

书籍介绍：「再见·爱」

"再见·爱"

作者：赖诺曼

此书字字精炼、力道十足，搭配廿五幅主题画作，旨在协助失去挚爱的朋友走过悲伤的五个阶段，从而结束这段经历。悲伤旅程的终点，将有宁静、平和、以及睿智等着你。

人的一生中，不免会失去朋友与亲人。每个失落都会带来痛苦，扰乱原来的生活。我们对死亡都不陌生，但越亲近的人过世，我们感受到的冲击也越大。

不论我们是谁，都有一种共同的连系，名为「悲伤」，也就是走过情绪的幽谷。这是我们被迫要走的旅程，没有选择的余地。我们可以对抗、挣扎或欣然接受这趟旅程。遗憾的是，许多人并不了解悲伤，因而徒增几许不适感。

作者撰写这本书的目的，是要帮助人们在走这趟旅程的时候，能够更自在、更充满希望。然而读毕可能不会使旅程更容易，因为悲伤很难熬，有时还非常艰辛。

精心制作疗愈有声书，内含全书内容，与《再见·爱》、《道别》两首钢琴独奏，让你以另一种阅读方式，缓缓释放哀伤。

目录

- 第一章：悲伤的面孔
- 第二章：痛苦与否认
- 第三章：悲伤的破坏力
- 第四章：悲伤的本质
- 第五章：为何会悲伤？
- 第六章：悲伤的影响
- 第七章：生命里的空洞
- 第八章：对悲伤的疑问
- 第九章：泪水
- 第十章：不请自来的新客人
- 第十一章：恐惧与焦虑的入侵
- 第十二章：如何处理罪恶感？
- 第十三章：我很愤怒
- 第十四章：悲伤何时会远离？
- 第十五章：我该怎么处理我的感觉？
- 第十六章：没人讨论的感觉
- 第十七章：原因复杂的死亡
- 第十八章：如何处理特殊场合
- 第十九章：留存珍贵的记忆
- 第二十章：复原终将来临
- 第二十一章：未处理完的问题
- 第二十二章：道别
- 第二十三章：你的生活将如何改变
- 第二十四章：向悲伤道别
- 第二十五章：创伤—最深的伤口
- 附录：其他资源



出处

英文书籍作者：H. Norman Wright. "Experiencing Grief"

中文繁体版书籍出版社：<https://tw.liftinghands.net/>