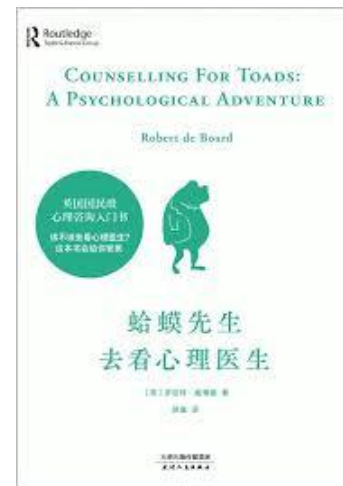


老師：余曉玲
書名：《蛤蟆先生去看心理醫生》
作者：羅伯特·戴博德[英]
譯者：陳贏
出版社：天津人民出版社



分享：

本書作者羅伯特·戴博多在書中敘述了蛤蟆先生與心理諮詢師之間的十次對話，表面輕鬆幽默，實則深刻探討抑鬱、情緒調節與自我成長等課題。

成年後的蛤蟆先生雖出身富裕家庭，但一直飽受成長期間父母愛得不足之影響，為其後期的抑鬱埋下了伏筆，也使他長大成人後有不少性情的缺陷，無法獨立、勇敢地面對現實。縱使他身邊不乏朋友如威嚴的獾、善良弱小的鼩鼠和助人為樂的河鼠，但他們都未能協助蛤蟆走過低谷，甚至各自自身都面對不少難題或亦有性格缺陷等。後來，蛤蟆先生尋求蒼鷺——蛤蟆的心理醫生和心理諮詢師後，在整整十次對話中，在心理諮詢師蒼鷺的耐心傾聽、積極提問、不斷鼓勵下，蛤蟆先生漸從依賴、逃避到逐步面對童年創傷，最後恢復行動力與希望。

本書篇幅短小但富含心理學智慧，讓讀者理解治療不是被救，而是學會為自己負責並練習真實的情感表達，直面內心困惑，重新認識自我。每個人或多或少都會受困於童年經歷、原生家庭之影響等，透過閱讀本書，或有助理解如何建立自我覺察、情緒管理與行動力，讓我們隨著年齡增長，認知覺醒而邁向成熟與自主。