

<<真爱无惧>>

图书基本信息

书名：<<真爱无惧>>

13位ISBN编号：9787508056050

10位ISBN编号：7508056051

出版时间：2010-1

出版时间：华夏

作者：(美)杰拉尔德·G.扬波尔斯基|译者:刘君楠//张瑾|绘画:吕宁

页数：125

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>

<<真爱无惧>>

前言

我注意到杰里总是处于某种紧张的状态中：子夜时分，他还在等待那个在我们监护下的小女孩回家，她在芝加哥最危险的一个街区迷路了；在全国巡回演讲期间，他要么是匆匆应付几口工作餐，要么抽空打个小盹，要么是在赶飞机；每天早上6点30分起床打网球（不知道这算不算一种紧张状态）；和其他两个人连续数小时关在房间里，为一本很厚的手册上的每个字眼而字斟句酌；由于走错路而约会迟到，然后再赶往返回加州的路上；窝在狭窄拥挤的房间里照顾一个身患绝症的小男孩，尽可能地帮他缓解病痛的折磨，那些手段看起来也的确卓有成效。

告诉你这些，只是想让你了解一些背后的故事：杰里·扬波尔斯基也是按照他授课的方式生活的。

这本书中的理念完全来自他的内心深处。

书中的故事没有一丝一毫的夸张或虚假。

<<真爱无惧>>

内容概要

25年之后，这本书仍然是风靡全球的灵修经典著作。

这本为人带来帮助和希望的小手册由12节精心策划的课程组成，旨在帮助人们摆脱对过去的依恋，将注意力完全集中于当下，从而充满自信地走向未来。

作为著名的心态疗愈创始人及儿童与成人精神病专家，杰拉尔德·G·扬波尔斯基提醒我们，意识强加给生活的诸多限制令我们在人生中苦苦挣扎。

为重新展现真实的自我，展示爱这个生命的本质，我们需要摒弃那些固步自封的想法。

本书中深邃强大却也异常简单的讯息，已经为成千上万的读者提供了自我疗愈的良方。

拓宽你的思维，敞开你的胸襟，热烈地拥抱这本书吧，它将带你走向一个没有恐惧、疑虑和否定的新世界。

在那里，你可以尽情享受积极、快乐与真挚的爱意。

<<真爱无惧>>

作者简介

杰拉尔德·G.扬波尔斯基 博士(Gerald G. Jampolsky)美国儿童与成人精神病专家，毕业于斯坦福大学医学院。

1975年，在美国加利福尼亚州创立了第一家“心态疗愈国际中心”，并在全球30个国家开设了150多个分支机构。

《真爱无惧》是扬波尔斯基博士的代表作，也是他最为畅销的作品。

<<真爱无惧>>

书籍目录

2004年版前言作者序前言导言第一部分 唤醒生命能量的准备第二部分 唤醒生命能量的要素第三部分 唤醒生命能量的课程 第一课 我付出的一切都将回馈于我 第二课 宽恕是获得幸福的秘匙 第三课 我从不因个人判断而沮丧 第四课 我决定换个角度看问题 第五课 抛弃攻击性想法, 才能得到真正的解脱 第六课 我并非眼见世界的受害者 第七课 不要妄下定论 第八课 唯有当下此刻才是真实的 第九课 逝去的昨日, 再也无法将我刺痛 第十课 心无挂碍, 便可选择安宁 第十一课 我能够改变一切令我痛苦的想法 第十二课 我对自己的所见负责后记

<<真爱无惧>>

章节摘录

插图：什么是真实的世界？

何谓真实的世界？

一想到这个问题，大多数人都会困惑不已。

即使我们知道有些东西是无法被感知的，却仍旧试图依照自己的感官体验来构建现实世界。

为了强化这种认知，我们甚至追溯到文化之中，认为只要是文化所界定的正常、健康，且真实的概念就是真实存在的。

那么，我们应该将爱置于世间万物的什么位置？

如果我们能够欣赏这个变幻莫测的现实世界，我们的生活就一定会更有意义吗？

也许，答案只能是：唯有爱才能契合这种永恒，而其他诸事既转瞬即逝又毫无意义。

恐惧会扭曲我们的认识，让我们对眼前发生的事情无所适从。

但爱却从来不给恐惧留下任何生存的空间，也从来不会对现实提出任何疑问。

爱可以自由延续和扩展，在爱里无需计较，也不要随意揣度。

<<真爱无惧>>

后记

让我们始终将拥有内心的安宁作为自己的唯一目标。

因为目标太多，只会将我们引入歧途。

让我们不断练习宽恕之道，将自己与他人视为完美的人。

让我们爱上此刻，因为它拥有永恒的真实。

让我们继续这个唤醒生命能量之旅，在这个旅程中，我们只关注付出，忘掉索取。

让我们意识到我们彼此相连，用爱的光辉照亮整个世界，也照亮我们自己。

让我们觉醒吧，也认识到生命的本质就是爱，我们就是这个世界的希望之光！

<<真爱无惧>>

媒体关注与评论

这是一本源自作者内心深处的书，而他也同样在日常生活中践行了其中的理念。

——畅销书《写给自己的信笺》及本书前言作者 休·普拉瑟随手翻至任何一页，你都有可能被书中的文字所打动。

当我按照书中的哲学来经营我的生活时，一切都变得更加顺利了。

——畅销书《从堕落到成功》的作者 谢里·O.赞佩利

<<真爱无惧>>

编辑推荐

《真爱无惧》：畅行世界的心灵哲学图书。

自1979年首次出版以来，《真爱无惧》始终是心灵成长领域意义深远的作品之一。

作者扬波尔斯基博士说，我们与爱之间的唯一阻隔就是恐惧。

在人们由恐惧走向爱的艰难旅程中，书中的12堂奇迹课程为我们提供了勇气与工具，将循序渐进地引领我们唤醒自己的生命能量。

自《真爱无惧》出版25年以来，它始终发挥着唤醒生命能量、激发创造性思维和帮助人们战胜挫折的巨大作用。

《真爱无惧》曾被译为29种语言，销售量超过400万册，是畅行世界的“心灵处方”。

<<真爱无惧>>

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>