

拥抱不完美：认回自己的故事疗愈之旅



台湾心理自助类图书，出版半年加印 12 次。台湾叙事王子周志建告诉你不完美的人生才是真实的人生。

编辑推荐

★叙事王子、周志建博士继《故事的疗愈力量》感动海峡两岸

读者后又一力作！繁体版在台湾连续两个月荣登心理治疗类书籍销售排行榜**名，出版半年内加印 12 次。

★我们天生注定要与不完美为伍、并在不完美中受苦。虽然受苦，却让我们在当中学习谦卑，生命因此茁壮、发光、发亮、美丽。本书将献给所有不完美的父母、所有受苦的孩子及所有不放弃自己的灵魂。

★名人推荐：

当我把隐藏在我脑海盘旋的故事全盘托出，才看到其中的吊诡与矛盾。不是我脱掉它，而是它放下了我。尽管真诚的说出自己的故事能让人升华，但更重要的是选对听故事的人。从志建的文字中我深刻感受到他的热情与真诚。我喜欢他的态度以及研究精神。推荐此书是我的荣幸。

——赖佩霞（魅丽杂志发行人、作家、身心灵成长导师）

我想志建在书中说这些故事，早已不是为自己说，而是为了帮许多人内在那个“无法发声的受伤小孩”而说的。志建透过自己生命里的苦，转化为爱，将这些无法言说的故事一一曝光。所以，如果你心中也有被“禁口”的故事无法叙说，这会是本非常适合你的书。你无法说，就让志建说给你听，让他的声音来照顾你内在的孩子，共振深藏在你内心的情感与伤痛，让你得以重新看见自己。当然，如果你是一位生命的陪伴者，那这本书更值得你拥揽阅读，因为把伤转化为爱的秘密，置身于此。

——黄锦敦（叙事取向训练讲师、督导、心理师）

谢谢志建充满疗愈力量的书写，在这本书中，志建很勇敢地做了许多自我内在的分享，没有什么伟大的理论或分析，就是平平实实地说故事，但每个故事都可以深深触动人心，引起回响，我也从中获得许多新的力量。相信会有很多人，将会从阅读这本书而展开自己的疗愈之旅！我们一起加油！

——谢文宜（实践大学家庭研究与儿童发展学系副教授）

内容推荐

本书献给所有不完美的父母

所有受苦的孩子

及所有不放弃自己的灵魂

本书以“拥抱不完美、做真实的自己”为主题，通过讲故事的方法（叙事疗法，目前广受关注的一种心理治疗方法），深入浅出地分析追求完美这种心理倾向的内在原因，帮助读者认识自己、接纳自己。本书既是一本叙事疗法的大众读本，也是一本广泛意义上的心灵励志书。

- 在这本书里，作者说了很多关于自己不完美的母亲、不完美的自己的故事。读者从这些故事里可以看见自己，也愿意开始说故事，接纳自己的不完美。

- 故事的疗愈在于让我们得以重拾生命中的每个碎片，然后把它们拼起来，使生命变得完整。这个历程，就是自我接纳，就是你与自己的不完美和解的过程。

- 一人故事，众人故事。我们能够在这些故事里，看见自己，

疗愈自己，领悟人生。

作者简介

周志建，雅号“叙事王子”，辅仁大学心理咨商博士。有二十年丰富的咨商实务经验，叙事治疗是他的专长也是最爱。擅长聆听故事，重写案主的生命故事。

他是最早将叙事治疗大量运用在台湾临床咨商实务的在地心理师，这十五年来更致力于将叙事治疗在台湾深根及普及化，每年在海内外举办的叙事专业工作坊及讲座将近八十场次以上。

他是一个特立独行、以人文关怀为宗旨的心理工作者。他的一生，不走主流路线，坚持走自己的路，相信“只有生命可以抵达生命”，用极大的生命热情，从事自己心爱的咨商与教育工作。

他也是一个要自由的人，不想被体制捆绑，所以从没打算在大学里任教。他选择当一个“自由”的心理工作者，创办“叙事私塾”致力推广叙事与故事疗愈的生命教育。

周志建小档案：

◎ 吕旭立基金会课程讲师及心理咨商师

◎ “叙事私塾”带领人。“自由书写”推广人。

◎ “疗愈光”心理工作室主持人。

◎ 故事疗愈作家。台湾《故事的疗愈力量》《拥抱不完美》等畅销书作者。

◎ 叙事治疗专业训练讲师。叙事取向咨商督导、叙事治疗师。

◎到 2014 年 5 月为止，已经在台湾、大陆、马来西亚等海内外举办超过 368 场以上叙事专业实务工作坊。

◎曾任台湾实践大学、文化大学兼任讲师，并在研究所开课教授“叙事治疗”专题研究。