<<身体知道答案>>

图书基本信息

书名: <<身体知道答案>>

13位ISBN编号:9787545905311

10位ISBN编号:7545905318

出版时间:2013-1

出版时间:鹭江出版社

作者:武志红

页数:229

字数:212000

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

<<身体知道答案>>

前言

回归身体,生命真的可以是自由的肉麻,这个词,你知道。

平时你也会用到这个词语。

可是,你真的知道,什么是肉麻吗? 我第一次知道什么叫肉麻,是在一次做心理咨询时。

来访者是一位中年男士,他讲到一件事情,这件事情让他感觉到烦恼。

烦,是他最常有的情绪,弄明白他的烦恼到底是怎样的,非常重要。

所以,我请他闭上眼睛,躺在一张躺椅上,重新讲述一下那件事情,讲的时候,尽可能详细,同时,保持对身体的觉知,而身体则不能动弹。

我们做过多次这样的练习,他驾轻就熟。

然而,闭上眼晴讲了约一分钟,他就打了一个激灵,猛然睁开眼睛说:"武老师,太难受了,我可不可以不谈这个?""不行。

"我少有的强硬地说,"这是极关键的时刻,好好去体会它。

" 接下来,他一直躺在躺椅上,讲那件事情。

我们很快发现,烦,其实仅仅是一个表面的情绪,而深层的情绪,是羞耻。

这份羞耻弥散在整个咨询室里,也传递到我身上,我感觉到身体麻得不得了。

当这份情绪最强烈时,他停止讲述,只是感受它,而我也静静地陪着他感受。

过了约半个小时,无比强烈的羞耻与肉麻终于消散,整个咨询室归于静谧。

这份静谧也消失后,我问他,发生了什么,这个过程中有什么要和我分享。

他说,终于明白了什么叫肉麻,在讲述的过程中,他的身体麻得不得了,非常难受,而他也终于明白,这就是羞耻。

原来,我的肉麻是对他的肉麻的呼应。

这次咨询,使他产生了一个很深的领悟——这完全是他自己领悟的,他觉得自己的心理发生了很大变化,又过了一小段时间后,困扰他多年的前列腺炎竟然不药而愈了。

前列腺炎、羞耻、烦、肉麻……这些其实都和一件事有关,就是性。

他一直困扰在一个独特而普遍的性问题里,从来不敢直面,这次咨询,我们干脆而彻底地直面了一次他的性羞耻感,最终导致了身与心的变化。

从这个故事中我明白了,我们的很多词汇,并非是形容词,譬如肉麻这个词,就只是一个很简单的 描述性词语而已,它没有修饰或比喻的特征。

肉麻,就是你的肉真的麻,而且情绪上伴随着的,是强烈的羞耻感。

由这个小小的感悟,我继而想到,我们的许多词汇,其实都在强调身体在学习与觉知方面的重要性 , 譬如体会、体验、体证、体悟、体察等。

但是,你可以问问你自己,在你从小到大的成长历程中,有谁告诉过你,学习与觉知必须与你的体验相结合?若是没有,你学到的就只是别人的知识,而非你自己的。

譬如,有谁曾如印度哲人葛印卡那样教诲你说:"别人证悟到的真理,只是他自己的真理,而不 是你的真理。

- " 又有谁曾像美国催眠大师史蒂芬·吉利根那样教诲你说: "如果没有身体的佐证,一个道理对你而言就可以说是一个谎言。
- "或者说,你能否有股神巴菲特的运气——他的父亲一直在对他说:"尊重你自己的感觉。
- " 或者,你能否如乔布斯那样,很早就能领悟到: "最重要的是,拥有跟随内心和直觉的勇气。你的r8心与直觉知道你真正想成为什么样的人。

任何其他事物都是次要的。

" 在中国,假若你拥有以上的运气,那我要祝福你,你真的是太幸运了,你是绝对的幸运儿。

因为,在我们的社会,你最容易听到的是,不要以自我为中心,别太把你自己当回事,要好好听大人的话,好好听权威的话…… 本来,我们还有极好的传承——体验、体察、体会、体证、体悟等词汇中所藏着的重视身体的智慧,但近几十年来,身体也沦为了一个鄙俗的存在,仿佛身体只是用来吃喝拉撒睡的一个所在,而忘记了一个事实——身体是灵魂的居所。

<<身体知道答案>>

更准确的说法是,你的身体是你的灵魂的居所。

比忘记了这个事实更糟糕的是,我们的社会有一个强烈的倾向:将你的灵魂赶出你的身体,而让别 人的灵魂寄居进来。

你不能让这样的事情发生,否则,你就白活了。

一位来访者对我说,他妈妈常讲,他们家的人都是,你为我活着,我为你活着,他们都不自私。 这句话的真相是,我的灵魂没有在我身体的居所里,我却试着将我的灵 魂放到你身体的居所里。 这样的人,都没有"活"着。

除了社会与家庭的影响,我们自己也容易割裂自己,无形中将自己的灵 魂埋葬。

推动我们这样做的原因很简单——有时候,太痛苦了。

欢乐与痛苦,都必然要有身体的参与。

如果人生有很多欢乐,你不会愿意切断与身体的链接;但如果人生有很多痛苦,你就容易想切断与身体的链接。

譬如前文提到的那位男士,他之所以要切断与身体的链接,是因为身体里有肉麻,有强烈的性羞耻 感,这些让他觉得自己糟糕透项、罪大恶极,为了躲避这些糟糕的体验,他让自己只生活在头脑中。

一个只生活在头脑中的人,身体将逐渐干枯,情感变得简单而僵硬,难以感染别人,也很难被别人 感染……总之,他将生活在一个头脑所构建的囚笼中,感到无比孤独。

我们每个人,都程度不一地生活在这样一个囚笼中,而要走出这个囚笼,我们必须有真正的学习与 觉知,即头脑与身体合一的学习与觉知,意识与潜意识合一的学习与觉知,也即我们老祖宗所说的体 验、体会、体证、体悟与体察等。

这本书的宗旨,就是与大家分享一个又一个的故事,让大家看到,我们是如何与身体取得链接的, 而那是多么美的故事。

同时,特别重要的是,这本书也写出我们的心是如何构建了我们自己的世界。

我们绝对是我们生命的创造者。

这句话,从积极的角度看,意思是,你可以使你的生命变得丰盛。

这句话,从消极的角度看,意思是,如果你人生失败,那你并非别人的受害者,你是你自己的受害者。 者。

要使你的生命变得丰盛,要破解你生命游戏的规则,你必须重新与身体建立链接,在头脑与身体之间打通一个通道。

做到这一点后,你将发现,生命真的可以是自由的。

<<身体知道答案>>

内容概要

本书作者从一名心理学者的角度,结合大量生动的案例,分析了身体与心灵、意识与潜意识的关系,指出了我们的心是如何构建了自己的世界的。

我们身体的很多反应,其实都是有着深层的心理原因的,因而作者提倡回归身体,将身体与心灵链接起来,"成为真实的你自己",做到这一点后,你将发现,生命真的可以是自由的。

<<身体知道答案>>

作者简介

武志红,既是资深心理咨询师,又是知名的心理专栏作家。

1992年考进北京大学心理学系,2001年获得心理学系临床心理学专业硕士学位,师从国内著名的心理治疗学家钱铭怡教授。

2009年成立武志红心理咨询中心,已帮助大量患者恢复健康,重获幸福。

曾主持《广州日报》的"健康?心理"专栏,现为《心理月刊》专栏作家,网络视频节目《跟武志红学心理学》主讲人。

著有《为何爱会伤人》《为何越爱越孤独》《为何家会伤人》《解读"疯狂"》《解读绝望》《七个心理寓言》《心灵的七种兵器》《梦知道答案》等,个人作品销量超百万册。

<<身体知道答案>>

书籍目录

序

回归身体,生命真的可以是自由的

Part1回归你的身体感觉

- 1. 身体是心灵的镜子
- 2. 身体呼应的美
- 3. 身体知道心灵的答案
- 4. 感觉:破除内心藩篱的钥匙
- 5. 哺育你的内在保护空间
- 6. 跟着感觉走,成为你自己
- 7. 尊重自己的真实存在
- 8. 穿越心灵的保护层

Part2破解你的思维游戏

- 9. 不要成为自己心念的囚徒
- 10. 突破思维的心魔
- 11. 对抗痛苦才是痛苦主源
- 12. 抚平你内心的钩子
- 13. 警惕可怕的心想事成
- 14. 认识你的生命游戏
- 15. 心理问题是一种选择
- 16. 想要什么, 先给什么

Part 3深入你的潜意识之井

- 17. 艾瑞克森:疼痛铸就的催眠大师
- 18. 借天才的策略唤醒你的心灵
- 19. 问问你的疾病想说什么话
- 20. 修炼你的第六感
- 21. 心灵感应:超越距离的心灵共振
- 22. 流产的胎儿还在怨恨吗?

Part 4让你的身心重归流动

- 23. 聆听你内在的声音
- 24. 寻找属于你自己的真理
- 25. 找回失去的自我
- 26. 不含敌意的坚决
- 27. 每天给心灵片刻宁静
- 28. 清空心灵深处的噪音
- 29. 让你的身心重归流动
- 30. 重塑自我意象改变人生

<<身体知道答案>>

章节摘录

<<身体知道答案>>

媒体关注与评论

你对生命的体验的已有数量,除以你能够有的对生命的体验的理论最大值,等于你的生命的质量:这个数字越接近壹,你的生命的品质就越高。

读武志红的这本新书,可以帮助你无限接近那个令人神往的壹。

——著名心理学专家曾奇峰 这不仅是一本关于身体的书,更是一本关于心理、关于诚实的书——诚实地对待我们身体的感觉、我们心中的感受。

在如布满交叉小径的花园一样的生命里,正视身体、打开身体,就如同找到一条便捷之路——穿越纷 繁复杂的过往经历,直抵我们难以捉摸的内心。

心理学者武志红强调这样的身体的智慧:"它一直在运作,最多只是和意识分离而已,健康和快乐都跟身体有关。

"——《北京青年周刊》执行主编乔颖 身体是我们最亲密的朋友,我们的幸福,我们的悲伤,我们的恐惧,我们的病痛,它都懂。

但是,它给我们的每一个信号,我们都读懂了吗?这本书告诉了我们很多答案。

《LADY格调》执行主编石晓芳

<<身体知道答案>>

编辑推荐

《身体知道答案》作者武老师为畅销书作家、心理学博客作者、心理咨询师,有一定的粉丝量,其作品很畅销,博客点击量超千万次。

《身体知道答案》为心理学通俗读物,语言通俗易懂,文中案例贴近现实生活,具有很强的可读性和实用性。

<<身体知道答案>>

名人推荐

你对生命的体验的已有数量,除以你能够有的对生命的体验的理论最大值,等于你的生命的质量:这个数字越接近壹,你的生命的品质就越高。

读武志红的这本新书,可以帮助你无限接近那个令人神往的壹。

——著名心理学专家 曾奇峰这不仅是一本关于身体的书,更是一本关于心理、关于诚实的书——诚实 地对待我们身体的感觉、我们心中的感受。

在如布满交叉小径的花园一样的生命里,正视身体、打开身体,就如同找到一条便捷之路——穿越纷 繁复杂的过往经历,直抵我们难以捉摸的内心。

心理学者武志红强调这样的身体的智慧:"它一直在运作,最多只是和意识分离而已,健康和快乐都跟身体有关。

"——《北京青年周刊》执行主编 乔颖身体是我们最亲密的朋友,我们的幸福,我们的悲伤,我们的恐惧,我们的病痛,它都懂。

但是,它给我们的每一个信号,我们都读懂了吗?

这本书告诉了我们很多答案。

——《LADY格调》执行主编 石晓芳

<<身体知道答案>>

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