

<<进入你的感官世界>>

图书基本信息

书名：<<进入你的感官世界>>

13位ISBN编号：9787201066622

10位ISBN编号：7201066625

出版时间：2010-9

出版时间：天津人民出版社

作者：[美] 史丹利·布拉克,凯洛琳·布拉克

页数：226

译者：李明芝

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>

<<进入你的感官世界>>

前言

从《进入你的感官世界》初版以来的两年间，搭桥（bridging）和身心导图（mind-body mapping）已为数千人提供了成功的疗愈技巧。

这个技巧既属于精神层次又具备实证基础，结果已通过医学研究获得支持。

从2006年起，盐湖城（Salt Lake city）的荣军医院（Veterans Administration Medic&I Center）开始探究有关搭桥和身心导图如何降低退伍军人创伤后压力症候群（PTSD）的影响，协助减缓易怒或成瘾的问题，以及让返乡军人得以成功地重新适应日常生活等机制。

另有许许多多的人通过阅读本书、参加工作坊或门诊病人计划，学会了如何进入感官世界并从中获益。

也有人从电视和广播介绍的搭桥和身心导图中学得这些技巧。

这些人包括许多与疼痛、减肥、暴躁、工作及育儿压力斗争已久的人们。

此外，专业的运动员、主管阶层、神职人员和推销员，同样也使用这些练习来增进他们在职场上的表现。

搭桥和身心导图在治疗成瘾方面特别有效。

当这些人将搭桥技巧落实到日常生活时，成瘾控制计划的回诊率便大幅度下降。

<<进入你的感官世界>>

内容概要

在新版的《进入你的感官世界》里，史丹利·布拉克博士提出十天计划，让你的生活可以更臻完美。

这是一个划时代的计划，已协助各地的人们从各式各样的症状中复原：创伤后症候群、战争伤害、药物滥用、心理疾病、疼痛和抑郁症等等。

这套轻松上手的方法，教你认识并消除自我挫败心理。

了解压力、恐惧和想法是如何启动交感神经系统的，进而缓解紧张、疼痛、失眠、焦虑和抑郁。

通过真正地“进入你的感官”——味觉、触觉、嗅觉、视觉和听觉，你将能控制负面反应，挣脱心智麻痹的牢笼，过一个快乐、和谐又丰富的人生。

<<进入你的感官世界>>

作者简介

史丹利·布拉克 (Stanley Block)，医学博士，西雅图大学法学院法律与精神病学兼任教授、犹他大学医学院精神病学兼任教授，专业精神科医师和精神分析学家。他同时也是私人开业的医师，并在很多医学院担任学术和临床职位，其中包括他的母校 加州大学洛杉矶分校。

布拉克博士于全国各地的治疗中心从事演讲和咨询。他和妻子凯洛琳目前住在华盛顿州的库伯利司滩，他们在发现和创立身份认同系统的理论和技巧上，是密不可分的最佳拍档。

译者简介

李明芝，毕业于台湾大学心理学研究所，曾就读美国密西根州立大学家庭与儿童生态学系博士班。目前专职翻译、写作，并积极发展各式助人事业，推广身心搭桥法即为其一。译有《第一次当妈妈就上手》《演化的力量》《双面好莱坞》。

<<进入你的感官世界>>

书籍目录

回响作者中文版序第二版序导言：新发现 停掉自己的觉察就会切断我们和本体的联系。

关掉了感觉，我们就远离了我们的源头和所有一切的存在。

而一个非常简单的动作——听听日常生活中的声音，就能将我们“带回到自己的感官世界”。

1. 治愈由身份认同系统开始 过度活跃的身份认同系统会限制你的觉察、制造恐惧，并破坏身心联结的和谐与平衡。

你的身份认同系统会握紧日常生活中自然的试验和磨难，制造出充满紧张、极端的对立世界。

在这样的世界里，有的只是二分的相对价值：高矮、好坏、爱恨、成功失败。

2. 认识自己的身份认同系统及其作用方式 我们的身体满是疼痛，而且觉得既疲劳、又沉重。

呼吸变得短浅，肩颈拱得高高，整颗头则是紧紧的。

我们的心里充满了担忧和烦躁，我们在自我否定和推诿过错间摇摆不定。

这些状态都跟受损自我有关，它们是身份认同系统的两大帮手——压制手、修复手作用的结果。

3. 进入你的感官世界 任何一个可以停止身份认同系统的练习，都是搭桥。

搭桥可以协助你观察压制手和修复手的要求，以什么样的方式影响你日常的活动。

有了搭桥，你会因为真实自我有空间可以喘息而感到更愉快，你也会从身份认同系统的掌控中解放出来。

4. 标记想法，让想法自由 标记想法的美好之处，在于让你了解想法不过只是一个想法，没有更多，也不会更少。

标记能让你时时保持警惕，并且排除可能扰乱脑袋的无关紧要、没有意义的想法。

5. 透过身心导图跟身份认同系统交朋友 身心导图运用你心智的自由联想和身体传送给你的讯号，将它们直接呈现在纸上，让你看到自己的身份认同系统有多么强大和永垂不朽。

借此，你很快就能辨认出受损自我为压制手和修复手精心编排的华尔兹舞步，同时也会了解身份认同系统的要求如何维持受损自我的种种细节。

6. 探索自己是谁 如果我们的心里有一半在推拒另外一半，在这样的情况下，任何人都无法自由运作。

你的真实自我、你自由运作的自我，会容纳你所有的特质和想法：好的、坏的、丑陋的、杰出的。

你也能从二元的世界，迈入差异彼此能和谐共处的统合世界。

7. 挣脱身份认同系统，提升你的生活和爱好 当身份认同系统停止时，你就能从你的源头得到了解其间差异的智慧。

源头供给我们每个人自然的能力，让我们可以用清晰、准确以及实际可行的慈悲运作。

当你让它有蓬勃兴盛的空间时，源头就会在你行动、说话和思考中出现。

8. 搭起通往心灵平静的桥梁 自然运作不像身份认同系统会要求特定的结果，它不会固执地依赖一个先入为主的结论，而是敏感且自由地适应及探索不同的可能。

你的目标和身为人的责任，就是在每个时刻都能自由运作，让你永远都可以用敏感直接的同理心和智慧，回应生活的各种情境。

9. 关掉我频道，活出最精彩的人生 我频道为你提供两种看待快乐的选择。

第一种是由压制手制作、主导，它利用寻常的事件，制造出极为痛苦折磨的夸张剧情。

而修复手会提供高单位的脑内啡，为平淡的生活解解闷，同时它也专供夸张的剧情，内容主打你的梦想、希望和野心。

10. 寻找自我存在的价值 透过搭桥和制作身心导图来停止身份认同系统，能帮助你回答有关生命的目的和意义等问题。

它们可以带你走出身份认同系统的迷雾，进入真实的人生，如此你就可以在差异能和谐共处的统合世界里自由运作。

11. 拥抱死亡，体会生命 没有了死亡，生命也不会存在。

拒绝接受死亡，只会制造出跟自我之间更严重的分离，如此一来便会激发身份认同系统的受损自我。

否认苦难，终究会导致困苦。

12. 美妙的人生 每个人进展的速度都各不相同，所以只管做你该做的事就好。

<<进入你的感官世界>>

只要记住搭桥的要点：回到你的感官世界，认识你身份认同系统的要求，然后进一步停止它们。神奇的魔力不是藏在书里，或藏在我或其他人之中，它其实一直、而且永远与你同在。

13. 完美生活的十天计划 在接下来的十天里，你将永远改变你的生活。带着精良的装备，你将能够持续不断地进步，因为你是如此丰富而无限。

<<进入你的感官世界>>

章节摘录

插图：你、我、隔壁的邻居……我们所有的人在生命中或多或少都有着某种形态的创伤，这些各式各样的创伤，从相当可怕（像是战争的暴力破坏）、到普通平凡（例如被好朋友拒绝）都有可能。

如果你从这本书里没学到什么其他东西，但请至少记住这一点：无论你经历过什么样的创伤，都是你的身份认同系统——而非事件本身——在妨碍你体验更美好的人生。

毫无疑问，生活确实有可能感到痛苦。

不过就你我的过去和现在所面临的问题总和来看，欢乐应该远远超过它们。

所有的问题都在于，身份认同系统实在是太会将苦痛记录下来而且一直提醒着我们。

罗杰斯（WmRogers）曾说过：“如果你发现自己身在洞中，首先要做的事情就是停止挖洞。

”身份认同系统存在的方式，就是仰仗你不停地继续挖掘。

所以我们的任务就是要终止挖洞，停止身份认同系统作用，如此我们才能将面临的问题放到最适当的位置。

为了证明身份认同系统在保持问题永垂不朽方面的功力，我要求工作坊的新成员简短记下目前生活中的三个主要问题。

以下我列举出一些最常见的问题：“我老公不像以前那样爱我了。

”“她老是抱怨个不停。

”“我的背痛让我无法享受人生。

”“我吃得太多。

”

<<进入你的感官世界>>

媒体关注与评论

史丹利·布拉克博士协助人们认识自己的身份认同系统，帮助我们看到过去未曾发现的心智。然后透过简单的身心导图引导我们，学会“搭桥”的方法，如此便能开启潜能，更好地处理我们的职业、健康以及任何方面的问题。

——雪莉·麦克雷恩（美国演员及作家，1983年奥斯卡影后）作者创造了一种很方便的方法，协助每个人更清楚地了解自己，是本有利个人成长的好书，很乐于推荐。

——吴英璋（台湾大学心理系教授）《进入你的感官世界》教导一种新的身心语言，让人们得以重新将能力与有效运作结合。

因为我曾亲眼目睹史丹利这项成果的力量和功效，因此我非常乐意这么说：“身心导图”和“搭桥”能辅助灵修，亦可自成一格。

——净香·贝克（美国平常禅创始人，《爱情与工作的每日禅》作者）

<<进入你的感官世界>>

编辑推荐

《进入你的感官世界》：USA Book News 2005年度心理健康类最佳图书奖史丹利·布拉克受过量子物理学、精神医学、心理分析的专业训练，同时兼具多年东方禅修的修习，因此能将东方与西方的概念协调地融入治疗理论。

在实际执行方面，则有如同治疗手册般的明确步骤，让读者得以立即自行练习、直接掌握要诀，并确实看见成效。

由于这些技巧都可在日常生活的当下活动中进行，因此完全无须耗费你忙碌生活的额外时间。

<<进入你的感官世界>>

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>