

# 《爱自己的7堂必修课》

## 图书基本信息

书名：《爱自己的7堂必修课》

13位ISBN编号：9789868369047

10位ISBN编号：9868369045

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《爱自己的7堂必修课》

## 作者简介

每個問題的發生，都代表著自我成長所需要的契機；善用情境，才能改變自己，唯有覺醒的意識，才能點亮心中的明燈，而只要一絲光明存在，生命中的黑暗就會消失。

別人就是比我優秀、比我好，為什麼我總是達不到完美的標準？我陷入「不倫之戀」之中，渴望愛情卻又充滿罪惡感，怎麼辦？我該先為自己著想，還是該犧牲自己、成全別人？我時常擔心不再被人所愛，生活充滿了恐懼與壓力，該如何是好？我該如何的疼愛自己？愛自己是否也算是一種自戀？我不會因為沒聽父母的話，或是犯了錯，就被神懲罰？我恨他，始終無法克服想殺了他的念頭，我怎麼是如此可怕的人？

以上都是生活中經常發生的困擾，所有問題都來自人與人之間的關係。然而，沒有了關係，就沒有了鏡子，你如何能知道自己是誰？生命如同一條河流，每個人必須親自涉水而行。水流平靜時，你可以悠遊自在地飄浮著，而波濤洶湧之際，你也必須勇敢地奮力前進。藉著旅行在這條生命之流的每一個過程，你因此認識了自己、體驗了自己、創造了自己。本書的7堂「愛自己」必修課，將協助大家破解人際生活中，受到長期制約和束縛的「愛的迷思」；藉由觀念與概念的澄清，可使意識清楚自己的意圖與方向，做出正確的選擇，進而創造自己的快樂人生

# 《爱自己的7堂必修课》

## 精彩短评

### 1、心理學

# 《爱自己的7堂必修课》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)