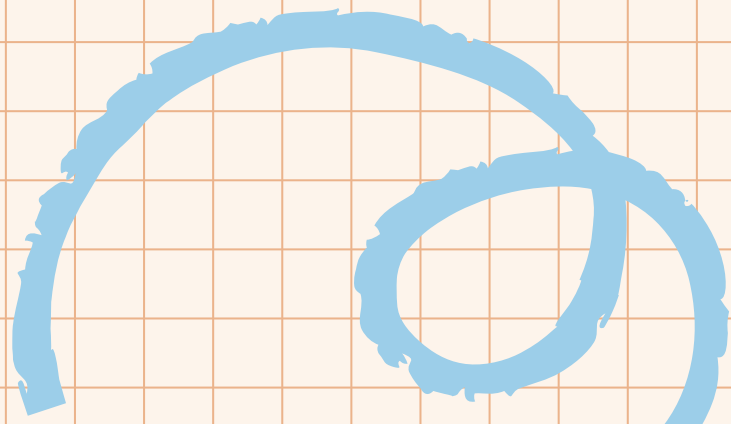
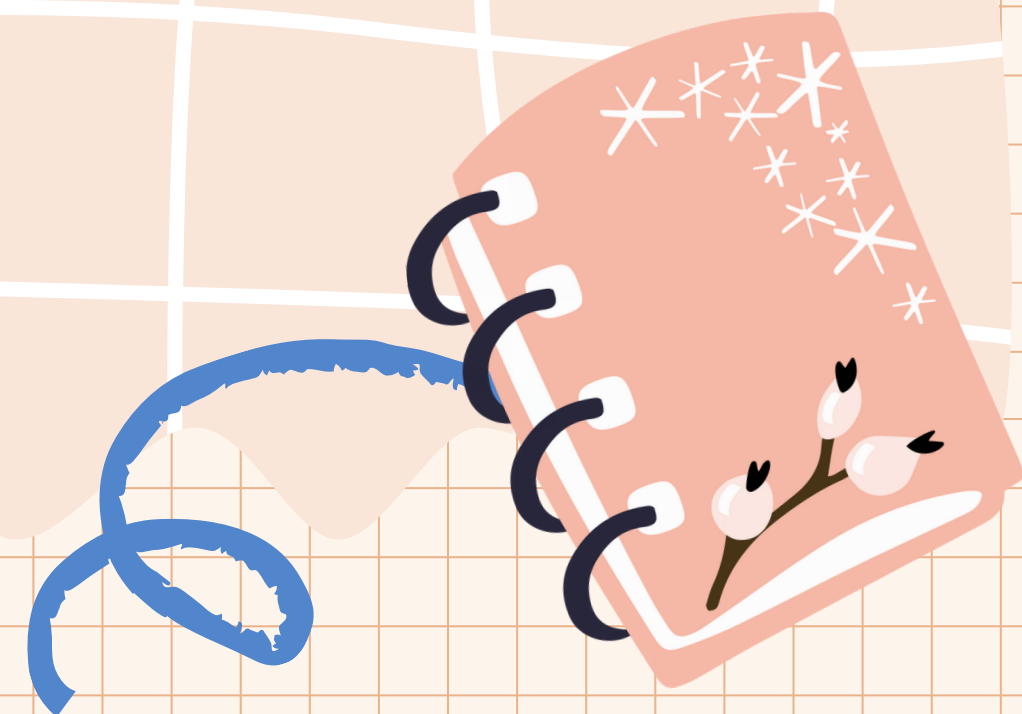
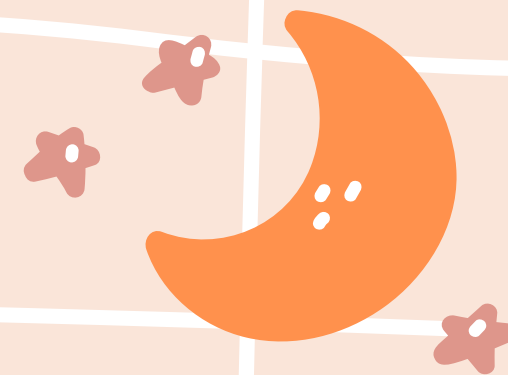
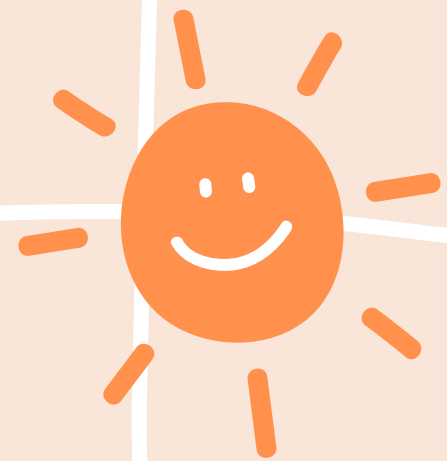
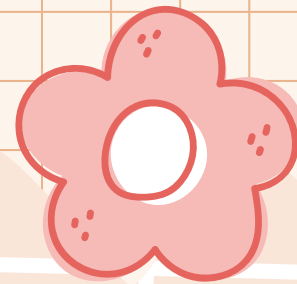
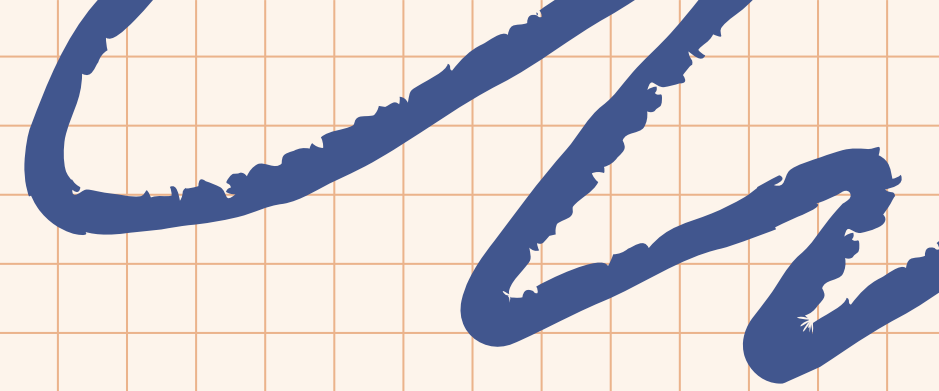
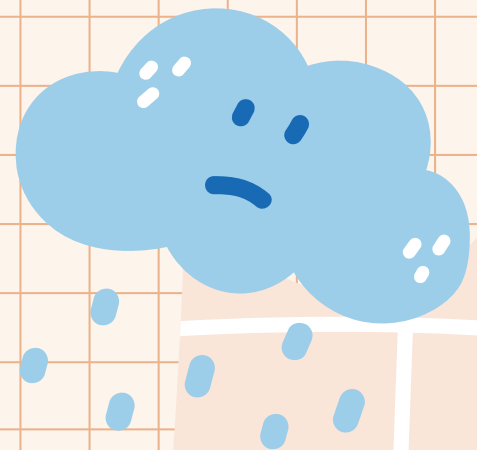


成為自己的
內在英雄



蘇絢慧-作者簡介

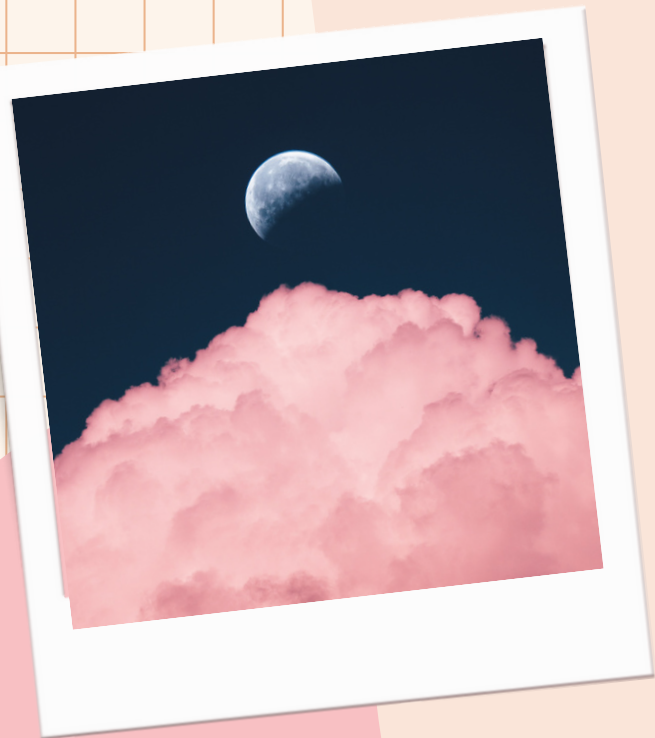
知名諮商心理師／自我療癒心理專家
諮商心理師。目前擔任璞成心理學堂總監、璞成心遇空間心理諮商所所長。

國立台北教育大學心理與諮商研究所碩士。在助人領域工作超過二十年。曾任醫學中心社會服務室與安寧療護臨床社工師、協談中心諮商心理師，前後經歷十三年。也曾兼任大學學生諮商中心、社區型諮商機構等諮商心理師工作。

長期開辦心理專業訓練課程、生命探索與成長課程，推動足跡遍及台灣各地外，也在馬來西亞、新加坡及中國等華人地區，是許多民眾信任的心理專業工作者。

近年來，開始推動「成為自己的內在英雄」課程，透過專業的帶領，讓每個人認識人格原型的樣貌，進而理解和看見內心的轉化歷程及人生課題，深獲學員好評：「這門課能讓內心更有力量」、「透過這堂課，我走上了尋找自我的旅程」。

至今已出版21本心理範疇作品，主題涵蓋臨終關懷、悲傷療癒議題、自我人格發展及整合、早年情感創傷修復及關係議題。



人生，就像一個專門為你設計的線上遊戲，當你登入以後，就開始進行這一套屠龍闖關的自我挑戰歷程。

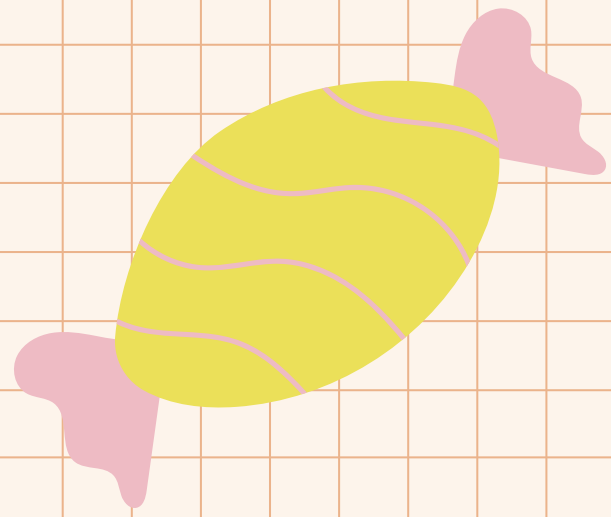


—想在人生順利過關，你需要的是—

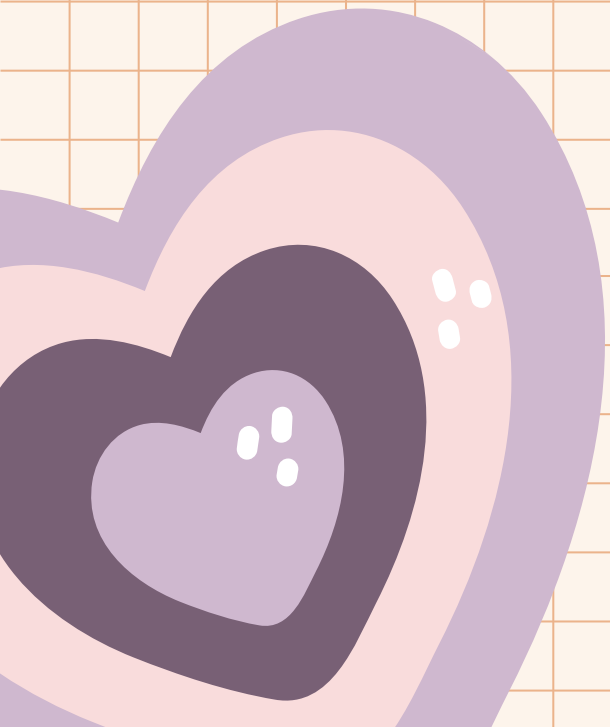
1. 自我檢測，你的內在人格原型是哪一種？
認清自己的內在原型，找到你現階段的人生方向，有助自我實現。

2. 完整認識，六大人格原型表現與人生階段
從實例分析，了解自己原型的最大心魔、卡關困境、自我覺察引導之道，真實且深度認識過去你從未看見的自己！

3. 獲得提升自我的心靈提醒
當你了解自己現在的課題，並化為實際的付出與修練，就能整合真實的自己，通往與他人、與世界更親密及滿足的關係。

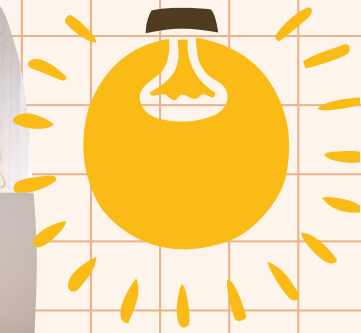


NOTES



每個人都力量成為拯救自己的英雄，而這份勇氣，源於我們對於「生命的傷痛」與「內在陰影」的認識。

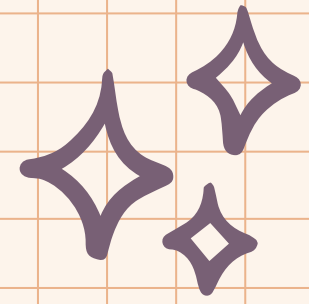
從本書，你將知道自己的心理原型狀態，踏上一場陪伴自我真實成長的內在英雄之旅！



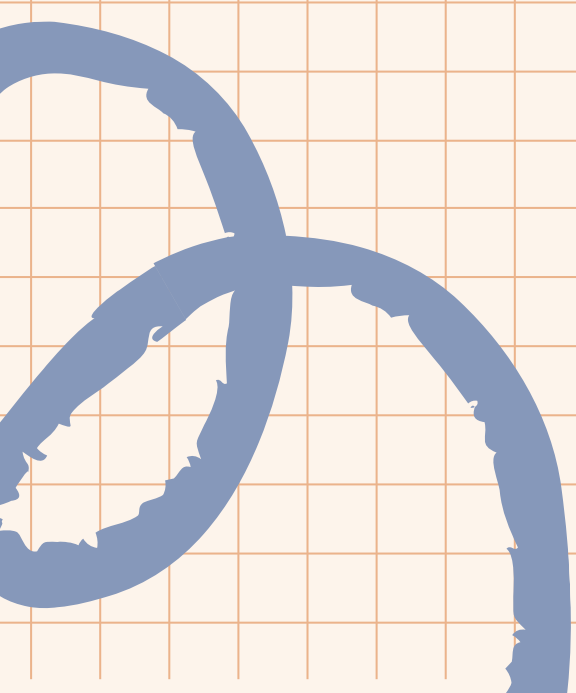
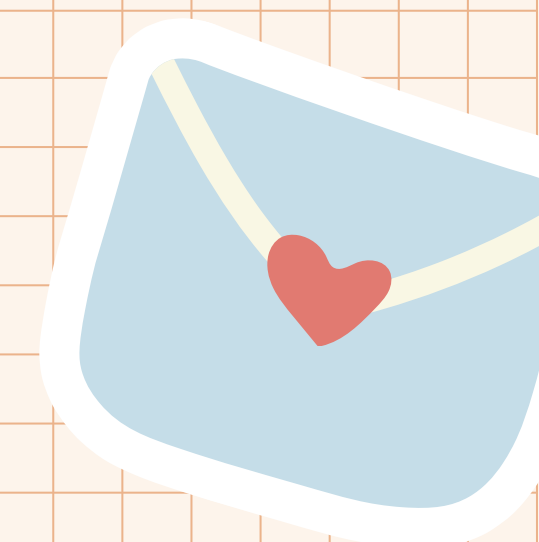


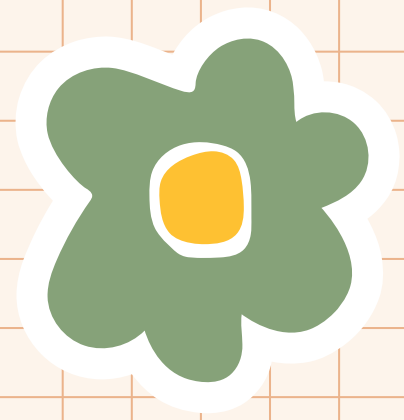
為什麼我的人生常會遭遇挫折、不太順利？

我們的一生，是一趟自我轉化、成熟、完整自己的歷程，生命中經歷的每一個關卡，其實都是讓「自我提升」的良機，而所有的內在成長，都是從「了解自我」開始。



因此蘇絢慧心理師以榮格心理學派的「內在人格原型」為基礎，結合華人社會20年的專業助人與諮商心理實務經驗淬鍊，讓我們清楚認識。

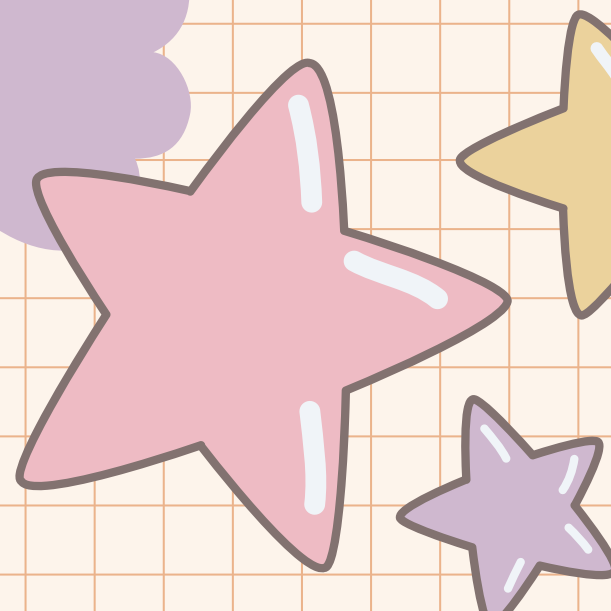
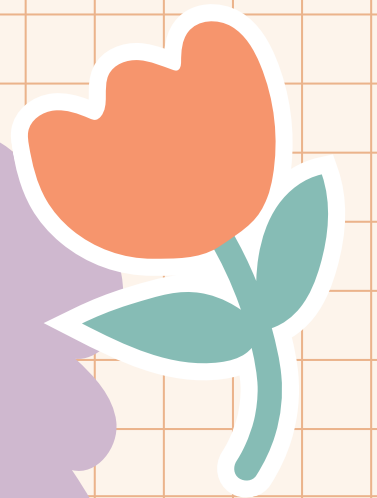




每個人一生都會經歷的 6種人格原型階段：


1. 純真理想的【天真者】
2. 等待救援的【孤兒】
3. 孤獨探索的【流浪者】

4. 熱血求勝的【鬥士】
5. 犧牲奉獻的【殉道者】
6. 獨當一面的【魔法師】



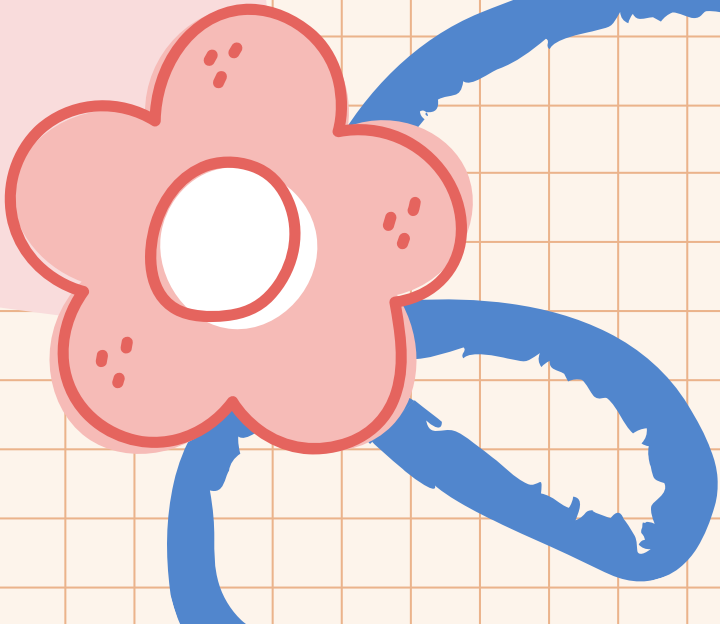



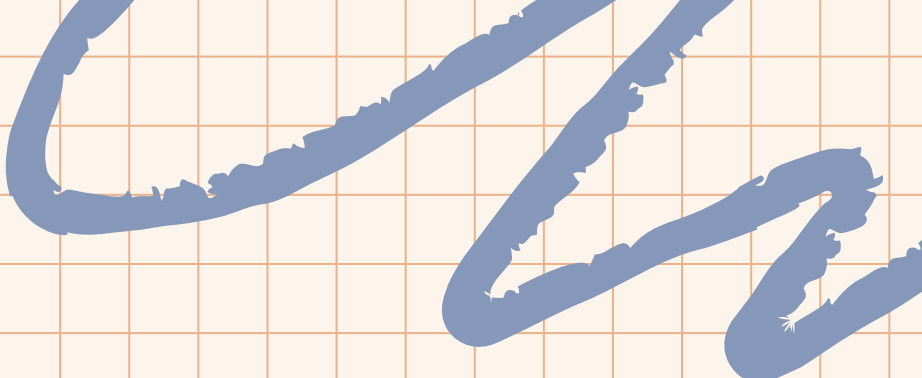
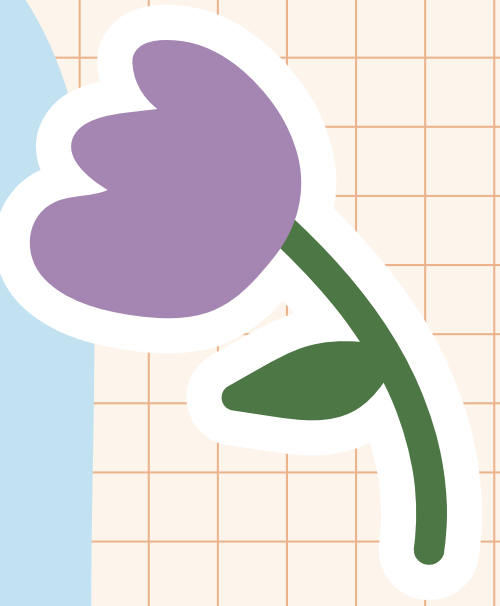
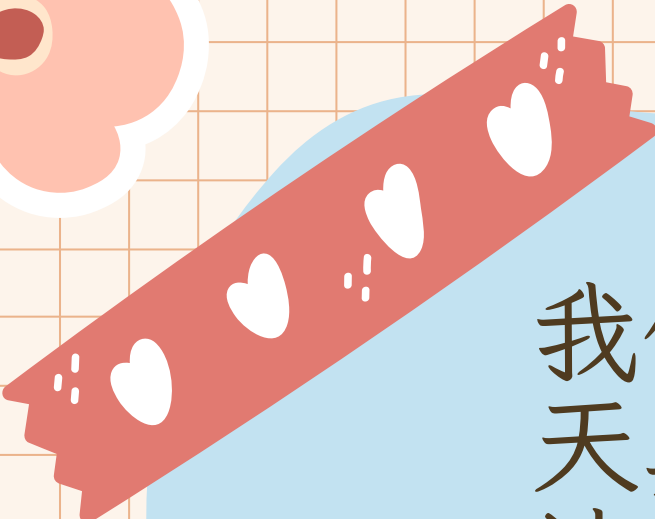
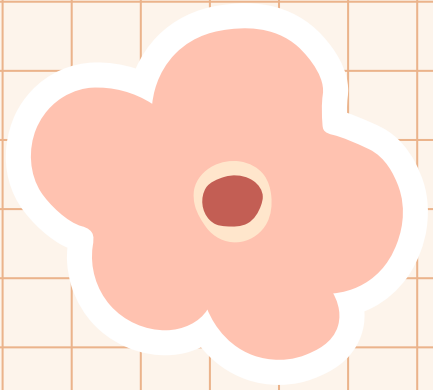
生命的意義——成為獨一無二的自己



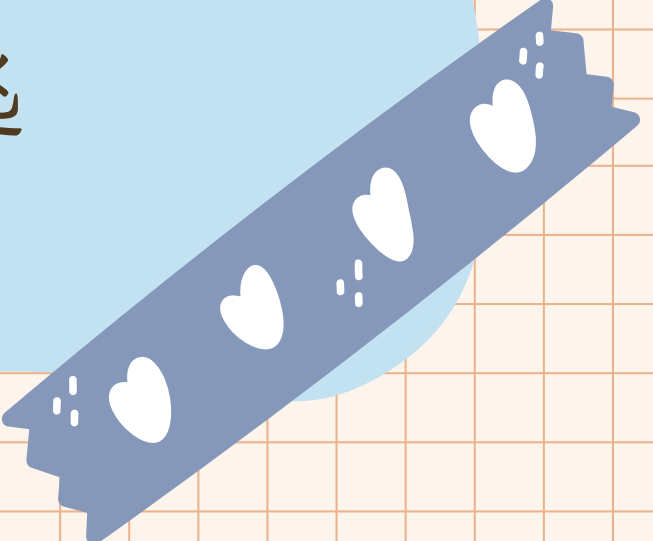

身為人類，我們和其它動物不同之處，就是我們會探尋生命的意義。在還未理解這些意義前，我們可能會以為生命的意義是某種社會成就的成功，或實現自己的理想。

然而，那些外在世界的成功及條件肯定，所帶給自己的價值感及成就感，其實很短暫，即使證明自己有能力獲得獎勵或報償，人的空虛感及沒有存在感，還是很容易發生。





我們的一生中，至少會經歷六種人格原型：天真者、孤兒、流浪者、鬥士、殉道者和魔法師。這些人格原型的鍛鍊和修成，是為了讓我們歷練成長，及從過程中學習及磨練我們未通達的人生課題，同時獲得各種能力以發揮自己的潛質。



本書的描述重點，便是希望有心探索及覺察自我的人，能及時辨識出自己的人生課題，給自己勇氣，去承認及面對自己可能一直逃避、否認的生命轉化關卡。

人生會卡關，
是因為你不認識真實的自己

