

<<原来可以这样爱>>

图书基本信息

书名：<<原来可以这样爱>>

13位ISBN编号：9787504354587

10位ISBN编号：7504354589

出版时间：2006-9

出版时间：中国广播电视出版社

作者：许宜铭

页数：203

字数：110000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<原来可以这样爱>>

前言

在我写了《活出自己—让生命拥有一切可能》、《重塑心灵》这两本书之后。得到读者热烈的支持与回响。

原本的出书计划是准备一年出一本新书，先完成“梦”和“完形心理学”，是属于比较专业的类型，可是生命潜能文化事业部门的主编。

给我不同的意见，因为先前所写的书是针对自我了解、心灵成长比较有兴趣的人。

如果以“梦”跟“完形”为主题的话，是属于较小众的书籍。

所以编辑部门希望让更多的读书人、文他人在还未深入自我探索 and 心灵成长的领域时。

也有机会借由对两性关系的阅读兴趣而碰触到心灵方面的议题。

经过讨论，沟通之后。

决定先推出这本探讨两性身心灵爱情观的《原来可以这样爱》。

我从事心理治疗团体，自我成长、心灵成长和夫妻工作坊的带领，已经有二十几个年头，在这段期间，接触到许多两性的问题，发觉男女除了行为、思想、文化的差异。

<<原来可以这样爱>>

内容概要

20年前，是什么让他放弃了100万月薪的工作？
倾注生命中所有的诚恳与专注，潜心于“心灵潜能”的开发研究。

今日归来，他带来了人类心灵史上最深邃的文字之一，将东方传统的哲学智慧与西方心理学精华融于一炉，发展出一套适用于中国人的简单有效的心灵成长之道。

现代生活容易产生种种变化、动荡、竞争、攀比、不连续、自由化、多元化、忙碌、压力、疏离和分裂，使内心更感孤寂、抑郁、焦虑和自我迷失，一些大城市的离婚率节节升高、身心疾病迅速增加……人们普遍需要协助、支持和疗伤、解惑，强烈地需要一个精神体系、信仰来支撑那个时常无所适从、无所归依、无能为力的自己。

在这部华人心灵成长、潜能开发的奠基之作里，字字充满生命的智慧，会引领你揭开“潜意识”的神秘面纱，协助你快速认知自己、接纳自己，清楚地“觉察”到蕴藏在内心的无限潜能，转烦恼为智慧，有效突破家庭、生活和事业的瓶颈。

拥舞生命潜能，还可以让你的生命拥有一切可能，可以调整并平衡人与人、人与自然的关系，并给自己的心灵带来温暖的阳光，也可以用来疗伤止痛，让自己的心灵更和谐、平静、自由、快乐、健康和幸福，最重要的是让心灵找到家的感觉。

<<原来可以这样爱>>

作者简介

许宜铭先生简介：在台湾推动生命潜能开发的先驱，经历最丰富的训练师，带领二至四天的工作坊，累积超过3000场的经验，个人咨商治疗及三小时之迷你工作坊有20?000小时以上的经验，协助超过100?000人迈向自我成长及潜能开发的道路。

许宜铭先生往来美国

<<原来可以这样爱>>

书籍目录

借着读书读自己

四色笔读书法

借着读书读自己读书会

前言

第一章 生命潜能——在仅有一次的生命里，活出自己最大的可能

本单元让你触动自己无限的可能性，从而激发“我能更好，我要更好”的信念

第二章 我是一切的根源——在自己的世界里，一切现状都源于自己

本单元通过阐述因果律，让你了解：内因与外在环境（他人的刺激）这个外缘结合后所创造出的种种“果”——婚姻、事业、人际、亲子关系等

第三章 觉察与觉醒——一个觉醒的人，他的名字就叫佛

一尊迷失的佛，他的名字就叫人

作者将为你阐释发挥无限潜能的唯一途径——“觉察”的真貌，如何做到不偏不颇，既能享受生命，又能在与身边人的互动与生活中，让自己成长和开发无限潜能

第四章 智慧的殿堂——用勇气去接触生命中的每一个真实的发生

知识是资讯的堆积，智慧是生命中心的经验，知识常是对立冲突的，智慧则是和谐的。

在此你将看见智慧的殿堂，并为跨入智慧的殿堂做好充分的准备

第五章 烦恼即菩提——生命所经历的每一次痛苦，都将引领你走进智慧的殿堂

当你开始生命潜能之旅时，你将发现自己的无限潜能竟然是蕴藏在成长过程中的制约、烦恼与痛苦中，是卡在自己过去避开的、压抑的、否认的自我当中

第六章 原罪（意识、存在和我）——执著于自己世界里的是非对错，你将沉沦于人生的苦海

社会上确立的许多标准、制约会成为我们心中的鞭子，它们会不停地鞭打真实的自己。

当我们达不到那些外在的标准时，就会让我们无法真正的爱自己、欣赏自己

第七章 真爱——爱他，如他所是，并非如自己所想

你就是最美的，除非你能真正的爱自己，否则不会有人真的爱你

第八章 成长与转变——随着对自己的行为、思想、感觉、情绪等模式的觉察，自己变了，你的世界也就随之改变了

如果你将自己的不足当作敌人，那你只会想击毁它或逃开它，然而生命的能量是永远不会被摧毁或被压抑的，它会转到其他更深的层面影响着你

第九章 拥舞自然——接纳和欣赏生命中每一个春夏秋冬

无论我们如何努力，都无法比自然做的更好。

当欢笑要走时，想要留住它，那就是痛苦；当悲伤、挫败来临时，想要赶走它，那也是痛苦。

作者将和你走入自然，进行头脑和内心的统合，拥舞自然

第十章 如来——我健康，是因为累了我睡、渴了我喝、饿了我吃

当你心中已有信念，即使周围有人反对，也无法动摇你的抉择；当你眼前有片美景，你能刹那间抛开自己完全被折服，无我的融入，你就进入了如来的境界

附：许宜铭先生演讲录

谈心灵成长、自我成长和潜能开发

后序

见证与分享

<<原来可以这样爱>>

章节摘录

第3章 原生家庭的影响 心理需求影响着一个人一生的种种抉择，小至每天早餐要吃什么，出门要搭公交车还是坐出租车，大至事业和配偶的选择，都因每个人有不同的心理需求而大相径庭。

而心理需求的差异又与父母的教养方式、原生家庭的环境有很大的关联，近来有越来越多的心理学家在探讨原生家庭对个人及两性关系的影响。

两性关系中期许和模仿的对象根据心理学长期的研究发现，同性父母是我们学习和模仿的对象，异性父母的影响是在他们对孩子的期许上。

所以，父亲是儿子学习与模仿的对象，而母亲对儿子的期许会影响他人格深层的部分；相对地，母亲是女儿学习与模仿的对象，父亲对女儿的期许，对她的生命会造成深刻的影响。

在异性父母的期许里，往往隐含着他们自己本身关系中的缺陷、痛苦和创痛，而他们自己本身无力解决。

例如，父亲对母亲的不满，母亲对父亲的不满，他们本身没有能力去面对、去沟通，或发展亲密的关系来释放掉不满，就把这部分不满隐藏在阴暗面。

父亲对母亲的不满，会转成对女儿的期许；母亲对父亲的不满，会转换成对儿子的期许，这些期许会造成孩子为了迎合父母的认同，没有办法展现真实的自我。

一个孩子因为同时承受父母不同的期许，成长过程可能会产生两种态度。

一个是认同父亲，觉得母亲不好；另一个是同情母亲。

与父母原生家庭的这份关系，会影响到往后成人时的两性关系。

女儿如果认同父亲，与父亲的关系较为亲密，她就会极力成为一个与母亲不同的人，会努力想以后成为一个称职的好太太，会在婚姻中贡献自己所有的力量。

但为了成为父亲期许的好女人，内在会有很多疏离、压抑与牺牲，甚至不自觉，等到辛苦到一个阶段未得到渴望的认同、温暖或并未拥有与父母不同的关系时，就开始感到挫折、失望。

相反的，如果是同情母亲的女儿，觉得父亲只是在批判而不付出关心时，就可能与母亲联合起来对抗父亲，日后在关系中也可能会抗拒、排斥男性，认为他们与父亲是雷同的、自私的，而不敢轻易付出自己的感情。

缺席的父亲父亲是儿子模仿的榜样，只不过很多男性都有一个疏离的、缺席的父亲。

在亲子关系中，父亲往往不懂得如何对孩子表达爱心和关怀，也不懂得如何经营一个温馨和贴心的家庭。

如此代代相传，在阴柔能量的展现这部分，男性缺乏模仿和学习的对象，所以男人在结婚后要学习成为一个好先生和好父亲相当辛苦。

很多父子之间的情结是来自于“孩子我要你比我强”的观念影响，男性在成长过程。

<<原来可以这样爱>>

媒体关注与评论

许宜铭是少数几个可以和我平等对谈的男人，许宜铭先生有着丰富的人生历练、坦诚的勇气和非凡的智慧。

他用充沛的热情、精力和慈悲心，以及对心灵的敏锐觉察来协助学员开发潜能、自我成长，释放生命中的种种能量。

——胡因梦

<<原来可以这样爱>>

编辑推荐

《原来可以这样爱:开启全新情爱关系》讲亲密是允许别人进入你，像你了解自己一样地去了解你，邀请别人进入你最深处的；在自己的婚姻里，同性父母是我们模仿的对象，异性父母的期许则深深地影响着我们。

人在生理上有男女之分，而在灵魂和心灵上并没有性别之分。

详细解读两性关系中最重要五大领域：灵、欲、情、色、爱。

你最近可曾认真地注视过你的爱人？

爱情，从结婚才刚刚开始。

世界上不存在完美关系，只有彼此接纳双方的不完美，才能创造出完美关系。

<<原来可以这样爱>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>