

<<有爱无恐>>

图书基本信息

书名：<<有爱无恐>>

13位ISBN编号：9787530940761

10位ISBN编号：7530940767

出版时间：2005-5

出版时间：天津教育出版社

作者：詹姆波尔斯基

页数：127

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>

<<有爱无恐>>

内容概要

《有爱无恐》主要包括：自我转换的准备、自我转换的构成、自我转换的课程、我付出的一切，都归回了自己、宽恕，是打开幸福之门的钥匙、我从不因我个人的判断而消沉、我决意以不同的角度看待问题、放弃敌意，我便从眼前的世界逃离等。

<<有爱无恐>>

作者简介

杰拉尔德·G·詹姆波尔斯基，博士。
美国著名精神科医生、儿童与成人心理学家著有《改变生活的简单思路》《接近上帝的捷径：用精神疗法寻求心灵平和》等书在加利福尼亚创立了第一家“态度治愈中心”并在全球30个国家开设了150多家分支机构与妻子戴安妮·西瑞西农博士均曾获得多项国际大奖曾在五大洲的50多个国家工作与讲演

<<有爱无恐>>

书籍目录

作者序前言简介PART1自我转换的准备PART2自我转换的构成PART3自我转换的课程LESSON 1 我付出的一切，都归回了自己LESSON 2 宽恕，是打开幸福之门的钥匙LESSON 3 我从不因我个人的判断而消沉LESSON 4 我决意以不同的角度看待问题LESSON 5 放弃敌意，我便从眼前的世界逃离LESSON 6 我不是这个世界的受害者LESSON 7 今天，我将不对任何事物妄加评判LESSON 8 “此时此刻”就是我所拥有的全部LESSON 9 过去的已经过去，它再也不能将我触碰LESSON 10 除了它，我尚可选择感知平静LESSON 11 我可以改变一切有伤害性的想法LESSON 12 我对自己的所见负责后记

<<有爱无恐>>

章节摘录

大多数人都有一个来自于过往经验与外部感知的观念体系。

你是否一直只相信自己的眼睛呢？

或者，就像著名喜剧演员菲力普·威尔逊所说的那样：“所见即所得”？

由于我们的感官感觉似乎是依赖于外部世界投射到大脑的信息，我们也许就因此认定自己的思想也完全由这些信息来决定。

由此也就导致一种认识：我们每个人都是彼此割离的个体，孤独地生活在这个冷漠、破碎的世界里。

这也让我们误以为，就是这个我们所看到的世界让我们感到悲伤、沮丧、焦虑和恐惧。

于是，外部世界就成为造成这一切的罪魁祸首，而我们，则被它影响和操纵。

让我们来思考这样一种可能性：上面的这种观念是本末倒置的。

如果我们认为“看到些什么是由自己的思想决定的”，那么，一切会怎样呢？

当我们最初接触到这样一种观念——我们的所思是“因”，我们的所见是“果”——的时候，也许它看起来是陌生而且不合情理的，但我们还是愿意去接受它。

它将使我们在感到悲伤和痛苦时，不再有理由去责怪这个世界。

因为，我们的种种感受也许并不是这个世界造成的结果，而只是我们自己内心世界的一面镜子。

让我们再次把自己的思想想象成一台摄像机，让它把我们的内心投射在外部世界这个大屏幕上：当我们内心被悲伤充溢时，我们面前的这个世界也变得令人感伤；相反，当我们内心宁静而快乐时，眼前的世界也变得可爱了起来。

我们每个人都可以选择在清晨醒来时，透过一副奇妙的眼镜来看世界——它可以过滤掉一切东西，除了爱；透过它，我们将看到一个美好的、友善的世界。

当我们试图去控制世界时，也许该首先问问自己需要一个什么样的世界，这对我们会有所帮助。

.....

<<有爱无恐>>

媒体关注与评论

杰瑞·詹姆波尔斯基所传授的，都是他所亲历的。
我知道，这本书来自他内心最细腻敏感的部分，这里所表述的一切都决非遥不可及或不切实际的东西。
我们并没有兴趣去预想爱会在将来带给我们什么，也同样不在意我们过去曾经说了什么、做了什么，不关心我们认为错待了我们的那个人是否得到了应有的惩罚。
只有全身心地投入此时此刻，才会产生一种极为强大的精神状态，这种精神状态将把平静的内心调适到极致，那是我们无法用语言形容的。
焦躁与“相信此刻事实”相反的另一选择——就是我们固执地认定那些已经过去的或是尚未发生的事情是无可改变和避免的，因此就导致了一种内心世界的凝固、偏执状态。
爱，不存在于我们的想象中，它无法在我们患得患失的想象中被证实。
我们只需悠然停靠于它温柔的臂弯，而不去忧虑它何时到来，又为什么愿意驻留。
——休·普拉德

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>