

<<这人生>>

图书基本信息

书名：<<这人生>>

13位ISBN编号：9787544735940

10位ISBN编号：754473594X

出版时间：2013-3

出版时间：译林出版社

作者：苏绚慧,苏绚慧 绘

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<这人生>>

### 内容概要

《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。

## <<这人生>>

### 作者简介

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。

<<这人生>>

书籍目录

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

## <<这人生>>

### 章节摘录

版权页：插图：怀念是的，我们需要怀念。

即使它曾经那么地令你感到难堪和心痛，它仍值得怀念，因为那一切是这么真实地发生过，成了生命的一部分。

当你怀而不念时，一切的伤痛便过去了。

留下的回忆，就让它心里的某个地方，静静地安歇！

放手放手，是放对方自由，也是让自己自由。

他的天空既然是你无法再参与的，就让他离去吧！

唯有这样，你才能看见自己眼前这片草原的美好。

打开心胸你的心有多大，你的世界就有多大。

当你的心宽如大海，能容纳的异己之物，将超乎你的想象。

你所包容、接纳得越多，你的世界也越宽广。

希望人生永远可以有新的希望。

勇于孵梦的人，比任何人更有机会拥有满意与精彩的人生。

坚持再大的风雨，都会过去。

真正让人无法前进的，不是风雨，而是——放弃。

人生一切的疑惑，一切的选择，一切的追寻，让我们渐渐拼出人生的全貌。

这就是人生。

我们经历了欢喜快乐，也经历了忧愁悲伤，这就是，人生。

## <<这人生>>

### 编辑推荐

《心理自助:这人生》编辑推荐：台湾金鼎奖得主苏绚慧倾情创作。

你的心有多大，你的世界就有多大。

人的一生中总会有迷茫、痛苦的时候，如何走出阴影，寻找新方向是无法回避的课题。

《心理自助:这人生》以一首首哲理散文诗，将人生路上的种种娓娓道来，为读者指引人生方向。

一切的疑惑，一切的选择，一切的追寻，让我们渐渐拼出人生的全貌。

这就是人生。

我们经历了欢喜快乐，也经历了忧愁悲伤，这就是，人生。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>