

書籍介紹：「再見·愛」

"再見·愛"

作者：賴諾曼

此書字字精煉、力道十足，搭配廿五幅主題畫作，旨在協助失去摯愛的朋友走過悲傷的五個階段，從而結束這段經歷。悲傷旅程的終點，將有寧靜、平和、以及睿智等著你。

人的一生中，不免會失去朋友與親人。每個失落都會帶來痛苦，擾亂原來的生活。我們對死亡都不陌生，但越親近的人過世，我們感受到的衝擊也越大。

不論我們是誰，都有一種共同的連繫，名為「悲傷」，也就是走過情緒的幽谷。這是我們被迫要走的旅程，沒有選擇的餘地。我們可以對抗、掙扎或欣然接受這趟旅程。遺憾的是，許多人並不了解悲傷，因而徒增幾許不適感。

作者撰寫這本書的目的，是要幫助人們在走這趟旅程的時候，能夠更自在、更充滿希望。然而讀畢可能不會使旅程更容易，因為悲傷很難熬，有時還非常艱辛。

精心製作療癒有聲書，內含全書內容，與《再見·愛》、《道別》兩首鋼琴獨奏，讓你以另一種閱讀方式，緩緩釋放哀傷。

目錄

- 第一章：悲傷的面孔
- 第二章：痛苦與否認
- 第三章：悲傷的破壞力
- 第四章：悲傷的本質
- 第五章：為何會悲傷？
- 第六章：悲傷的影響
- 第七章：生命裡的空洞
- 第八章：對悲傷的疑問
- 第九章：淚水
- 第十章：不請自來的新客人
- 第十一章：恐懼與焦慮的入侵
- 第十二章：如何處理罪惡感？
- 第十三章：我很憤怒
- 第十四章：悲傷何時會遠離？
- 第十五章：我該怎麼處理我的感覺？
- 第十六章：沒人討論的感覺
- 第十七章：原因複雜的死亡
- 第十八章：如何處理特殊場合
- 第十九章：留存珍貴的記憶
- 第二十章：復原終將來臨
- 第二十一章：未處理完的問題
- 第二十二章：道別
- 第二十三章：你的生活將如何改變
- 第二十四章：向悲傷道別
- 第二十五章：創傷—最深的傷口
- 附錄：其他資源



出處

英文書籍作者：H. Norman Wright. "Experiencing Grief"

中文繁體版書籍出版社：<https://tw.liftinghands.net/>