

<<活在当下的秘密>>

图书基本信息

书名：<<活在当下的秘密>>

13位ISBN编号：9787507527940

10位ISBN编号：7507527948

出版时间：2009-12

出版时间：华文出版社

作者：郭Serah

页数：230

译者：千太阳

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>

## <<活在当下的秘密>>

### 前言

向我的人生致歉。

向那些由于懒惰而未能享受的、令人心醉神迷的时刻。

向那些因麻烦或恐惧而被拖延的成功与幸福。

向迄今为止还存在的暴虐、摧残与固执的折磨。

也向那些曾经未能遵守的约定致歉。

每天凌晨，我见到在庭院散步的师父就会点头向他问候：“您是否安康？”

”每当这个时候，师父就会反问我：“你是否先问问自己的心灵呢？”

”坦白地说，我很少向我自己的心灵问候。

始终过着一种不自我的生活方式。

没想到有时候不自我也是一种损失。

我总是为他人的心情着想，总是战战兢兢地生活，努力不让他人因为我而感到不适。

当我把精力全都集中在别人身上的时候，至于自己的心情是好是坏也就无所谓了。

我不是心理医生，也不曾专门学习或者接受过这方面的治疗。

我只是一个拖着柔弱的身体、怀着一颗想安慰他人同时也渴望得到他人抚慰的人，是穿梭于世界的各个角落的游者。

而且，在这一旅途中我幸运地遇到了一个又一个大大小小的奇迹。

我所遇见过的心理医生、治疗者、那些擦肩而过的人们，还有环球旅行者的朋友们都曾用同样的方式问候过我的心灵。

我也是后来才明白的，其实他们也经常用同样的方式问候自己。

在此，我想将他们教给我的九种诚挚的问候方法介绍给大家。

这里搜集的，都是我曾经亲身接受治疗、得到安慰并互相交流过的，充满着人情味的心理医生们的故事。

和您一样，我对他们几十年来研究的心理治疗技术并不感兴趣。

只是，我被他们的魅力征服了，而他们被我的伤口征服了。

在这个过程中我惊奇地发现了一点，那就是虽然他们的治疗方式各不相同，但令人不可思议的是，他们都在讲述着同一个故事。

## <<活在当下的秘密>>

### 内容概要

Part1：世界上最痛苦的事情，莫过于自己的情感不能够得到别人的珍惜，尤其是你希望被珍惜的人。

Part2：说“我没有时间”的人和说“我没有阳光”的人，其实是一样的。

阳光不是属于自己的。

它是平均分配到每个人头上的一种恩赐。

只是，有执意要受阳光照射的人，也有与此相反的人。

我想强调的是，决定有没有时间的，不是你。

Part3：实际上人们对于我们的弱点并不太在意，在意的是我们自己，我们常常关注别人对自己的看法，是因为我们缺乏对自己的信心。

Part4：对自身的自卑心理或弱点进行辛辣讽刺和批评的人，往往是我们自己。

## <<活在当下的秘密>>

### 作者简介

郭Serah，这个女人，拥有这个世上最灿烂的微笑。

没有约定。

也没有计划，只要背起行囊就会像蝴蝶一样，到处飞翔的自由女人——郭Serah。

她用充满柔情的双眼和温润的心田，造访了18位“灵魂医师”，并将他们的故事编辑成册，帮助因无法放下人生这一重担，而使身体变得僵硬的人

## <<活在当下的秘密>>

### 书籍目录

#### 序言

第一个问候：对您还满意吗？

不懂得享受玩，就不能算作自由人  
人生在等待、等待、等待  
旅途中的小小治疗师们1

第二个问候：我是不是冒犯您了？

如蝴蝶般随和，漫步在惬意的谈话中  
想看看您现在的表情吗？

旅途中的小小治疗师们2

第三个问候：您的心情还好吗？

让快乐长久陪伴，让忧愁瞬间消失  
轻轻掸掉或者郁郁寡欢  
旅途中的小小治疗师们3  
第四个问候：吃得还满意吗？

吃了那些东西还好吗？

声音在和我的身体内对话  
旅途中的小小治疗师们4  
第五个问候：歇一会儿再走，好吗？

您有过无忧无虑的生活吗？

希望您能忙得悠闲一点  
旅途中的小小治疗师们5  
第六个问候：我真的那么有魅力吗？

您已经被我迷住了  
让我看到您的后背，而不是眼神  
旅途中的小小治疗师们6  
第七个问候：冒昧地问一句，您的年龄是……  
这个孩子，该如何是好！

欢迎您来玩偶之家做客  
旅途中的小小治疗师们7  
第八个问候：能请您陪我跳支舞吗？

像被水浸透的粉红色海绵一样  
悠然地、有节奏地与自己的人生和解  
旅途中的小小治疗师们8  
第九个问候：现在可以离开了吗？

<<活在当下的秘密>>

时间也会和我们撒谎  
Serah, 我感到很开心!

旅途中的小小治疗师们9  
结语  
关于作者

## <<活在当下的秘密>>

### 章节摘录

第一个问候：对这里您还满意吗？

不懂得享受玩，就不能算作自由人如果厌倦了奴役生活，就请扯断锁链走出来。

然后和我们痛痛快快地玩一场！

——提亚哥（Tiago，卡波耶拉专家，心理医生）遇见光头提亚哥是在绘画课上。

在巴西停留的三周时间里，我非常需要一种比南美的太阳更强大的力量，以便帮助我忘记这将会把我的脑门熔化掉的正午酷暑。

我曾住在里约热内卢AUGUA宾馆最便宜的一个房间里，房间号是509号。

这个房间一到正午就像煎锅一样变得滚烫起来，而我就像煎锅上的鸡蛋，整个人都快要被烤焦了。

将房间里的窗帘全部拉下来（防止热空气进来），然后把头顶上挂着的风扇开到最大，热气依然固执地窜进来，侵袭我的全身，就连我脚上的一个毛孔也不放过。

没法读书，也没法睡午觉。

除了感受酷暑，我无法做任何事情。

恰巧，有个朋友给出了一个这样的建议：“我阿姨有个小小的画室，中午的时候她会和人们在一起喝茶，还会教画画，白天要是没事的话，你要不要也去看看？”

在一栋建筑的一楼，用厚厚的岩石砌成画室宛如天国，飘着清爽怡人的空气。

就算没有空调也能感觉到凉爽快意！

还没开始上课，我就缠着朋友的阿姨不停地问：“真的每天都可以来这里吗？”

明天，还有后天？

”阿姨微笑着向我点头。

在长长的桌子前大概有六名业余画家围坐在一起，画着自己“心目中的画”。

现在想想，不禁疑惑起来，他们画的东西很抽象，像是一种中学美术课上画的“想象画”。

我不禁问自己，他们是不是曾为成年人做过“美术心理咨询”？

看起来杂乱无章的绘画作品中，总是透着一种哲理，具体是什么样的哲理，连我自己也说不清楚。

不过，我能了解，他们描绘的一定是他们的心灵。

<<活在当下的秘密>>

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>