

《這一次，你該捨不得的是自己》

图书基本信息

《這一次，你該捨不得的是自己》

內容概要

寫給每一個放不下、走不開、捨不得的你，
一本關於療傷、關於復原、關於蛻變、關於成長的勇氣之書
一段過期的關係，就像過期的食品需要汰換，否則只會讓你受傷
當摯友不再是摯友，戀人不再是戀人，敬重的父母卻成為痛苦的來源，
如果一段關係只剩下心力交瘁的羈絆，
你該捨不得的不應再是對方，
而是因為放不開手而遍體鱗傷的自己
曾經以為是天長地久的甜蜜，最後變成層出不窮的爭執，
這樣的戀情，該怎麼漂亮地放手？
曾經以為是疲憊時最終的避風港，卻成為一踏進就疲憊的地方，
這樣的家庭，該怎麼不再讓它傷害自己？
曾經以為是推心置腹的交情，最後卻落得被人予取予求，
這樣失衡的友誼，該怎麼勇敢畫下句點？
無論是不願傾聽你的朋友、始終想掌控你的父母，
不再愛你的另一半，或是不斷消磨成就感的工作，
告別那些摧毀我們精力、消耗我們情感的人事物，
我們就能夠將空出來的位置，用更美好的經驗填滿。
本書涵蓋以下三個優雅放手的要素：

放手前的心理準備：

面對這段關係的存續，我是否需要當機立斷？還是有任何修復的空間？毅然放手，會有什麼後續的問題需要面對？

放手步驟的處理：

先做理性的判斷，不被一時之間的情緒所左右；找其他人諮詢，以免因為處於關係裡，看不清事情的全貌；找到替代的社會支持，才不會因為生命裡空缺了一個角色，而耐不住空虛地回頭……。

個案故事的溫馨分享：

每個人都與你走過同樣的沉痛，包括與手足的不睦、離開認同的團體、放棄深耕多年的職涯領域……，但如今那些沉痛已經變成美好，他們又是怎麼做到的？

完結一段關係或許會令你痛楚，
但是讓不健康的關係消失，才真正會讓你的痛楚完結。

名人推薦

李偉文（作家）

周慕姿（諮商心理師）

洪仲清（臨床心理師）

蘇絢慧（諮商心理師／作家）

《這一次，你該捨不得的是自己》

作者簡介

《這一次，你該捨不得的是自己》

書籍目錄

- 前言 用對的方式告別，讓失去不再那麼痛
- 第一章 所有關係，都有到期的時候
- 第二章 當「我們」成為曾經
- 第三章 面對變質的關係
- 第四章 是句號，還是休止符？
- 第五章 再也不是摯友
- 第六章 斷絕家庭的羈絆
- 第七章 從團體或社群中抽身
- 第八章 走出被禁錮的衣櫃
- 第九章 與深愛過的工作告別
- 第十章 離開其他不那麼重要的人事物
- 第十一章 被割捨的那一方
- 第十二章 照顧自己的練習

《這一次，你該捨不得的是自己》

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