



索書號：172.9/8562

登錄號：C0016111

介購單位：圖書館

**書名：醫生說我可以去死沒關係**

**作著：平光源原著；涂紋鳳譯**

**內容簡介：**你曾經有過「想死」的念頭嗎？那還活著的你，又是為何「不想死」了呢？不同於一般的精神科醫師，面對想死的病患，平光源醫師不會急著勸他們打消念頭，反而會對病患說：「想死也沒關係。」他深知大多數人之所以「想死」，並不是不想活下去，而是過於在意他人的眼光和評價。每一個想死的念頭背後，其實都是渴望改變現狀、讓自己更好的生存渴望。一旦擺脫「必須活下去」的壓力，反而可以重新省視自我，聽到真實的心聲。這個世界上沒有標準答案，只有發自內心的選擇。人並不是因為做了什麼才有價值，人的存在本身就有價值。乞求來的認同，並不會孕育出更理想的人生。不論過往的旅程中，有多少逆境痛苦全都不要緊，你永遠可以選擇卸下重擔，當今天的自己已經死過一次——而明天，又是輕盈的一天。

**目錄：**

Chapter 1 你之所以想死，是因為你拼命活著

Chapter 2 愛惜弱小的自己，這才是真正的強者

Chapter 3 光是改變心靈，就能獲得新生

Chapter 4 活著的人能做的事情就是活下去