

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：也許你該找人聊聊——一個諮商心理師與她的心理師，以及我們的生活

作者：蘿蕊·葛利布 (Lori Gottlieb) 著；朱怡康譯

掃我預約



這本書非常有趣的地方，在於它是一本心理師找心理師看諮詢的書。也許我們會以為，心理師學了這麼多情緒管理的技巧，應該不會有情緒困擾吧？但其實，只要是人，都有情緒低落，需要找人聊聊的時候。我們能做的，就是接納自己當下的情緒、找到情緒的源頭，更加了解自己；而更多時候，當我們剪不斷、理還亂，更要鼓起勇氣，尋求專業醫療資源的協助。

作者曾經是好萊塢的影劇編輯，閱讀她的文字，就好像閱讀一部電影，跟隨她巧妙穿插的劇情，讓我們走入4個諮商者及諮商師本人的故事，一起又笑又淚、找回自己。

如果你不會看過心理諮商、如果你好奇心理諮商、如果你可能需要心理諮商，都推薦你閱讀本書，透過生動的故事，了解心理師的角色是什麼，如何抽絲剝繭、循循善誘地協助深陷困境的我們，不論是罹患重病、痛失愛人還是無法疼惜自己，都能跟著情緒反應的線索，挖到心坎裡、走到心牆外，在人生的創痛事件中，敲出縫隙，看見劃破天際的星星。

「我們是在與他人的連結裡成長的。」如果你有深深的悲傷，希望你能在本書中找到未曾體驗的自己，並勇敢和他人聊聊。

你的專屬選書師/
--颯

