

<<走出恐惧>>

图书基本信息

书名：<<走出恐惧>>

13位ISBN编号：9787540750770

10位ISBN编号：7540750774

出版时间：2011-8

出版时间：漓江出版社

作者：克里希那南达&阿曼娜

页数：235

译者：王静娟

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>

## &lt;&lt;走出恐惧&gt;&gt;

## 前言

心理咨商与身心灵的成长在各学派的淋漓发展中，逐渐走向细致深入的整合过程，帮助人类朝向均衡健康的生活。

当我敞开心怀去品尝了解各式各样可以帮助自己成长的方式与学派时，我总是对这取之不尽，用之不竭的资源心存感激，感激自己能够生长在这个生气蓬勃的时代。

二十年的自我成长与致力于助人工作的过程中，接触过许多不同的老师与工作方式，我受益良多。尤其是在接触了克里希那南达和阿曼娜的工作之后，我深入地经验到西方心理治疗与东方静心的结合，所带来的在助人工作中的细致与完整。

他们的工作不只帮助个人的自我成长，同时支持我们学习如何在亲子关系，亲密关系，或是家人之间的互动中，发展健全的互动模式来迎向爱。

《走出恐惧》是作者克里希那南达在《拥抱你的内在小孩》之后，透过个人成长与工作经验，深入整合内在小孩疗愈旅程的结晶著作。

第一篇的概览以简要的方式，清晰地描绘内在受创的“情绪化小孩”如何无意识地随时影响着我们的生活，这些影响是那么活生生地出现在每个人的生活中，造成我们关系上的受苦与无助。

然而，一旦我们可以对内在“情绪化小孩”有所了解，就可以穿越关系中的冲突，让亲密关系这面明镜成就彼此的成长与滋养。

第二篇情绪化小孩的外显行为，作者以深入浅出的方式，来让读者可以学习辨识内在“情绪化小孩”出现在生活中的隐晦方式。

事实上，这些隐晦方式通常是生活中随时可见的具体行为。

顺着章节读下来，读者或许很多时候会觉得自己就是书中所描述的人物或状态。

然而，一旦我们可以辨识这些行为，同时了解它可能给关系带来的伤害，我们可以开始做不同的学习，有机会脱离它的影响。

第三篇情绪化小孩的内在经验，小孩子的特质在于他或她满怀纤细敏感的内在感觉。

当感觉没有受到同理或了解时，就会导致各种被压抑下来的情绪，仍然无意识地留存于系统中。

作者试着以婉约易懂的表达方式，来让读者了解体会“情绪化小孩”的主要内在创伤经验，尤其是羞愧、惊吓、被遗弃的创伤，如何实际地影响着现在成人生活中的亲密关系。

书中同时也支持读者学习如何照料内在受创的“情绪化小孩”，慈悲地拥抱它，关爱它。

这份关爱让我们再度地人性化，同时培养与亲密伴侣分享真实的爱与关怀的能力，不再不自觉地受困于对亲密与爱的恐惧感中。

第四篇突破旧有模式，重新拾回生命的自主能力。

“内在小孩”治疗的奥秘在于，当我们学习了解内在小孩的外显行为机制，接受与慈悲地对待它的内在感受与经验时，我们同时也培养了自己的心理成熟度。

这份成熟度让我们可以慈悲地关爱彼此的心情与感受，同时拥有力量在关系中设定健康的界限。

我们不再需要受制于恐惧而对爱情生活踌躇不前，因为我们知道自己有能力面对关系中的挑战。

在我个人的自我成长与专业工作中，我深深地感受到“内在小孩”工作的深度与对实际生活所带来的建设性影响。

诚如作者在本书前言中所提到的：对自己内在恐惧感工作的探索只是这趟旅程的第一步，如果没有踏出第二步，我们可能会迷失在这些创伤里；因为阻碍我们享受爱以及喜悦生活的因素，并不单单是尚未疗愈的创伤，还包括我们对这些创伤的认同。

所以，第二步就是去了解这个“情绪化小孩”并不是本质的我。

书中也提供了读者可以学习的静心观照方法，来运用于实际生活中以滋养本质小孩，同时培养对“情绪化小孩”卸除认同的能力。

咨商治疗或是身心灵成长丛书，不只在提供读者的自我了解，同时能透过这份了解来实际地转化行为模式，使落实的日常生活能蜕变为彼此滋养的资源，而不再只是无意识地上演互相伤害的戏码。

在(《走出恐惧》这本书中，作者以简约易懂的方式表达出深奥的专业咨商治疗理论，画龙点睛地描绘内在心理状态，深入浅出地说明心理状态如何呈现在日常生活行为中，同时提供给读者重新拾回生命

## <<走出恐惧>>

主导能力的技巧与方向。

如果读者在阅读的过程中，触动到心有戚戚焉之感，或是纤细脆弱的感觉浮现，建议可以与了解这些感受的朋友分享。

或是，当感觉到被情绪所淹没，或想要更深入自我探索或疗愈创伤时，寻找专业咨商师的协助。

我个人深受这份工作的深度与完整性的感动，这份感动驱使着我在工作与读书的忙碌中，秉持着热情完成这本书的翻译，同时很荣幸应出版者之邀撰写这篇序文。

盼望拙序能带给读者对本书的些许启发。

深信《走出恐惧》能伴随着您的身心灵成长，同时学习到如何在您的重要关系，尤其是亲密关系中，迎向真爱。

王静娟：“爱的学习”国际认证带领者，父母效能训练讲师。

## <<走出恐惧>>

### 内容概要

我们无法面对挫折和任何不舒服的感觉，每当这样的情况出现，我们便会本能地反弹、不安、抱怨、妥协、放弃，或陷入某种上瘾行为，或陷入久有人会拯救我们的幻想。殊不知在这些行为下面，隐藏的是我们早年受到创伤的内心带给我们的感受：自卑、不信任、空虚、悲伤和恐惧。

我们之所以会一再重复这些行为模式，是因为我们的内在没有足够的空间，让我们看到事实的真相。当我们借由简单地观照，与痛苦、不安和恐惧待在一起，不抗拒也不试图改善它时，我们就能发展出一份觉知，从而摆脱情绪对我们的控制和驱策，开始有不同的选择。

走出恐惧，是一条接触自我内在深层敏感脆弱空间，以及学习自我接受的道路。

## <<走出恐惧>>

### 作者简介

作者：（美国）克里希那南达（Krishnananda Trobe）（美国）阿曼娜（Amama Trobe）译者：王静娟  
克里希那南达（Krishnananda），美国人，毕业于哈佛大学，于加州大学受训为专业心理治疗师。  
阿曼娜（Amana），丹麦人，接受过咨商、心理治疗、光灸及头荐骨平衡等专业训练，并以专业心理治疗及身体治疗背景，整合直觉及静心向度，发履出自己独特的工作风格。  
他们的著作有《拥抱你的内在小孩》、《真爱的旅程》、《走出恐惧》等，并有多种译本。  
目前他们于世界各地带领工作坊及训练课程，分享“真爱的旅程”。

## <<走出恐惧>>

### 书籍目录

译者序

前言

#### 第一部分 概说

##### 第1章 情绪化小孩的心智状态

情绪化小孩的两个层面

情绪化小孩的五种外显行为

情绪化小孩的五种创伤

##### 第2章 幻境状态

在幻境中，我们认同了创伤

不同种类的幻境

破除认同，走出幻境

##### 第3章 镜子

镜子映照出我们对他人的影响

通常我们的行为模式是无意识的

探询适当的问题

#### 第二部分 情绪化小孩的外显行为

##### 第4章 反弹行为与控制

留意是什么触动了反弹行为

不同种类的触发机制

留意到我们的反弹行为

不同形式的反弹

控制的策略

隐藏于反弹行为背后的恐慌小孩

##### 第5章 期待与任性

期待背后隐藏的是什么

任性是期待的化身

我们的期待反映了过往的被背叛经验

负面期待

##### 第6章 妥协

情绪化小孩在意获得肯定

深入探索妥协的根源5,

妥协塑造了我们的自我形象

##### 第7章 上瘾行为

许多种不同方式的上瘾

摆动于控制与放纵的两极

令自己的内在意图与空间变得清晰

.....

#### 第三部分 情绪化小孩的内在体验

#### 第四部分 重拾主导生命的能力

结语

## <<走出恐惧>>

### 章节摘录

版权页：插图：凯瑟琳，一个和我们一起工作的德国女人，抱怨她的另一半总是无法在身边陪伴她，然而事实上，是她无意识传递出来的索求讯息推开了她的伴侣。  
现在，她看到了自己内在一直存在着对伴侣的索求和期待，这是她试图用来填补内心空虚的方式。  
丽贝卡是一个年纪稍大的老朋友，从我认识她开始，她就一直在抱怨自己生命中的男人总是无法适时地陪伴她，在每一段关系中，她总是觉得没有得到自己想要的爱和注意力，而且每一段感情总是在遭到对方拒绝的情况下结束。  
即使她已经清楚地觉察到这个模式的存在，但面对每一次新的拒绝时，她总感到像是第一次被拒绝般难受。  
这是因为她无意识地不断传送出一个“请救我”的讯息，这样的讯息会让人们下意识地将她推开。

## <<走出恐惧>>

### 编辑推荐

《走出恐惧》：如果你把自己的意识和恐惧放在一起，你就选择了和旧世界在一起。

摆在你面前只有一个选择，你是选择恐惧还是爱呢？

在我个人的自我成长与专业工作中，我深深地感受到“内在小孩”工作的深度与对实际生活所带来的建设性影响。

在接触了克里希那南达和阿曼娜的工作之后，我深入地经验列西方心理治疗与东方静心的结合，所带来的在助人工作中的细致与完整。

他们的工作不只帮助个人的自我成长，同时支持我们学习如何在亲子关系，亲密关系，或是家人之间的互动中发展出健全的互动模式来迎向爱。



<<走出恐惧>>

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>