

<<情感自由>>

图书基本信息

书名：<<情感自由>>

13位ISBN编号：9787504467041

10位ISBN编号：7504467049

出版时间：2010-1

出版时间：中国商业出版社

作者：[美] 朱迪斯·欧洛芙

页数：328

译者：魏志敏

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>

## <<情感自由>>

### 内容概要

《情感自由》旨在帮助每一个读者建立个人的积极情感模式，避免消极情感的侵害。你不妨想象一下，当自己遭遇堵车时仍心沉气稳、当上司大发雷霆时还能保持从容不迫和轻松时感觉如何？

《情感自由》给出的情感行动步骤以及各种具体的技巧和方法，将使你在逆境中驾驭自我，避免攻击性情绪和失去理智，这就是一种获得情感自由时的感觉。

朱迪斯·欧洛芙博士综合神经科学、直觉医学、心理学和微妙能量技巧，巧妙勾勒出大脑、身体、精神和环境之间的关系。

她用异常生动、幽默、轻松的语言，提供了七个实现自我解放的转变工具，引领读者将恐惧、抑郁、气恼、嫉妒等七种消极情感分别转变为勇气、希望、同情、自尊等七种积极情感。

《情感自由》通过帮助读者培育积极的情感，唤醒内在的心灵的力量，从而对自己拥有更加坚定的信心，以增强爱的能力以及获得幸福的能力。

它是那些压抑、失望或沮丧者以及那些希望情感状态更好的人们的内在行动指南。

正如欧洛芙博士所说，我们每天都有机会使自己成为生活中的英雄：摆脱消极情感，作出积极的反应，主导各种情形。

完全的情感自由就在你的掌握之中。

## <<情感自由>>

### 作者简介

朱迪斯·欧洛夫博士（Dr. Judith Orloff）：美国加利福尼亚大学洛杉矶分校医科学士导师和精神心理学临床培训指导，毕业于南加州大学医学院，是国际上研究医药、直觉和情感自由三者关系的权威。

欧洛夫博士在精神心理学领域成就卓著，她经常在大学、医院、美国精神心理学

## <<情感自由>>

### 书籍目录

引言 情感自由：心平气和的秘密第一部分 利用情感自由的力量第一章 通往情感自由的道路：开始学着去爱第二章 把握情感生活的四个秘诀第三章 梦境和睡眠：进入全新的意识状态第四章 从理智到移情：你属于哪个情感类型？第五章 抗击情感吸血鬼：怎样理解和保护你的敏感度第二部分 解放自我的工具第六章 第一个转变：面对恐惧，鼓足勇气第七章 第二个转变：面对沮丧和失望，增强耐心第八章 第三个转变：面对孤独，密切与他人的联系第九章 第四个转变：面对焦虑和担忧，营造平静的内心世界第十章 第五个转变：面对抑郁，充满希望第十一章 第六个转变：面对嫉妒，增强自尊感第十二章 第七个转变：面对气恼，保持同情心编后记 服务于心：情感自由的祝福

## &lt;&lt;情感自由&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：我是在这种宗教环境里长大的，但我觉得是自己的灵性在凝望天空。  
在我过去20年的生活中，有一根线把它和我的道教老师连在一起，后者的教义植根于令人敬畏的自然。

灵性不是静止不动的。

它是一种不断向前发展的乐观主义，它不让艰难困苦占了你的上风。

它会提醒你，美好的事物随时都可能出现。

从我自己和我的精神导师的角度来说，我对灵性的定义是，不仅意识到物质世界以外的领域，还要认识到我们都是由无数光点以广大统一体的形式凝聚而成。

精神优势应该在情感自由的背景下得到解放，其原因主要有如下几个：1.让自己面对一个更广阔的世界，向一个更高级的满怀同情心的力量实体（天父、天母、自然、爱或者不知名的什么东西）敞开心扉，你就会获得一种超然的、能克服一切灾难和不幸的力量。

你现在不是孤立的，永远也不要孤立。

只有这样你才会有安全感。

2.你要学会从佛教徒所谓的“猴子思维”中解脱出来，这种间接的不安全感把你拘禁在小小的“自我”之中。

在能量精神疗法领域，我经常看到一个问题放在原来的水平上怎么也解决不了。

为了解决你自己和消极情绪之间的问题，你必须站在一个更高的角度审视它。

3.你要意识到有些东西比你在一瞬间的情感更重要。

如果你不知道这一点——大多数人不知道——你就会觉得生气是唯一的选择。

你会觉得坚持原来的立场是那么不容置疑。

不论是在家庭厨房还是纵观全球局势，一个致命的立场都足以成为战争的导火索。

如果你按照我提供给你的灵性框架去思考和行动，你就会把气恼当作成长的推动力，解决分歧的推手。

它最终会帮你摆脱分歧。

你不会一直生气，因为你相信一旦压力释放阀门打开，发脾气是在所难免的。

其实，你并不想伤害他人。

相反，你想让自己变得更加豁达。

下面就是我关于怎样用精神术语定义各种情感的信条：把每一种情感都看作可以信赖的导师，它的目标是拓展你的内心世界。

我把情感当作是唤醒精神的路径，洞见内心光明的门道。

具体的情感有具体的作用。

举例来说，不妨考虑一下抑郁带来的痛苦是怎样教你生出希望的，或者极度的嫉妒又是怎样加速自尊的培养的。

这些关键的转变都已超出心理学的范畴。

它们砥砺了你的灵魂——你理智的载体，没有什么比这更重要了。

## &lt;&lt;情感自由&gt;&gt;

## 后记

情感自由是一种内在的和谐，它源于我们的心灵，然后向外扩散至整个世界。

它的存在取决于我们自身。

你享受到的和谐越多，向周围散播的积极能量就越多。

摆脱消极情感的束缚（这也是本书的目的所在）后，你才会意识到自己作为一个人存在的巨大价值，才会更加贴近自己的心灵，才能体会到自己与整个人类社会的紧密联系。

有了这种意识，你将把他人视同自己的亲人，慷慨和善意也将成为自然而然的事情。

实现情感自由之后，你无论是在顺境中还是在逆境中，都可以持续地从自己的力量中心汲取力量。

你只要主宰了自己的情感，就能控制从天使到魔鬼的一切事物。

我佩服你探究自我的勇气。

自我认识的过程既是一个令人兴奋的过程，也是一个让人难为情的部分。

当你把自己的内心逐步展开，就会发现情感自由的内核：外部事件可能会刺激你，使你心烦意乱，但你如何反应决定了你的体验。

敞开心扉让自己尽快成长比单纯的理性知识更重要。

只有用心去生活，才能用爱的眼光审视一切。

这样一来，你的生活才会变得更加绚丽多姿。

与此同时，有一种发自你内心的特殊美感向四周扩展开来。

情感自由不仅服务于人们的心灵，而且能够惠及整个世界。

我们都是她的保卫者和守护者。

为了履行这一神圣的职责，我们必须清楚自己的情感动向，以免让潜意识中的冲突向外蔓延，殃及整个世界。

令人担忧的是，一旦情感上有问题的人当权，势必给全世界带来灾难性的后果。

作为一名精神病医师，我认为心有余恨的人更倾向于发动战争。

我们不希望把和平的命运交给（因儿时经历或其他任何事物）心灵扭曲的人掌管。

实际上，乐观的人不愿意毁掉这个世界。

更进一步说，心向和平的人才知道和平的意义。

只有在和平的条件下，我们才更有希望实现自己的目标。

相反，你若用疾风骤雨般的可怕方式拯救文明，对你自身也没有益处。

这种方式只会阻碍你完成使命。

## <<情感自由>>

### 媒体关注与评论

我们衰退的经济不仅消耗了人们的金钱，而且让大家失去了心灵的平静，这本书通过建立健康情绪习惯的具体行动步骤，指导我们如何管理悲观情绪并恢复内心平静。

——《今日美国》对于那承受巨大压力、灰心丧气或紧张不安的人们以及希望情感状态更好的人们而言，《情感自由》犹如为他们准备的一张导航图，作为精神痛医生，欧洛芙提供了一套循序渐进的方法，来改变人们的观察方式和行为模式，从而应对生活的挑战。

——《芝加哥太阳时报》这是一套引人入胜的心理学策略，使人们的积极情感最大化，消极情感最小化。

这部极具洞察力和建设性的著作，将为那些为解脱痛苦而挣扎的人们提供有力的帮助。

——《出版者周刊》欧洛芙博士具有一种天分，能让心理学对普通人而言也变得生动具体且很有帮助，《情感自由》提了丰富的、非常独特的行动步骤，帮助你通过实现每个良好的情感状态而获得幸福。

——《萨克拉门托蜜蜂报》这是一本很棒的书，里面充满了出色的建议，对那些希望能更好地控制他们情感生活的人尤其重要。

——《图书馆杂志》这是一本想摆脱沮丧、孤独、嫉妒或情感压力者必读的书。

欧洛芙博士将告诉你如何轻松地生活，如何让自己的心态更积极、更平和。

强烈推荐本书。

——迪帕克·乔普拉博士（Deepak Chopra, M.D.）《再造身体，复苏灵魂》作者本书以令人兴奋和不同寻常的方式赐予我们力量。

欧洛芙士在情感方面的真知灼见近乎完美的启发了我们。

——尼尔·唐纳德·瓦尔施（Neale Donald Walsch）《与上帝对话》作者不论你此刻身处抑郁、忿怒、恐惧还是沮丧之中，你其实都有能力将自己从消极情感中解放出来。

——朱迪斯·欧洛芙博士情感自由意味着：你要通过培育积极的情感，满怀同情心地审视周围的事物，转变负面情感（无论是你的还是他人的情感），来增强自己爱的能力。

——朱迪斯·欧洛芙博士

## <<情感自由>>

### 编辑推荐

《情感自由:让自己从消极情感中解放出来》:美国畅销书《正向能量》作者朱迪斯·欧洛芙博士2009年再次引起轰动的一部著作,《纽约时报》和《华尔街日报》畅销书。

长踞亚马逊网站心理干预类图书排行榜第一名。

《情感自由》引导你走向幸福和沉着七个实现自我解放的转变工具,分别将恐惧、沮丧、孤独、忧虑、抑郁、嫉妒、气恼等七种消极情感转变为勇气、耐心、融洽、镇定、希望、自尊、同情等七种积极情感。

一部突破性著作 一剂拯救生命的良药



<<情感自由>>

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>