

本週・選書師精選

即刻掌握
推薦好書

官方網頁
語音導讀



臉書
Facebook



書名：人生有病才完整
作者：張卉君、劉崇鳳

掃我預約 ▶▶



有多久沒有好好地感受身體發出的訊號呢？那些夜裡輾轉反側、煩絲縈繞、煎魚似地無法安睡在榻上，久坐辦公座椅的肩背腰間如影隨形的酸疼，累積在心頭無計消除的重擔成為無可追尋的過敏原……在繁忙緊湊的生活之下，這些訊號是不是常常被忽略或壓抑呢？

《人生有病才完整》以二位作者對話的方式，在摯友間真摯的文字交流中，述說自小到大種種身心上的病痛，藉由書寫看見內心的真實狀態，學習如何溫柔對待自己。身體疾病往往是內心壓力和心理問題的外在表現，無論是腸躁症還是手汗症，這些身體症狀都是內心狀態的反映，提醒我們需要正視內心的壓力和情感。

透過本書作者的爬梳，看見她們在職場履歷的光環、堅毅爽朗、正向積極的人設下，那些面對生命挫折所留下的傷痛與瘡疤，就如同凡人的我們一般。這也鼓勵我們學會接納自己的不完美，理解了身體反應的真實性，得以調整對於生活的態度，重新面對日常的種種挑戰。正如書名所言，病痛是生命的一部分，它們提醒我們要時時察覺與關愛自己，並看見理解與認同自我的強大力量。

「病痛原來是幽默的神旨，告訴一心祈求太平無事的人們，那些看不見的靈光與祕密。」

你的專屬選書師/
--Jean