

## 《七天自我心理學，找回原本美好的你》

推薦人：輔導科 李怡蓁老師

出版社：究竟出版

作者：蘇絢慧

出版年：2015/08/26

ISBN：9789861372082



### 前言：

每一天，你努力做一個「別人想要的你」，

努力達成一個又一個目標……

一不小心，你就成為最令自己沮喪的對象。

該怎麼找到生命航行的方向，在混沌中，重新看見光亮？

### 內容簡介：

本書以七天的時間，陪伴我們展開重建自己的旅程。

七天，是聖經創世紀裡，記載神創造世界的歷程。在無限的七天循環中，世界演變、發展、前進、改造，我們其實也一直在創造及運行著自己的小世界。

生命的存在，本質即是美好，但因為成長的過程有太多混亂挫折的遭遇，毀壞原本可以好好成為自己的空間及機會。

祝福大家，在與本書同行的這趟旅程之後，能學會平衡、自我安頓，並深深擁抱自己，用接下來每一天照顧及揭開自己，綻放出全然的你。

在這一趟認識自己的旅程之後，你將知道自己的獨一無二，

知道自己的生命，本就美好。

這將是任何人都質疑不了，也剝奪不了的領會。

### 作者簡介：蘇絢慧

諮商心理師，心靈療癒叢書作家。璞成全人發展管理顧問公司總顧問。

曾任婚紗攝影、個人沙龍攝影師、櫥窗設計、平面包裝設計師。生涯轉換後，擔任醫學中心社會服務室、安寧療護中心社工師。二度生涯轉換後，曾任職醫學中心協談中心諮商心理師，前後經歷 13 年。專業助人工作年資 18 年。

國立臺北教育大學心理與諮商研究所碩士。專業領域在自我心理發展、早年傷痛療癒、自我覺察與探索、失落悲傷諮商及陪伴工作、情緒關照及自我照顧。

長期帶領專業學習課程、心理成長工作坊及團體，觸及臺灣各地區的機關、單位外，也長期在中國、馬來西亞、新加坡等華人地區，進行心理專業工作，推動華人社會及個人的心理健康及成長。

## 參考資料：

✱ 誠品網路書店 <https://www.books.com.tw/products/0010686571>

## 本校館藏作者其它著作：

### ★《死亡如此靠近：一位社工師的安寧病房手記》

(大塊，2001，入圍金鼎獎最佳文學類圖書)

索書號 419.7/4425

### ★《請容許我悲傷》

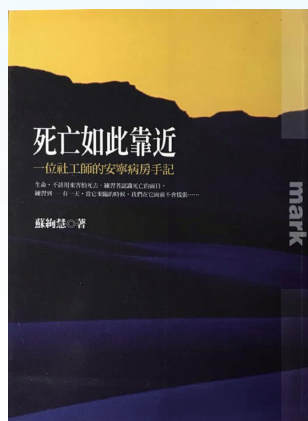
(張老師，2003，入圍金鼎獎最佳社會科學類圖書)

索書號 178.3/4425

### ★《其實我們都受傷了：在關係中療癒傷痛，學習成長》

(寶瓶，2013，國民健康署 103 年推薦優良讀物)

索書號 178/4425



## 延伸閱讀：

### ♥《成為自己的內在英雄》

作者：蘇絢慧

出版社：三采文化股份有限公司

ISBN：9789576582707

### ♥《遇見 26 個自己》

作者：Silvia Maria Engl

譯者：賴雅靜

出版社：漫遊者文化事業股份有限公司

ISBN：9789869436243

