

<<爱.一直都在>>

图书基本信息

书名：<<爱.一直都在>>

13位ISBN编号：9787544733748

10位ISBN编号：7544733742

出版时间：2012-12

出版时间：译林出版社

作者：苏绚慧

页数：214

字数：120000

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>

## &lt;&lt;爱.一直都在&gt;&gt;

## 前言

即使，我们非常希望人生可以一直拥有幸福、平安与快乐，但残酷的是，人生仍有各种层面的失去，在我们不经意时，骤然出现。

这些失落的发生，让人的内心感受到强烈的情绪冲击，失控、无助、无力、震惊、愤怒，还有无法终结的心痛与哀伤。

任何的失落，都意味着“改变”的发生。

改变了稳定生活的一切，也改变了让人感到安心的环境与身份。

这非预期的改变，带来一波波的陌生与一波波的挫折，或者，一波波的需要去适应、去学习的情境。

改变后的第一年，是最困难的一年。

这一年，除了身心要承受因冲击而造成的负荷与重创，在生活层面，也会历经非常繁多的陌生处境与令人不知所措的困境。

第一年里，包裹着太多的第一次：第一次没有他在，得不到他的回应；第一次无法一起庆祝节日；第一次感受到失去所爱的心碎；第一次感觉到前方无路的茫然；第一次经历到无法面对自己的困窘；第一次感受到自己和这个世界不再相连的孤独。

太多的第一次，让第一年的失落过程格外惊险，格外无助，格外困难与沮丧。

甚至，好长好长的时间都体会不到活在世上的乐趣，也感受不到自己生命的活力，一切变得十分贫乏，十分空虚而无意义。

这段旅程不只是如此辛苦与煎熬而已，这段旅程骇人的还有那种独自一人的感觉，只有自己知道那些受苦受折磨的感受是什么。

无尽的悲痛或愤怒，好像只能独自承受，即使说给别人听，也无法消除那些苦痛一分一毫。

这段孤独而无人可以完全明了、完全体会的悲伤旅程，是一段必须要与自己对话，学习陪伴自己、体会自己与疗愈自己的“一个人”的旅程。

事实上，没有人可以治疗你内心的痛苦与伤口，唯有你心中滋长出爱，唯有你心中生出了超越苦难的慈悲，你才能因此疗愈自己，疗伤止痛，让生命因此从死亡的幽谷中重生。

在这一段灵魂破碎、生命再生的历程中，我希望有一本书可以陪伴你，希望这本书可以是一个稳定的力量与体贴的支持，让这段孤独旅程，至少有一些温暖，一些微光，直到再清楚看见爱的那一刻。

这本书用52张图来象征一年需要走过的52个星期。

在一日一日、一周一周的缓慢步伐中，我们终究会走过那最惊心动魄与最心痛心碎的过程。

虽然很缓慢，但终究会再次感受到自己的存在仍然有其意义，并且在调适悲伤的过程中，会更加发现与明白，唯有爱能疗愈我们的悲伤，唯有爱，能温暖我们的心与生命。

要说明的是，也许在失落发生的第一年很难做任何阅读，也很难接受任何信息，甚至很难按部就班一周一周地面对自己、感受自己的悲伤，这是可以容许及接纳的。

无论从什么时候开始能够阅读下去，让此书陪伴自己，都是可以的，没有时间限制。

读者可以从任何一篇开始，也可以从愿意诚实面对悲伤的那一天开始，进行为期一年的自我陪伴与修复。

## <<爱.一直都在>>

### 内容概要

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。

<<爱.一直都在>>

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》、《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。

<<爱.一直都在>>

书籍目录

- 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

<<爱.一直都在>>

- 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

<<爱.一直都在>>

章节摘录

版权页：插图：第三十七周 真实面对 停止投射心中所想象的攻击，停止投射心中所认定的轻视与羞辱，那来自生命长年与真实世界的断裂，不愿意真实去认识与接触每个体验。

世界的一切，需要你再次愿意去看、去听、去感受，不是透过想象，也不是揣测，而是真实体验与感受，让事件还原，不夸大，也不漠视生命原原本本的体验。

悲伤历程 不要放大你的痛苦，也不要缩小你的痛苦。

让你的痛苦真实而原本地发生与存在就好。

当你无限放大你的痛苦，你便会对你的痛苦感到无力与无助，犹如一只蝼蚁面对洪水。

当你过于缩小你的痛苦，你便对你的痛苦漠不关心，好像它不属于你，与你毫无关系，而你也将与你自己某部分分裂。

你只要看着你的痛苦，辨识它，认识它，理解它。

试着去懂，何以你感到痛苦？

是自尊受伤，是感受不到自己的价值，是你的天真遭遇背叛，还是对你的缺乏与贫穷感到羞愧，又或者你想象的世界与现实差异太大？

你的痛苦，有受伤，有心碎与心痛，还有面对残酷现实的无奈与愤怒。

你的痛苦有身体所承受的，也有心灵所承受的。

你会迷惘，会脆弱，会感到一种受限的束缚与压制，你失去了自主与自由，感到动弹不得，进退不得。

当痛苦感受再度来临，你只需要观看清楚你的痛苦，体会与认识你的痛苦。

不要想去消灭痛苦，也不要想去强化痛苦。

你只要让痛苦依照它本来如是的存在就好，只要承认这真实就好。

<<爱.一直都在>>

编辑推荐

《心理自助:爱,一直都在》编辑推荐: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,为期一年的自我陪伴与修复。  
52章的编排,象征遭遇失落的一年所需要走过的52个星期。  
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,《心理自助:爱,一直都在》将会是您最贴心的陪伴。



<<爱.一直都在>>

#### 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>