

<<亲爱的我，你好吗？>>

图书基本信息

书名：<<亲爱的我，你好吗？>>

13位ISBN编号：9787508628455

10位ISBN编号：7508628454

出版时间：2011-7

出版时间：中信出版社

作者：《心探索》电子杂志

页数：256

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>

<<亲爱的我，你好吗？>>

前言

完美生活，来自内心 在人生的前二十几年，我的世界是看得见摸得着的。想存一笔钱安置父母的老年生活，想得到十全十美的爱情，想到更远更美的地方去旅行。自认为不是贪心的人，我要的只是爱和自由，并且以为这一切不难实现。

可事实并非如此。

我那困顿一生的父母在不缺钱花的时候依然摔碗砸锅、争战不息。而历次恋爱当中，无论开场如何浪漫，过程如何温暖，我这个可怜的姑娘，最终仍逃脱不了被抛弃的命运。

同时，我去过许许多多遥远美丽的地方，很遗憾，我并没有因此而变得更加自由。

后来我知道，这是必须经历的过程。

我们要在自己开口尝过之后，才知道鲜艳的果子并不一定甘美。

要在真正走过之后，才明白看似宽阔的道路并不一定通达。

总是被撞得头破血流后，才肯慢慢地睁开眼睛。

我们总是太依赖外在，太相信那些看得见摸得着的东西。

我们以为只要环境变得更好，我们便可以更好。

而亲爱的，如果你把手放在胸口，这一刻你就可以知道，所有的感受，不来自外界，只来自内心。

是你的内心，创造了你的世界。

除了头顶上的这个宇宙，我们的内心有着一个同样巨大的世界。

这个世界一样有山、有河、有森林、有峡谷，有绮丽风景，也有艰险绝境。

我们不但需要一双外在的眼睛，我们同样需要一双内在的眼睛，我们要自己的心不再盲目，我们不要在头破血流之后再回到从前的老路上去。

社会教我们这个教我们那个，但自始至终，没有人教过我们该如何安置自己动荡的内心与感情，没有人告诉我们该以怎样的力量、采取怎样的方式，来面对人生的困顿与痛苦。

作为城市里的大多数，我们有知识、有自己的生存技能和处世哲学，有许多正常人所该拥有的光鲜亮丽的东西。

但当身边的喧嚣消散，当我们遭遇人生的低谷和感情的挫败，那些深藏在心灵暗处的孤独、悲伤、怨怼、纠结、冲突、不安全感，便无法逃遁。

但很多时候，我们对自己内心这些感觉“不好”的东西又是难以接受的，我们害怕自己因这“不好”而不被亲人、伴侣、朋友以及周围的环境所认同，而不值得被爱。

所以我们压抑它们、忽略它们，我们认为只要自己表现得更加优秀、美丽、有钱，懂得体谅别人，就会有更多的人爱我们，我们会变得更幸福……但这是真的吗？

我们带着条件爱自己，就不可能不带条件地去爱别人，如果有人说起无条件的爱，我们只会笑，觉得太天真、太理想主义。

然而，“生命中最大的幸福就是确信自己是被爱的，完全因为我们的本色而被爱，或者说尽管我们是这样的人，依旧被爱。

”这也许是从外部而来的最完美的爱了，但前提也许是我们先要有勇气成为自己，那个本色而真实的自己，而不是“更优秀”的自己。

而这一切，也正是为什么要创办《心探索》的原因。

之所以称她为“心灵成长自助手册”，是因为我们深深知道，在这个世界上，没有谁可以成为谁的救赎，我们只有通过不懈的自救和成长，才能领会生命的真挚与美好。

《亲爱的我，你好吗？

》这本书，正是从30多期《心探索》杂志中精选出来的，它的主要线索就是从“自我认知”开始，让我们用更新、更为深刻的眼光来审视自我、亲密关系，以及原生家庭中的固有模式。

通过此书，我们不仅能够检省自己在生活和自我认知中常有的误区和盲点，还能发掘到深藏于我们每个人内心深处的爱与力量。

而浅显易懂却又不乏深刻的语言，一向是《心探索》作为大众传播媒介所推崇的风格，相信您会在此

<<亲爱的我，你好吗？>

书中获得愉悦的阅读感受和丰富的心灵滋养。

愿每一个人都能从自己的生命中领悟更多，因为我们都值得，不是吗？

——《心探索》电子杂志社

<<亲爱的我，你好吗？>>

内容概要

身心灵文化在国内外正逐渐成为一种流行趋势，我们每个人都该或多或少了解自己的内心状态。

这对身心健康和自我幸福感的获得至关重要。

编者

延续其在电子期刊《心探索》中的风格，从三十多期杂志中精选美文，一如

既往地关注自我的内心世界和精神困境，深入解剖生活中的真实案例，和专家、学者、作家、艺人一起，为自我的幸福寻找出路。

对普通大众的幸福指数调查，在书中随处可见。

更有转念作业、乐活等流行新鲜概念。

深入探讨当代社会自我陷入的诸多困境，引领人们走向幸福。

<<亲爱的我，你好吗？>

作者简介

《Inner

Light心探索》：华语世界最受欢迎的心理和心灵成长电刊，创立于2008年9月，是国内第一本心灵成长自助手册。

集文字、图片、声音、视频、动画于一体，是一本“可以听”的富媒体杂志。

从身体到心灵，从自我到关系，从心理分析到能量疗愈，从现实世界到内在灵魂，《心探索》不但关注生活，更关注心灵的疗愈和丰盈。

它如同一幅心灵地图，指引我们走向属于自己的心灵自由之路。

<<亲爱的我，你好吗？>>

书籍目录

Chapter 1 遇见自我

我是自己的“对立面”

“我”总是在批判自己

遇见我的内在小孩

逛逛“我”的动物园

自我统合：找到那个核心

Chapter 2 心理游戏，自我的诡计

心理游戏，好玩不？

游戏1：“是的，但是……”

游戏2：“都是我的错……”

游戏3：“我只是想帮你”

游戏4：“这个我知道”

“游戏”大披露

爱玩心理游戏的我们

大步迈出心理游戏

Chapter 3 肃清爱的路障

爱的捆绑与释放

爱情，是非亲历不知难的

那些疯狂的沙子

“爱”不是对象问题，而是能力问题

接受你内心的“可恶之人”

Chapter 4 抑郁，恩赐还是惩罚

拥抱身后的影子

被误解的抑郁症

听，命运在跟你说话——亲历者自述

艰险而神奇的旅行——亲历者自述

谁动了我的抑郁

天气预报：心理的“冷空气”来袭

解“郁”良方114

那些片片开落的抑郁之花

冬日里的“七色光”

Chapter 5 带自己回家

关于父母的二三事

两代人，两种声音

父母要觉察，孩子要独立

萨提亚家庭治疗

父母 Vs 子女

家庭排列

启动正向的家族动力

Chapter 6 转念，与生命和解

那些让我们疯狂的念头

念头背后，被片面经验左右的心理现实

转念作业，心灵的革命

吴家芸：我就像拿着镜子的人

<<亲爱的我，你好吗？>>

一念之转：生活的净化器

理性情绪疗法：解析负面念头的根源

阴影疗法：发掘黑暗中的力量

书写疗法——念头的自我排毒

Chapter 7 寻找丢失的幸福感

幸福在哪里？

访谈：三环扣乐活的幸福之道

土元素的幸福：感应大自然的丰富觉受

水元素的幸福：情感联结的心灵温度

火元素的幸福：在创造中迸发激情

风元素的幸福：在思维中成长心智

沙哈尔：幸福是快乐和意义的全然体验

那些阻碍我们幸福的错误观念

幸福，由你而定

<<亲爱的我，你好吗？>>

章节摘录

版权页：插图：在日常生活中，这样的情景是不是非常多见？

我们不敢坦露自己的感情和需求，不敢呈现自己心中的真实想法，相反，不是沉默以对便是拐弯抹角，甚至说出跟自己感受完全相左的话语。

很多时候我们看似在交流沟通，但每一句话似乎都包含着许多双重的、隐藏的信息，也就是说表面上一回事，内在又是另一回事。

我们有意无意地隐藏本意，这究竟是怎么回事？

其实，这就是所谓的“心理游戏”。

无论是你、我还是他，无论是职场、官场、国际关系还是日常生活，或多或少，我们每个人每天都在玩，跟父母玩、跟朋友玩、跟伴侣玩、跟客户玩、跟初次见面的陌生人玩，跟自己玩……为什么我们一直在玩这些游戏自己却毫无觉察？

为什么我们不直接表达自己的情感和需求，而要采取这种方式？

我们在成长的过程中，因为自己的感觉经常不被允许表达，自己的需求经常被否定，于是发展出了一套行为机制，学会用拐弯抹角的方式来表达自己的想法和意图。

在心理游戏中，沟通过程总是会呈现出一定程度的混乱，比如双方都会感受到挫败、沮丧、愤怒等情绪。

以下是心理游戏的一些基本特点，供大家在自我检视中参考：1.重复性：游戏是一再重复的。

“为什么这种事总是发生在我身上？

”注意了，如果某些类似的情景、事件、感觉总是一再发生，而且让你觉得愤怒、不平、受伤，那么你很有可能是在玩某个“心理游戏”。

实际情况是，几乎每一个人都会把自己最熟悉的心理游戏一玩再玩，人物和场景会变，但游戏的本质不变。因此，若当你与某人相处时一再重复发生同一情况，你不妨检视一下，是否存在“心理游戏”。

<<亲爱的我，你好吗？>>

媒体关注与评论

全心的探索，必将带给你全新的自己，让我们一起生活在喜悦、平安与爱之中。

——张德芬(首席华语心灵畅销作家)这是一个心灵觉醒的时代，《心探索》是我们探索身心灵道路上的最佳伴侣。

——张芝华(身心美学作家 / 资深身心灵导师)《心探索》做的事，就是让人们的灵魂更美好、平静和完善。

——巫昂(笔迹心理学家 / 专栏作家 / 诗人)

<<亲爱的我，你还好吗？>>

编辑推荐

《亲爱的我,你还好吗?》：与自我对抗，与背叛的情人对抗。

与失和的父母对抗。

抑或是困于自设的局，无处脱逃。

索性玩一场心理游戏，到最后，却还是无法快乐。

亲爱的我，你还好吗？

张德芬，巫昂，张芝华倾情推荐。

<<亲爱的我，你好吗？>>

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>