



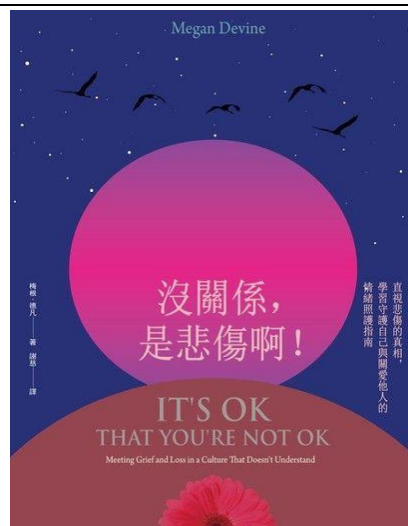
你可以生氣，
但不要越想越生氣
作者：水島廣子
譯者：楊詠婷
出版社：仲間出版

情緒，是人類最自然的
防衛反應。

內容簡介

你的「情緒」沒有錯，都是「想法」惹的禍！
每一種情緒，都是真實的自己。
坦然接受它，給予理解和撫慰，
它才不會一直悶燒而引爆人際地雷！
遇到不合理的對待，你當然可以生氣；面對未知，不安會讓你更謹慎小心。
但可不要掉進「情緒化思考」的陷阱，讓自己越「想」越慌、越「想」越氣！
想要解開人際相處中的情緒糾結，第一步就是要接納這些情緒是自然而有用的，坦承自己陷入了困境，同時認清絆住自己的「情緒化思考」是什麼，才能有智慧地活用這些情緒症狀，有效解決眼前面對的狀況。
人際關係療法權威水島廣子醫師，以可親、精準的剖析，說明「情緒化」的成因，以及跳脫「情緒化思考」迴圈的方法，當你理解自己的情緒、感受到自己的堅強，就能學會讓情緒守護你，而不是困住你。
【拆除情緒地雷，你應該知道的事】
「情緒化」的背後，是「不想被輕視」的心情
「有智慧地活用情緒」不等於「正面思考」
成熟不是「忍耐和壓抑」，而是「說明與傳達」
當對方的勸告中帶有「否定自己」的成分，就是一種暴力
找出自己的「情緒地雷」，在自動開關觸發趕快逃跑
寫「好友筆記」，換個視角療癒受傷的自己
關閉「應該」模式，從「想要」開始出發
不是口無遮攔、愛說就說才叫「真性情」

資料來源：紀伊國屋線上書店



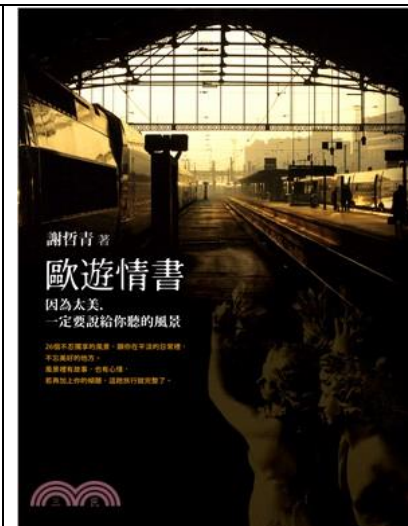
沒關係，是悲傷啊！

作者：梅根 德凡
譯者：謝 慈
出版社：達流出版

悲傷，也是一種愛的形式
若愛不需要解決，悲傷亦然！

內容簡介

唯有我們理解並尊重「失去」的歷程，才能允許悲傷，避免「悲傷剝奪」。
認同、傾聽，學習與悲傷共處，才能讓失去的痛有所依附。
當失去摯愛、痛徹心扉的悲劇來敲門，我們必須知道的第一件事：悲傷沒有錯。
悲傷，其實是我們面對「失去」時自然而理智的反應。那麼，為什麼我們要視悲傷為疾病，總是試圖在悲傷被表達之前，就強行抹去，並努力想盡快治癒它？
我們總認為，面對悲傷的最終目標是回歸正常的「快樂」生活，但是；梅根卻指出了一條更健康的路：不要想著克服，學習與悲傷共同生活。在這本溫暖、細膩又真誠的書中，我們將從「悲傷者」與「關懷者」的兩種角度，同時學習到：
關懷者 | 出現，傾聽，不要修復
► 悲傷不是問題，不用急著跳出來收拾一切，設法讓痛苦消失。
► 別急著安慰，錯誤的支持、建議與引導，將對悲傷者造成二度傷害。
► 悲傷無法比較，不要急著證明自己可以理解對方。
► 如何幫助我們愛的人：支持和安撫的技巧、建議和
但每個人經歷悲傷的步調都不同，沒有人應該被規範或責怪。就像梅根所寫的：「愛不需要解決，悲傷亦然。」她也同時提醒我們：不要急著證明自己可以理解對方、不要否定對方的悲傷、不要老是想當啦啦隊（加油！你可以的！）。我們可以不用爭辯講理，靜靜陪伴，不急著給建議或發表意見，只讓對方知道，你會待在他身邊。
資料來源：博客來線上書店



歐遊情書—
因為太美，一定要說給你聽的風景
作者：謝哲青
出版社：圓神出版

每個人心中都有一方沃土，
一畝荒蕪，唯有不斷地探索與追逐才能填補
內心的空虛。

內容簡介

26 個不忍獨享的風景，願你在平淡的日常裡，不忘美好的他方。
風景裡有故事，也有心情，若再加上你的傾聽，這趟旅行就完整了。

走過 86 個國家，一個人的旅行，曾是他拼湊破碎靈魂的方式。因為孤獨，他看見的不只是喧囂的華麗。

在維也納的摩天輪上，他找到了沉默而持續的堅定能量。
在克林姆的〈擁抱〉裡，他瞥見了一瞬的幸福。
在巴黎的蒙帕納斯基園，他迷戀起生命的種種。
搭過莫斯科 287 站地鐵後，他體悟到不見天日的自由。

哲青說：「把自己丟進荒野裡，是很容易的事，只要專心前進就好了。生命中最刺激的冒險，其實是在日復一日、枯燥殘酷的現實中，還能繼續保有相同的衝勁。平淡的日常，才是生命最大的挑戰。」

因此，他願意將在旅程中看見的一切美麗與感悟，放進你我平淡的日常裡，陪伴你我面對生命的挑戰。歐遊情書，是寫給他心愛的人，也寫給每個愛他的人！

資料來源：博客來線上書店