

<<生活就像练习>>

图书基本信息

书名：<<生活就像练习>>

13位ISBN编号：9787547705490

10位ISBN编号：7547705499

出版时间：2013-1

出版时间：北京出版集团,同心出版社

作者：肯·威尔伯,特里·帕滕,亚当·莱昂纳德,马尔科·莫雷利

页数：347

字数：340000

译者：金凡

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>

## <<生活就像练习>>

### 内容概要

《生活就像练习》把古老的传统、现代科学和心理学融会贯通，并萃取其精华，提供各种简练实用的练习，是一本现代人的实修指导手册。  
通过整合个人生存所需的各种条件，引领我们走向真正和谐清醒的生活，达到最高的意识状态。

## <<生活就像练习>>

### 作者简介

肯·威尔伯是包罗万象的“整合理论”的发明者，这种理论包括了世界上所有伟大的心理学、科学、哲学和灵修传统的真理。

威尔伯撰写了20多部著作，其中包括《事事本无碍》、《恩宠与勇气》和《万法简史》。

他也是整合学院(Integral

Institute)的创建者，该学院是个研究科学与社会问题的智囊团，并通过Integral

Naked、整合教育网络和整合灵修中心等当地和网络社区扩展了其影响力。

他的个人网站是：[www.kenwilber.com](http://www.kenwilber.com)

特里·帕滕在这条道路上探索了30多年。

身为研讨会带头人、指导者、理论家和实践练习者，他和肯·威尔伯是“整合生命练习”团队的核心成员。

他曾经是意识科技手册Tools

for

Exploration幕后的创建者和领军人物。

巴顿撰写过4部著作，并引导成百上千的人们去发掘和深化自身的实践，实现更高的潜能。

他住在加利福尼亚州的圣拉斐尔市，并在此地担任指导者、顾问、作家、教师、企业家和草根生态环境保护者。

他的个人网站是：[www.integralheart.com](http://www.integralheart.com)

亚当·莱昂纳德是教育工作者、商业顾问、作家、企业家、冒险家，当然也是ILP的实践者。

他最初在乔治城大学接受驻外事务官教育，继而在研究生院开创了整合式沟通的学科。

亚当特别擅长于将整合式方法运用到个人、团队和组织开发当中去。

他在若干教育机构里带领着ILP团体。

同时，他也是《整合生命练习入门必读》（2005年，整合学院出版）和《整合式操作系统》（2005年，Sounds

True出版）的合著者，此外，他还与人共同编著了《存在的单纯感》（2004年，Shambhala出版）。

他的个人网站是：[www.adambleonard.com](http://www.adambleonard.com)

马尔科·莫雷利是自由学者、作家和诗人。

他是Integral

Naked创始团队的成员，同时也是整合学院的许多其他开创性项目的成员。

他曾经担任过肯·威尔伯的著作《全观的视野》的创意总监，并撰写过《鲁本斯的孤儿：当代尼加拉瓜诗选》、《爱情的写照》、《虚无主义的快乐&其他诗歌》。

可以通过[www.MADRUSH.com](http://www.MADRUSH.com)浏览他的个人网站和博客。

## <<生活就像练习>>

### 书籍目录

#### 伟大的实验

##### 01 为什么练习

##### 本书中的练习

一分钟模块：你最深的动机是什么？

##### 02 "整合式生活练习"是什么

##### 包含一切的方法

##### 整合式生活练习"由AQAL驱动"

##### 启动平台：四个核心模块

##### 金星练习

##### 没时间？

##### 试试一分钟模块

##### 可以进行深度练习了？

##### ILP法则仍然有效

##### 练习应涵盖三种健康

##### 练习的法则

##### 明智的觉醒方式

##### 03 感受整合意识

##### 存在的四个象限

##### 所有的四个象限，所有的时间.....

一分钟模块：感觉整体意识--马上！

##### 04 阴影模块

##### 阴影是什么？

##### 3-2-1阴影处理 040阴影的来源

##### 将意识之光带入阴影

##### 金星练习：3-2-1阴影处理

##### 范例1：菲尔拜访童年好友

##### 范例2：凯西给比尔能量

##### 范例3：托尼和怪兽一起冥想

##### 一分钟模块：3-2-1阴影处理

##### 更高级的阴影工作

##### 较浅的阴影

##### 心灵的奇怪逻辑

##### 转化真实的初级情绪

##### 情绪转变不断进行

##### 发展同情绪的关系

##### 整合光和暗、灵性和阴影

##### 05 心智模块

##### 练习接受观点

##### 提高接受观点的能力

##### 整合框架的要素

##### AQAL整合理论

AQAL：所有象限、层次、路线、状态、类型

## <<生活就像练习>>

包罗万象的空间

象限

意识的层次

发展路线

回答生活提出的问题

层次和路线：通向山顶的多条道路

世界观光谱

我们如何共同创造世界观？

给四象限赋予新的内容 090意识状态

状态训练

一分钟模块：意识状态（快速浏览）

你属于什么类型？

确定你的迈尔斯·布里格斯性格类型

性格类型如何影响练习

整合框架的应用

用AQAL看到更广阔的世界

一分钟模块：快速浏览

你从什么观点出发？

有悖于整合理念的观点

整合式操作系统

06 身体模块

重新完整地定义身体

三个人跳的探戈舞

三身练习

第一步：安住于因果身体

第二步：激发精微身体的活力

第三步：强化粗钝身体

第四步：从粗钝到精微的伸展和放松运动

第五步：重新安住于因果身体之中

总结：三身练习的原则

一分钟模块：三身练习

粗钝身体的练习

身体锻炼必不可少！

力量训练：提高健康水平的核心练习

金星练习：集中强度训练（FIT）

一分钟模块：力量训练

肌群 145心肺运动让人愉快

一分钟模块：有氧健身

体育运动、舞蹈及神经肌肉协调

伸展运动

整合式营养

整合式营养的四大象限

精微身体的练习

## <<生活就像练习>>

精微身体锻炼

瑜伽、气功和武术

能量练习的核心

微妙娴熟的技巧

引导强烈感受

引导性能量

精微呼吸练习

身体模块的"内在游戏"

头部、心脏和丹田

管理内在状态的精微身体练习

始终呼吸和感觉

大心量=大心智=整合式感受/觉知

安住在因果身体之中

睡眠

相续意识

07 灵性模块

整合时代的灵性练习

整合式灵性

灵性的多种颜色

你能感觉到么？

练习灵性模块

如何来修习灵性？

187三面灵性

整合灵性涉及灵性的三个方面

探索灵性的三个方面：观照、神交和冥想的本质

人际关系中的灵性

灵性团体

整合式虔诚

向虔诚开放

整合式有神论？

虔诚的阶段

超越理性的虔诚

借助于虔诚将生命练习整合起来

整合式冥想练习

冥想：让灵性变得真实

冥想练习

基本呼吸冥想

"我是"引导冥想

金星练习："我是"持咒冥想

金星练习：整合式探究

一分钟模块：整合式探究

金星练习：三面灵性

一分钟模块：三面灵性

金星练习：自他互换

完美的灵修

## <<生活就像练习>>

### 08 整合式伦理

对整合式伦理的需要

道德伦理不是枯燥、僵硬、压抑人性.....的吗？

对伦理的诘难

我们必须发掘更高的伦理敏感性

整合式伦理框架 232 有道德地成长

基本道德直觉

你将谁扔给鲨鱼？

根本、内在和相对价值

遭遇伦理困境

道德和伦理

不要太片面：伦理练习的四个象限

整合式伦理艺术

道德生活的三个理由

无畏地观察不道德行为的代价

结束你的业力

重要的不是做过什么，而是随后将做什么

伦理和自我的关系

男性自我同情

女性自我同情

阴影练习的伦理

低飞

扩大的伦理责任

整合式伦理的愉悦

09 在生活中练习：人际关系、工作、养育子女、

创造力和其他附加模块

ILP的骨和肉

每个人都有自己的特点

努力、随缘、目的和投入

快速浏览部分附加模块

在日常生活中使用整合式框架

通过五种整合式透镜来观察附加模块

确认：实现所需变化的强大工具

练习完美 28210 练习生活导航

第一部分：设计你的ILP

伊丽莎白和杰里米：ILP设计过程的两个范例

1. 评估现状

2. 确认缺少的东西

3. 选择练习内容

4. 练习

5. 灵活变通

6. 不断做出细微调整

7. 获得帮助

与好同伴共处

和导师共事

<<生活就像练习>>

核心价值观、愿景和生活目的  
第二部分：整合式练习的艺术  
每日拓展的觉察力  
练习技巧和原则  
练习的季节和阶段  
独特的自我  
作者介绍



<<生活就像练习>>

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>