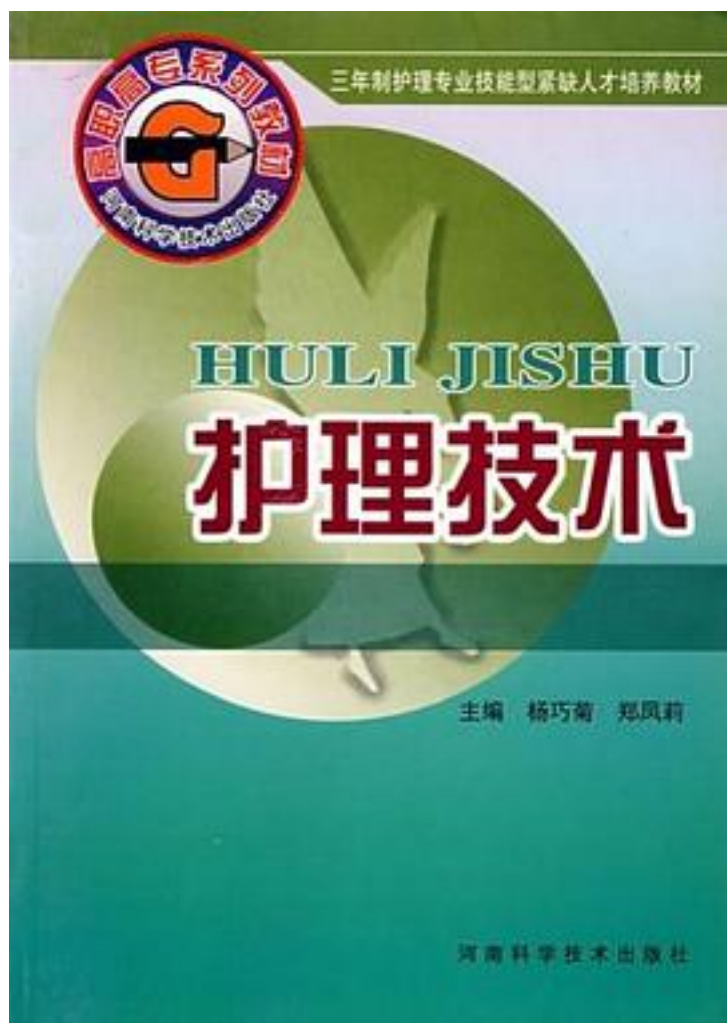


生命的河流



[生命的河流_下载链接1](#)

著者:陶晓清

出版者:時報出版

出版时间:2017-11-7

装帧:精装

isbn:9789571371849

這是一部淬鍊之書，道盡了心的掙扎與覺醒，

以及一路上探索自我的努力；

從知名廣播音樂人到成為心靈諮商師，

面對人生這部大書，陶曉清說：

「我無法決定未來，但我可以決定用什麼態度面對每一天。」

她是知名的廣播人，也是2017年第52屆廣播金鐘獎「特別貢獻獎」得主；四十年前，她是推動民歌運動最有力的推手，有台灣「民歌之母」封號；對於現代年輕人來說，她是「音樂人馬世芳的媽媽」。

在外人眼裡事業順利、家庭婚姻美滿，看似一路順遂成功、人生勝利組的她，為何忽然在中年之後生涯大轉彎，於1992年遠赴加拿大進修自我探索的課程，就此踏上這條充滿驚奇甚至驚心的旅程？

1996年因緣際會認識生命中最重要的導師陳怡安，接觸《人生七大危機》；2010年，64歲的她，取得正式的諮商畢業證書；2013年，她歷經罹癌、抗癌，直面疾病挑戰、內心的波折。

一路走來，陳怡安《人生七大危機》中的智慧，伴陶曉清行過死亡的幽谷，度過人生的起伏。她將這些體會，彙集成七堂關於人生的成長課，從出生、上學、青少年、婚姻、工作、中年、老年到死亡，教你如何從更高的角度俯瞰順境與逆境，處理各階段所面臨的困惑、膽怯與痛苦，讓你學會擺脫恐懼、放自己一馬，懂得感恩與享受生命的每一天。

本書特色

1. 從知名廣播節目音樂人，到成為心靈諮商師，陶曉清走過了什麼樣的人生旅程？
2. 即使是別人眼裡人生勝利組的陶曉清，也跟多數人一樣，在人生各個階段，幾乎都曾面臨不同的危機，當失敗、打擊接踵而來時，她是如何化解與轉化的？
3. 陶曉清以自己為例，誠實寫出與親朋好友間曾發生過的衝突，並巧妙運用她在許多老師學到的諮商理論，透過淺顯易懂的文字與圖表，讓讀者更能一目瞭然。
4. 超大咖推薦陣容，包括：李宗盛、陳綺貞、馬世芳、李建復、簡靜惠、亮軒等。

真情推薦（以姓名筆畫排序）

李宗盛 李建復 林小南 亮軒 姚黛瑋 段鍾沂 馬世芳 馬世儀 許景淳 陳綺貞 楊嘉 萬芳 賴佩霞 簡靜惠 蘇來

作者介紹：

陶曉清

1965年進入中國廣播公司，次年開始主持熱門音樂節目，並推出「中西民歌」節目以推廣原創歌曲，廣受校園學子歡迎，帶動民歌風潮，間接推動後來華語音樂在80年代的商業發展，她的貢獻使後來的人稱她為「民歌之母」。

1995年她和許多音樂工作者成立「中華音樂人交流協會」並擔任協會第一、二屆理事長，繼續推廣民歌演唱會，同時每年選拔頒發台灣「十大專輯與十大單曲」。2000年獲得金曲獎「特殊貢獻獎」，2017年8月獲選為第52屆廣播金鐘獎「特別貢獻獎」得主。

2008年7月自電台工作退休，投入研習心靈成長與諮商課程；於2010年取得加拿大海文（Haven）學院的諮商證書，成為合格的心理諮商師。目前是「中華音樂人交流協會」的常務理事、「牽手之聲」網路電台台長，並帶領海峽兩地心理諮商課程。

出版有關成長方面的著作有：《生命的河流》、《寫給追求成長的你》、《讓真愛照亮每一天》，並主導翻譯《生命花園》一書。關於電台的部分，她主導編著了《那些在青春網的日子》一書。

目录: 推薦序

這個人很健康 亮軒

往事 段鍾沂

彼時那個瑞安街幼兒園 李宗盛

穿越危機看到生命的亮光 簡靜惠

因為有你 陳綺貞

她的純真，她的誠實以對——我眼中的陶曉清 萬芳

更靠近「陶曉清」這個人 馬世儀

我的媽媽總是好看，總是興致勃勃 馬世芳

奔流的方向 蘇來

深度解析一個人的完整心路歷程 楊嘉

人生故事的放下與向前行 李建復

有幸匯流同航 姚黛瑋

有你，真好 賴佩霞

一條豐饒的大河之歌 許景淳

生命的河流 林小南

開場白

巴布·狄倫得獎

歌手的成長班

認識生命導師陳怡安

得來不易的諮商畢業證書

行過死亡幽谷

等待幕起，決定寫書

序幕

找回失落的自己

生命河流中的一條船

· 危機的定義

第一幕 出生時的家庭

生命中的第一位貴人

參加家庭重塑課程

薩提爾的啟發

冰山理論

找回內心最真實的聲音

四種應對姿態

內在和諧與平衡的一致性

出生時的家庭圖

01 出生危機

第二幕 大人的眼睛

童年往事

兒子們的上學經驗

鏡像作用
平光鏡式的對話
02 上學危機
第三幕 憤怒與愛
青春期也可以不叛逆
性能不能談？
憤怒是一股向上湧升的能量
當憤怒來襲時
Loving 是行動，不是言語也不能交換
03 青少年危機
第四幕 我的各個面向
追求對象——第一次失戀
婚姻危機——陪薛岳去上海看中醫
生命中的兩個男人——馬先生與丹尼爾
工作危機——從黨營到民營
賠錢的初次演唱會
第一次出國
民風樂府與歡迎春天演唱會
離開青春網
從每天變成每週主持人
全我——我的各個面向
04 大掙扎期——追求對象、婚姻、工作的危機
第五幕 悲傷與失落
人到中年——面對生命逐漸往下坡走
悲傷與失落的探索
常在心上的好友
與合作夥伴的分離
對界線的學習
從揪心到放下
05 中年危機
第六幕 黑洞與資源
對老去的恐懼、貪念與接納
黑洞的形成與在黑洞中的休養生息
細數個人的資源
改變是可能的嗎？
杯子事件
06 老年危機
第七幕 迎接死亡
第一次面對家人的死亡——外公的去世
外婆的恐懼
母親的私語
父親去世時，我缺席了
整理遺物
資產負債表與墓誌銘
探索死亡的議題
07 死亡危機
第八幕 人生歌未央——癌症之旅及未來的旅程
罹患癌症
開刀
挑選血液腫瘤科醫生
進行小紅莓化療
掉頭髮
白血球過低
第二輪化療：紫杉醇

放療
要感謝的人
追蹤檢查
細數自己的資源
美國之行
打麻將
手足情深
意外的驚喜
未來的生命計畫
• • • • • ([收起](#))

[生命的河流_下载链接1](#)

标签

陶晓清

台版

cheer

生命的河流

评论

也想有像作者这样豁达的心境，来顺利度过人生的几大危机。

一次偶然看到陶晓清和马世芳的一个访谈节目，当时被陶晓清的气质和谈吐吸引，她真好看，利落的白色短发，锤坠的耳饰，温柔的声音，节目中是介绍她的书，于是立刻找来看。感觉好庆幸能在这个时候读到这本书，跟着她的人生故事了解和学习人生的七个危机。我是个常常迷失的人，总想在找答案的路上有人告诉我些什么，而这本书恰巧就是一些建议和回答吧。感觉到此书对她的意义，也感受到她身上的光。

中间有蛮多有启发的段落。但更多是我不太连接起事理的描述，感觉并没有很贴合主题

，条理不太明朗。

繁体竖排的台版书，读起来还舒服

叙事过多 指导意义比想象中要少

献给对生命既有期待又有困惑的你

[生命的河流_下载链接1](#)

书评

人生是一个宏大的命题，如果用一个词语来形容人生，我觉得人生更像是星河，生命里出现的人、事、物都是一颗星子，许多不同光亮的星子让这片天空更加璀璨。又因为每个人的经历不同，所以每条星河才有不一样的光芒。
对于人生我们很少去思考，每天做着同样的事情，日复一日的重复...

生命是条河流，承载着很多的梦想与故事，有着悲欢离合，有着喜怒哀乐，温柔的，憎恶的，在这样的世界里，感叹生命的神奇。很励志的一本书，写给每一个人，写给我们自己。一起阅读吧！感受人生，感受生命的意义，感受人生的冷暖。感受一切美好，一切幸福。给最爱的人和你，我们...

每个人的生命如同一条河流，从起始到尽头是一段未知的旅程，等着我们去体验与冒险。承载了多少欢笑与泪水，它只是一味地向前奔腾，而不回头。你甚至都不知道什么时候就会有一座大山阻挡在你的面前。它不论让你如何哭泣？如何诉说着你的不幸？无论怎样的苦难，生命是不屈的，它...

[生命的河流_下载链接1](#)