



只要倾听心的指引，
都能走到你最想去的地方。

这人生

苏绚慧 文 / 绘

图书在版编目 (CIP) 数据

这人生 / 苏绚慧著. —南京: 译林出版社, 2013.3
(心理自助)

ISBN 978-7-5447-3594-0

I. ①这… II. ①苏… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第316107号

授权者: 张老师文化事业股份有限公司

台湾台北市罗斯福路三段325号地下一楼

网址: www.lppc.com.tw

《这人生》作者/苏绚慧, ©2004

书 名 这人生

作 者 苏绚慧

责任编辑 陆元昶

特约编辑 李 怡

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

译林出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

电子邮箱 yilin@yilin.com

出版社网址 <http://www.yilin.com>

印 刷 山东新华印务有限责任公司

开 本 710×1000毫米 1/12

印 张 10

字 数 69千字

版 次 2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5447-3594-0

定 价 36.80元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换



心理自助



这人生

苏绚慧 文 / 绘



译林出版社



1-1 功课



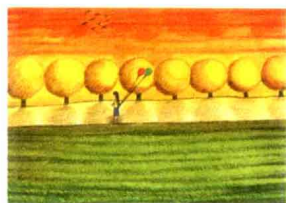
1-3 允许



1-2 无常



1-4 净空



1-5 记忆



1-6 复原



1-7 怀念



1-8 承认



1-9 理解



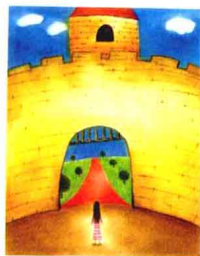
1-10 放手



1-11 祝福



1-12 重新



2-1 出发



2-2 道路



2-5 前进



2-3 选择



2-4 告别



2-6 转折



2-7 独行



2-8 休憩



2-9 朋友



2-10 停顿



2-11 相信



2-12 坚定

part 3

成长



3-4 认识自己



3-1 超越



3-3 激励



3-2 挑战



3-5 喜欢发现



3-6 乐于期待



3-7 扩展弹性



3-8 信任自己



3-9 回归内心



3-10 打开心胸



3-11 真实面对



3-12 陪伴自己



4-1 希望



4-2 愿意



4-5 绽放



4-3 享受



4-4 坚持



4-6 幸福



4-8 无憾



4-7 满足



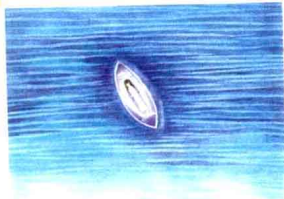
4-11 存在爱里



4-9 实现



4-12 人生



4-10 宁静

分离



功 课
无 常
允 许
净 空
记 忆
复 原
怀 念
承 认
理 解
放 手
祝 福
重 新

功课



有时，分离是种选择。
有时，是迫不得已的。

有时，是不得不的。

不同状态的分离，
都隐藏着不同的意义，
也隐藏着我们所要学习的人生。

越是觉得哪件事困难，

我们就必须花更多的时间，

去学习认识它，
了解它。







无 常

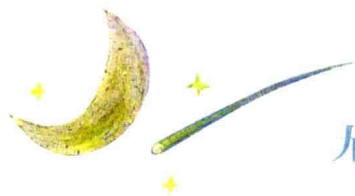
美好的事物，
常稍纵即逝。
它们的离去，
也常令人惋惜不舍。

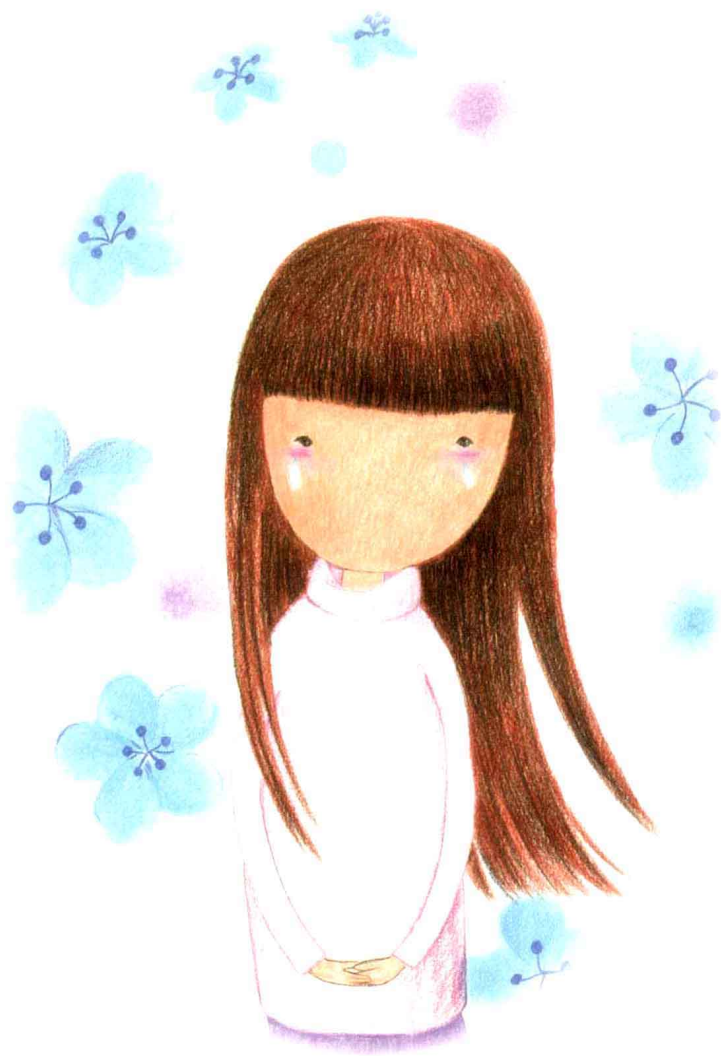
我们始终无法留住什么，
能掌握的只有自己。

当**心**是**稳定安然**的，
无论是身处在平静的浩瀚星空下，
还是波涛汹涌的浪潮中，
我们会知道，
这些始终都会过去。

无论是**好**是**坏**，

有一天，**都会离去**。





允 许



分离，

是悲伤的。

允许自己的**泪水释放**这失落，

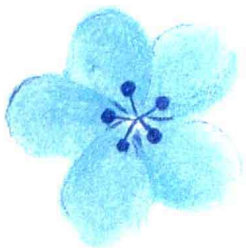
流泪是最不伤害自己与别人的方法。



给自己一段沉淀思绪的时间，

允许自己慢慢地**重建生活**，

慢慢地**整理过去**的记忆。



然后，

等待时间的成熟，

让时间来揭晓这段遭遇的意义。

净
空



分离后，

往往有段**新旅程**即将展开。

将自己**放空**，

才能生出飞翔的翅膀，

飞越重重**高山**。



