

<<活出全新的自己>>

图书基本信息

书名：<<活出全新的自己>>

13位ISBN编号：9789861751528

10位ISBN编号：9861751521

出版时间：2009/04/24

出版公司：方智出版社股份有限公司

作者：張德芬

页数：248

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>

## <<活出全新的自己>>

### 前言

二 七年五月，方智出版社發行了我的第一本著作《遇見未知的自己》，一晃眼，兩年就過去了。這兩年間，發生了很多改變，最大的改變就是：我在家庭主婦身分之外，又多了一個新的身分認同：暢銷作家。

至目前為止，《遇見未知的自己》在海峽兩岸賣出了三十多萬本，讓很多人跌破眼鏡。我也收到無數讀者的來信，傾訴他們讀書以後的心聲，並且表達他們的感謝。

而我自己，還是不斷地在成長。

回顧過去的兩年，我去了印度三趟，也在各地上了不少其他的靈性課程。

一方面是希望自己還是能有所成長，不以現狀為滿足，一方面是為了收集寫書的資料。

我寫書的方式，都是自己在追求靈性成長的過程中，把所學到的應用在生活上，頗有心得、體悟之後，才用小說的方式將這些心得展現出來。

這兩年下來，收穫果然豐盛！

！

《活出全新的自己——喚醒、療癒與創造》這本書，我在今年初花了三個星期就完成了，但這卻是我兩年來的心路歷程和心血結晶。

一年多以前，我就想寫一本談療癒的書；有了這個想法之後，就一直醞釀、發酵，在生活中不斷地體驗，用心去感受，並且收集資料，最後終於水到渠成地完整呈現。

而這個過程也是我自己走過的三階段的路。

從當年的不知不覺被喚醒，歷經了內在創傷的療癒，最後終於有了一定的自由度，來創造、顯化我的人生。

在本書中，我特別運用了這個三階段的模式，讓讀者可以隨著書中人物的遭遇和歷程，也逐步展開自己的成長。

第一階段是喚醒沉睡中的你，就像我翻譯的靈修名著《一個新世界》闡述的一樣，我們人類需要被喚醒，然後找到自己此生的真正目的，不能再盲目、無意識地生活下去了。

在這個階段，最重要的實踐方法就是「回觀自己」，書中有詳細的說明，並由男女主角現身說法地演練出來。

第二階段是療癒舊時創傷，我整合了一些很好的療癒方法，讓男女主角一一走過。

讀者看到這裡的時候，很容易就進入書中的角色，和男女主角一同療癒自己舊時的創傷，撫慰內在兒童，與內在的自己更加親密。

這個階段的重要實踐方法就是勇敢面對，自我安撫，並且進行能量的整合。

第三階段談的是創造。

心想事成的境界不是一蹴可幾的，前面的準備功夫妥當了之後，你才有可能隨心所欲地玩這個生命的遊戲，而不會困在自己製造的悲劇戲碼和劇情中，不可自拔。

在這個部分，我用遊戲來形容我們的人生，而遊戲的名字就叫做：找出你是誰。

最終，當你能夠以輕鬆愉悅的心情看待人生的時候，你還需要學會與自己的負面情緒共處的能耐。

這個階段的重要實踐方法就是允許發生，贖回自己的力量，進而感恩自己的創造。

希望大家在讀本書的同時，不但能感同身受地和主角們同聲共氣，也能夠認真地做主角們做的練習及情緒、能量上的整合。

否則，整本書看完也許很感動，也許掉幾滴淚，但是，你依然不會有所改變。

要改變我們的人生，就要先從意識的提升開始，而意識的提升不是看一本書就可以做到的。

你必須實際在生活上應用書本上學來的知識。

因此，我特別在書中列出了詳細步驟，大家可以一步一步照著做，試試看哦。

最後，祝福我親愛的讀者們，都能有勇氣和決心，走上這條自我成長的道路，為自己的人生負起全責，活出全新的自己！

！

<<活出全新的自己>>

## <<活出全新的自己>>

### 內容概要

華人世界首席心靈暢銷作家張德芬，繼《遇見未知的自己》後，再度帶領讀者走向更深更廣更大格局的生命探索！

一本有效療癒現代人心靈的驚人之作，一本帶你體驗生命三大層次 - - 喚醒、療癒與創造 - - 的豐盛之書。

隨書送愛禪CD：【黃庭禪坐30分鐘教學CD】 感謝 風潮唱片提供音樂?張德芬旁白主講 這不只是一本好看的自我成長小說， 也不只是一本觸動人心的心靈小說， 更不只是一本療癒生命的書。

這是一本讓你從命運的受害者變成命運創造者的書！

工廠倒閉、股票套牢的幸雄，在接到老婆想離婚並要求兒子監護權的通知書之後，覺得萬念俱灰，終日靠打電玩度日。

聰慧美麗、衣食無虞的女強人向東，親密關係始終不順遂，在領養一個小女孩之後，又開始質疑：「難道人生就只是這樣？」

因緣際會之下，幸雄和向東經由一個奇妙的三階段旅程，學習了觀照自己的思想、療癒舊時傷痛，以及找回自己真正的力量。

藉由學會與自己的負面情緒共處，兩人尋回了自己生命的源頭，進而活出了全新的自己！

這本書是張德芬誠摯與你分享的禮物。

她將自己多年來經歷生命旅程所得的菁華融入書中，透過本書，你可以跟著書中主角一起體驗心靈的自在解脫，享受意識提升的喜悅。

## <<活出全新的自己>>

### 作者简介

張德芬 台灣大學企管系畢業，擔任台視新聞記者、主播多年後，去美國UCLA取得了MBA學位。

2002年開始，她受到啟發與指引，辭去高薪工作，專心研修瑜伽及新時代的各類心靈課程。

多年來，學習了各種不同的心靈成長及心理治療方法，且博覽了一百多本中英文相關著作，透過每日的瑜伽練習和靜坐，體悟了許多靈性及個人成長方面的心得。

現在最關心的是「人類意識的進化與提升」，以期為人類美好的未來貢獻一己之力。

現與家人長年定居北京，並取得了中國國家心理諮詢師的執照。

2007年在海峽兩岸出版了《遇見未知的自己》，以故事的方式深入淺出地跟大家分享她多年來靈修的心路歷程，讀者的反應非常熱烈，銷售成績也非常亮眼，被譽為華人世界第一本身心靈小說。

2008年又陸續出版《遇見心想事成的自己》、《今天我會心想事成 - - 吸引力法則實踐手冊》，並翻譯了美國熱門暢銷書《一個新世界 - - 喚醒內在的力量》及《修練當下的力量》。

## <<活出全新的自己>>

### 書籍目錄

作者序：分享我靈性成長的體悟第一部 喚醒沉睡中的你1.邂逅 - - 覺醒的契機2.幸雄的求救訊號 - - 人生真的太苦了！  
3.千載難逢的機會 - - 意識提升實驗4.女中豪傑也呼救 - - 難道人生就是這樣？  
5.課程開始 - - 認識身心靈6.你在想什麼？  
- - 如如不動的觀察者7.地球人都睡著了？  
- - 開展有意義的探險8.看似簡單做來不易的練習 - - 在生活中觀察自己9.一通情緒性的電話 - - 回觀自己，不被情緒左右10.向東的內在對話 - - 內在父母與內在小孩11.如果身心靈是一棟房子 - - 培養靈性空間12.幸雄的悔悟 - - 不要用頭腦思考，要用「心」去體會13.為什麼互看不順眼？  
- - 回顧自己的陰影14.向東的反思 - - 擁抱自己的陰影15.幸雄的回觀 - - 接納自己第二部 療癒受傷的你16.面對自己舊時的傷痛 - - 人生問題是舊傷浮現的結果17.大家都有孩子難教的困擾 - - 成為有效能的父母18.誰會因幸雄的失敗而受到打擊？  
- - 探索潛意識動力19.我想拯救你 - - 受害者牢籠20.從報復心理解脫 - - 轉念作業21.猛力往幸雄的內在深掘 - - 面對受害者的痛苦22.幸雄痛到不能呼吸 - - 走出受害者牢籠的唯一途徑23.放下防衛層 - - 接觸核心真我24.你竟敢瞧不起我？  
- - 自我安撫的方法25.覺得自己不夠好？  
- - 用轉念對付想法，用自我安撫應對情緒26.向東的原生家庭發生了什麼事？  
- - 家族排列27.不哭的向東終於潰堤 - - 總結問題的根源28.你是屬於哪一邊？  
- - 平衡男女特質29.向東的親密關係怎麼解？  
- - 真心接納自己的源頭第三部 隨心所欲地玩生命遊戲30.生命會不會是一場遊戲？  
- - 找出你是誰31.找尋人生的彩蛋 - - 重新收回你失落的力量32.生命遊戲開始 - - 你永遠不會輸33.自編自導自演的戲 - - 接受你創造的幻相34.向東的恐懼 - - 贖回力量的練習35.幸雄的彩蛋 - - 面對威力強大的人生關卡36.平安喜悅在哪裡？  
- - 由內在解脫煩惱37.拿槍的禪師 - - 觀黃庭的氣機起伏38.相同的感受，不同的標籤 - - 內在不安的起源39.讓心頭能量自由流動 - - 黃庭禪的實踐步驟40.幸雄在鋼索上感受恐懼和平靜 - - 學會與負面情緒相處41.實驗已然成功了 - - 發現真正的自己42.親愛的，我們上了圖特的當了 - - 拯救地球的生命遊戲  
遊戲玩家感謝

## &lt;&lt;活出全新的自己&gt;&gt;

## 章节摘录

你竟敢瞧不起我？

——自我安撫的方法 又是一個北京的清晨，只不過春天快來了，窗外的樹梢都看得見有些枝芽在往外冒。

向東同樣起了個大早，坐在餐桌前看著手上的筆記，這是圖特說的一段話： 當我們活生生的真我開始躲藏——因為要討好父母以獲得存活——一個虛假的、共依存的自我就出現了，因此我們就失去對真我的覺知，渾然忘卻它的存在。

我們和自己是誰的真相失去了連繫，逐漸地，我們開始認為自己就是那個虛假的自我，因此習慣和上癮就開始了。

向東手上拿了根菸，一直沒點，因為圖特說：「我們的上癮症，也多半來自幼時的需求被拒而引起的創傷。

你不想去面對那個隱隱約約、時不時發作一下的痛，所以用上癮行為來逃避那種『感覺』。

」 向東前年生了病，醫生要她戒菸、少吃肉。

少吃肉向東做到了，可是戒菸真的不容易，她最多只能做到少抽。

向東閉上眼睛，搜索著自己身體內在想要抽菸的衝動到底是從何而來。

她隱約覺察到心口有一塊地方非常沉悶，她很不想面對它，因此，抽根菸似乎是個解決之道。

但是，畢竟現在向東的意識層次提高了，她並沒有強迫自己戒菸，只是好奇地把自己當成實驗對象在研究：是否能夠有覺知地抽菸，或者，可以用覺知來替換菸癮？

「如果我胸口的這個沉悶會說話，它要告訴我什麼？

」向東好奇地等待著答案。

接著在靜默中，居然升起一個憤怒的聲音：「你竟敢瞧不起我？

」 向東驚訝地觀察到，這個聲音一升起，立刻帶動了胸口的陣陣漣漪，一股負面的能量向四周散去，向東的手腳立刻有些麻麻的感覺，渾身上下極度不舒服。

這就是她生命的基調吧？

雖然從小到一帆風順，美麗能幹，學經歷又好，但是向東始終都像一隻隨時戒備的刺蝟，只要有人挑戰她說的話，或是損及她的面子或利益，她的防衛層就會全面戒備、全副武裝。

「對事不對人」始終是向東在大公司裡面最學不好的功課。

只要公司其他主管在談話中，不經意地評論人事部的工作績效或人員等，向東就會進入全面警戒狀態，讓別人不敢越雷池一步。

向東都可以想像自己在面對這類事情的時候，她的防衛機制紅燈、警鈴同時大作，全身每一個細胞都進入防衛、甚至攻擊狀態的盛況：「危險！

危險！

敵人！

敵人！

」 為什麼向東會把別人的行為都解釋成「瞧不起她」，而且覺得都是針對她個人而來的呢？

為什麼向東那麼怕別人瞧不起她？

連向東自己都感到困惑。

她從小並沒有被別人瞧不起過，媽媽早逝，爸爸帶著姊姊和向東過生活，一直也沒有再娶，所以向東雖然打從心裡不喜歡暴躁粗俗的父親，但是對於他終身不再娶的行為還是很感激的。

那麼在生命中，是誰讓向東覺得最被瞧不起呢？

當然是那個該死的王宏。

向東把生命中最寶貴的五年，都花在這個男人身上。

王宏對向東雖然寵愛有加、無微不至，也能忍受向東時不時發作的火爆脾氣，但是，他在兩人交往還不到三年的時候就開始劈腿，另結新歡。

最惡劣的是，他存心欺瞞向東，還是希望維繫跟向東的戀情。

「這怎麼可能！

## <<活出全新的自己>>

你以為我是誰啊？

這麼被你作踐？

」向東一想起這件事，手還是氣得發抖，胸口就更沉重、更悶了。

她習慣性地抓起了菸要點火，突然想到圖特的叮嚀：「回去要試試自我安撫的方法哦！」

」向東愣了半晌，放下菸，拿起自己的筆記。

自我安撫的步驟 1.看到自己的不舒服：接受自己的不舒服與外在刺激（人、事、物）無關的這個事實，而試著去看見：這是你內一個多年的舊傷被觸動了。

向東顯然已經看到她的不舒服了，但是她認為這個不舒服是那個男人引起的。

現在她要做的就是：了解事過境遷了，那個男人早已淡出她的生活，她之所以還會這麼生氣，是一個多年的舊傷被觸動了。

向東的好奇心又升起，想看看究竟是什麼舊傷在作祟。

以前這個不舒服的感覺一出現，向東就用各種手段來逃避、壓抑、轉移，這次，她決定試著面對。

2.自我對話：告訴自己，這個不舒服的經驗是一條讓你更加了解自己的必經之路。

它沒有對錯，不需要你去抗拒或否認。

它出現的目的是要幫助你成長，讓你知道自己真正是誰，而不是來找碴的。

向東為自己加油打氣：「試試看，也許你會發現自己意想不到的祕密呢！」

」3.慈悲地觀照自己：覺察自己身體哪個部位有緊繃或不舒服的感覺，把呼吸輕柔而慈悲地帶到那裡，輕輕地安撫它。

向東把呼吸輕輕地帶到自己胸口的正中央，和那份不舒服的感受在一起。

閉著眼睛，慢慢放鬆自己的呼吸，向東有生以來第一次靜靜地觀照這個不舒服，而不採取任何行動。

4.與不舒服的感覺和平共處：透過你的自我安撫，把你那個不舒服的感受全部包容在自己的身體裡，不去批判或壓抑。

這個時候，你可以呼求不同的更高力量來幫助你——更高力量可以是一個神祇，或是你內在的至善力量——讓這個最高力量把光帶進來，擁抱著你不舒服的那個部位，像抱著一個受傷的脆弱小孩一樣。

溫柔而慈悲地……向東此時覺得那個不舒服的感覺還是揮之不去，於是就開始按照圖特的指示，呼求光和愛的最高力量來。

她不斷想著：「光和愛，請你們來到我身上幫助我。」

」帶著這份意念，她把自己的不舒服想像成一個頑皮的孩子。

此刻她突然感覺到，好像真的有源源不絕的光和愛進來，讓她能夠充滿愛心地對待這個調皮的小孩。

向東閉目靜坐。

不知道過了多久，她在一種新鮮奇妙的感受中張開眼睛，覺得眼前的世界好像都塗上了更鮮豔的色彩，整個人覺得好輕鬆、好自在。

如果剛剛她選擇抽菸的話，絕對不會有現在這樣的感受！

覺得自己不夠好？

——用轉念對付想法，用自我安撫應對情緒 剛才的經歷對向東來說真是新鮮又有趣，她感覺自己的內在有一個溫柔的地方被觸動了，這就是圖特以前說的「內在成人」嗎？

這個內在成人是否可以支援向東內在那個不知道為什麼，但是卻極度害怕被人家瞧不起的自卑小孩呢？

向東看看手上的筆記——轉念作業單。

她在課堂上簡單地寫下了： 1.我對王宏感到很生氣，因為他瞧不起我。

2.王宏應該跟我道歉。

3.王宏是一個不尊重別人的人。

向東決定自己來做做這個轉念作業。

按照圖特的問法，向東開始問自己：「這是真的嗎？」

王宏真的瞧不起你嗎？

」向東不敢確定了，因為王宏在其他方面對她都好得沒話說，但他的花心真是令向東不敢恭維。

向東想：「他的花心劈腿，就是對我不尊重嗎？」



## <<活出全新的自己>>

有沒有其他可能性？

」 「當然有！

」向東恍然大悟。

她可以不接受王宏的行為，但不必認為這是對她個人的侮辱，或者認為因為她不夠好，王宏才這麼做的。

即使王宏跟戴安娜王妃交往，還是有可能會偷腥，因為那就是他在當時情況下的本色，不因人而異的。

向東這種認為所有事情都是衝著她來的態度，讓她行事為人常常喪失理智，做出一些很莽撞、衝動的事，真是得不償失。

那麼這句話的反轉句是什麼呢？

1.王宏對我感到很生氣，因為我瞧不起他。

2.我對我自己感到很生氣，因為我瞧不起自己！

向東驚訝地發現，這兩個反轉句的真實性，完全不亞於前面那一句。

王宏以前是常常抱怨向東太大女人主義，不夠尊重他。

而根據投射原理，向東當然瞧不起自己，才會認為別人瞧不起她！

像是被醍醐灌頂似地，向東愣在原地，想起圖特老師上課時說過的話：「看到自己重要性的人，總是獲得尊重和敬愛；如果你自己都感覺不到自己的價值，你如何在外面找得到？

」向東覺得自己真的是對自己太過嚴苛，就是一個十足的完美主義者。

完美主義者的初衷是什麼？

就是覺得自己不夠好，所以才處處苛求自己要做到最好、最完美！

向東現在讀第二句和第三句都有點不好意思了，她把它們直接反轉過來： 1.我應該跟王宏道歉（沒錯！

）；我應該跟自己道歉（當然！

）。

2.我是一個不尊重別人的人（絕對的！

）；王宏不是一個不尊重別人的人（也是對的！

）。

向東真的覺得不可思議，這個轉念作業的威力竟然如此強大，讓她看見自己以前不曾看見的盲點。

用這個一念之轉來對付想法，再用自我安撫來應對自己的情緒，向東覺得自己已經是功夫、兵器都齊全的武林高手了。

用功的向東繼續回顧上課做的筆記，她很好奇圖特一直說的「潛意識動力」究竟是什麼。

圖特在課堂上指出，幸雄的潛意識動力之一就是「報復」，把自己弄得慘兮兮的。

矛盾的是，幸雄另一個潛意識動力是「愧疚」，老覺得自己欠了全天下人，所以常常要充當拯救者。

在內在無名愧疚的驅使下（其實那份愧疚是來自無法成功拯救母親的愧疚，還有未能見到父親最後一面的遺憾），幸雄常常很難跟別人說「不」，而最後也因為這個毛病而幾乎身敗名裂。

那向東的潛意識動力又是什麼呢？

弄得一把年紀了還嫁不出去，得去領養一個孩子來安慰自己。

她已經感覺到自己的潛意識動力是來自「我不夠好」，但是這個「我不夠好」的種子，究竟是如何種下的？

又是如何影響向東的親密關係呢？

如果知道了答案，是否能夠追根究柢地查出原因，而療癒她的傷痛呢？

向東的腦子現在是一團亂，這時候，從筆記中掉出一份文宣，是圖特最後發給他們的。

「家族排列」？

？

向東從來沒聽過這玩意兒，可是圖特鼓勵他們去馬來西亞參加這個研討會，他還特別告訴向東：「你

## &lt;&lt;活出全新的自己&gt;&gt;

一定要去！

」看起來真的挺有趣的。

向東檢查了自己的行事曆，似乎可以成行，於是她拿起電話，準備報名。

向東的原生家庭發生了什麼事？

——家族排列 家族排列的會場設在馬來西亞吉隆坡的一個酒店裡面。

人稱海爺爺的德國老先生一出場，全場立刻安靜下來，氣氛和能量也開始有所變化。

主持人宣布了上課的守則之後，課程很快就開始，沒有多餘的開場白，老先生一下子就進入狀況，開始工作。

幸雄和向東是第一次來上這種課程，對於整個過程進行的慢速度，有一點不習慣。

幸雄湊在向東耳邊說：「他們在幹什麼啊？」

向東正要解釋，旁邊的人已經在「噓」，要他們安靜了。

原來家族排列是一種特殊的治療方式，個案當事人先描述一個自己的困擾或問題，然後老師會找代表上來扮演與當事人問題有關的人（通常都是家人或親密關係夥伴）。

擔任代表的人完全不知道當事人的情況，他們的任務就是放空、放鬆，跟著感覺移動。

不同於心理劇的是，家族排列不說很多話，也不做很多動作或演出什麼劇情。

代表們一上來，按照老師的指引站好位置後，一種能量場（道？

）就接管了現場，代表會自發性地出現一些表情、動作，自身的能量也會受到他所扮演的角色所牽引

。

第一個個案是一名婦女，她抱怨十歲的女兒常常生病，而且脾氣很壞。

老師沒問太多問題，就開始叫人上台擔任不同的角色，有人代表她，有人代表她老公，有人代表她女兒。

老師看看排出來的情况，不知道為什麼，又叫一個人上來躺在地上。

這個人一躺下來，扮演女兒的人就一直低頭看著他。

老師看了這個情况就說，這個躺在地上的人，是一個被他們家族遺忘和排除的成員，所以女兒會受到這個能量的牽引，而有一些偏差行為。

因為在家族排列的理論中，每個家族有自己的共同靈魂，它影響著每一個成員，而家族系統有一個系統性的規則：每一個家族成員都不能被排除在外（就是不能遭到遺忘或否認），否則一定會有一個其他的家族成員來代表他，也就是說，那個家族成員會受到那個被排斥的家族成員能量的牽連，因而出現異常的行為。

老師最後讓所有角色擁抱在一起，對躺在地上的那個人鞠躬致敬，在靈魂、能量的層面上都認可他，然後讓大家解散。

向東在網路上看過這樣的例子，據說回去之後，那名婦女的女兒會開始有一些細微的轉變，行為就不會那麼乖張了，因為那個家族成員的能量被接受、承認之後，會進入整個家族的能量場中，逐漸穩定下來，不會再牽連她了。

此刻在現場，向東深感受到這個排列能量場的震動，覺得這個老先生實在太神奇了，他口口聲聲提到老子的「道」，其實，他本身何嘗不是老子的化身？

冷不防地，台上居然叫到她的名字，向東被抽到個案了！

幸雄開心地擁抱向東，向東尷尬地起身，快步跑向台上，手腳緊張得不聽使喚，坐在老師身旁的時候，幾乎都要暈過去了。

老師帶著高雅的微笑，透過眼鏡直視向東，眼神充滿悲天憫人的情懷。

向東從來沒看過這樣一雙眼睛，立刻被老師溫柔慈悲的能量給征服了。

老師緩緩開口：「你有什麼問題（problem）嗎？」

向東想了想，簡明扼要地說：「我找不到好男人，準備自己過一生，已經去領養一個孩子了。」

老師聽完也不看她，抬頭看看上面，然後又低頭緩緩地問：「你的原生家庭發生了什麼事？」

向東在老先生的能量場中，又在眾人的焦點之下，一下子進入如痴如醉的狀態。

不知道從哪裡來的力量，她居然和盤托出自己對別人絕口不提的往事。

一開口，向東就好像進入了時光隧道，幽幽地述說自己不曾目睹的慘劇——她剛出生，才幾個月大，

<<活出全新的自己>>

爸爸和媽媽吵架，結果爸爸打了媽媽一巴掌，媽媽一時想不開，趁爸爸不注意，就從七樓的陽台跳了下去。

向東在幾個月大的時候，就失去了母親。

<<活出全新的自己>>

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>