

<<爱的疗愈>>

图书基本信息

书名：<<爱的疗愈>>

13位ISBN编号：9787508628479

10位ISBN编号：7508628470

出版时间：2011-6

出版时间：中信出版社

作者：《心探索》电子杂志

页数：236

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>

## &lt;&lt;爱的疗愈&gt;&gt;

## 前言

这是一个迷惘的时代，也是一个寻找的时代。

海洋、森林、耕地被不断破坏，人们逐渐失去土地和自然，也失去了生命的根基和安全依赖。

许多人在寻找爱，或者试图用尽力气去爱别人，但慢慢地，很多失望在心里生出，人们依旧觉得孤独。

我们为什么觉得孤独？

我们不但觉得孤独，还时常会感觉疲惫、沮丧、压抑、愤怒、迷茫、恐惧、忧伤……杜拉斯说：“令人可怕的事实是，人得无止境地面对自己。”

“不管你是否喜欢自己，不管你如何评价你的生活，不管你是谁，不管你爱上了谁后来又与谁在一起，不得不承认，生活并不总是顺遂完美，事实上它比我们期待和预想的要艰难许多。

总有那么一些时候：我们被生命中的某些境遇所逼迫，经历痛苦挣扎，然后不得不停下来，开始面对和审视自己的内心。

如同心理学中的冰山理论，那些漂浮在生活表面的事物，永远都是庞大冰山的极小部分，如果错把它当成了生命的全部，那我们就被局限住了。

就像一只蚂蚁无法超越一个土坷垃的高度，一只蚕蛹无法突破一个茧壳的牢笼，人在某种程度上，也被局限在一个狭窄的认知层面，而这，也正是我们在遭遇挑战时看不到出路的原因。

爱因斯坦曾说：“我们面对的重大问题永远不能在产生问题本身的层次上被解决。”

若要解决问题，我们必须探索未知，进入更高的层面。

同样，想要穿越痛苦，我们必须了解心的全貌，了解那些情绪、疾病、不安全感的来源，并试着去疗愈它们。

它们就像一个场地，一个心灵的地下室，据说人们可以把所有讨厌的、羞耻的、痛苦的、恐惧的、未知的东西都抛进去，然后“咔嚓”一声关上门，不再给予理会。

但不想面对的东西并不会消失不见，相反它们会在里面不断累积，并且以一种隐蔽的、无法觉察的方式来影响和驱迫人们的生活。

如果一个人一直不去面对这个心灵地下室，无法洞察和接纳这个空间中的冲突，那么这些冲突就会在现实生活中演化成激烈事件并给人造成痛苦。

如同阴影疗法中所讲，“如果你不处理你心灵的阴影，那么它将处理你”。

那么，如何认识和了解我们的内心？

如何面对我们起伏的负面情绪？

如何解决我们在关系中的纠葛和困惑？

如何用我们自己的力量去缔造和谐喜悦的人生？

作为一本心灵成长自助手册，《心探索》存在的目的，就是让每一个人通过自我探索和学习，成为自己的疗愈师，成为自己生命的掌舵人。

从开启感官的声音处方，到激发身体敏感性的乐舞治疗；从十二种情绪的自我释放，到家庭系统排列的震撼疗愈；从动物带来的心灵之药，到梦境带来的心灵启示……既有睿智的心理分析，又有平衡身心的自我疗愈途径，既是对自己层层深入的探索了解，也是对关系、对人性的深刻学习。

如果你寻找的不是一个能救赎你的对象，也不是什么可被依赖的外物，而是自己的心灵力量，那么这本书，就是为了你而存在的。

如同一张心灵地图，这本书将带你深入你自己，探索你内心的美景和暗流，雪山和峡谷，高山草甸湖泊森林，以及你所在的地方，和你内心渴望到达的地方——你可以找到属于自己的心灵自由之路，取得感性与理性、内在与外在的平衡，从而在生命潮流中乘风破浪，游刃有余。

而这一切，正是勇敢如你所应得的，是生命赐予你的丰盛礼物。

《心探索》主编孟想

## <<爱的疗愈>>

### 内容概要

心灵探索在国内外正逐渐成为一种流行趋势，我们每个人都该或多或少了解自己的内心状态。这对身心健康和自我幸福感的获得至关重要。

在社会快速向前发展而幸福感迅速降低的当今社会，心理问题的产生以及由此而来的解决方式，越来越吸引众人的眼球。

作者以人本的眼光和胸怀，关注现代生活给人造成的种种心理问题和伤害，并探索其解决方案，以期为受伤的心灵寻找疗愈之道。不懈的探索中，家庭系统排列方法、解梦法、乐舞治疗方法、动物以及声音的疗愈方法纷纷浮出水面，给读者提供了多元的心灵补药。

本书在提供这些方法的同时，也为读者深入采访了一个个真实案例，以及专业于各疗愈方法的专家学者。读者能够通过此书得到真正的心灵疗愈和灵魂修行。

## <<爱的疗愈>>

### 作者简介

《Innerlight心探索》是华语世界最受欢迎的心理和心灵成长电刊，创立于2008年9月，是国内第一本心灵成长自助手册。

集文字、图片、声音、视频、动画浑然于一体，是一本“可以听”的富媒体杂志。

从身体到心灵，从自我到关系，从心理分析到能量疗愈，从现实世界到内在灵魂，《心探索》不但关注生活，更关注心灵的疗愈和丰盈，如同一幅心灵地图，它带引我们走向属于自己的心灵自由之路。

## &lt;&lt;爱的疗愈&gt;&gt;

## 书籍目录

序言 领受生命的丰盛礼物

Chapter 1 家庭系统排列：寻找爱与痛的根源

生命是一条自上而下的河流..... 003

“家排”之旅..... 006

愤怒背后的真相..... 011

武志红：心灵感应是系统排列的神秘动力..... 015

郑立峰：依靠真相工作..... 018

郭怀慈：在潜意识的城堡中探险..... 023

排列师的忠告..... 027

Chapter 2 解梦：解读你的内在真相

梦境圆桌会议.....039

梦境“自白”.....044

梦境博览会.....048

蔡晨瑞：解梦入门“招式”.....061

解梦流派一览.....064

梦，神奇的预言和灵感.....067

Chapter 3 情绪：伊甸园的十二枝花

情绪是身体和精神能量的直觉表达.....107

微笑的欢悦，丧失的悲伤.....110

爱的力量，恨的咒语.....117

愤怒与愧疚，燃烧的自我救赎.....125

疏离、焦虑，都市症候群.....133

无尽的祈索，无声的妒忌.....142

恐惧与希望，涅槃与飞翔.....149

Chapter 4 乐舞治疗：倾听身体的声音

倾听身体的声音.....177

案例：你为什么如此疲惫.....179

音乐达心，舞动触魂.....185

动态静心，在混乱中释放灵魂.....190

五音疗效音乐.....194

Chapter 5 动物的疗愈能量

发现你的动物能量.....201

第一疗愈层级：相守，来自动物的陪伴.....208

雷明：人们为什么需要宠物.....211

动物可以“治”的病.....215

第二疗愈层级：相望，来自旷野的声音.....217

奚志农：用朴素的心面对自然.....219

第三疗愈层级：相融，来自灵魂的呼唤.....226

Chapter 6 给自己的声音处方

音乐疗法——可以听的“药”.....233

周云蓬：听觉也是个完整的世界.....239

殷漪：收集声音的人.....244

伊凡：开启更多的声音之门.....249

中医五音养生——声波背后的奥妙.....254

私人音乐疗愈计划.....260



## &lt;&lt;爱的疗愈&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：一些很长的单音，双手间有能量波的感觉，唱到自然停止。

一个月后，她打来电话，说记忆力、方向感都正常了，只是嗅觉、味觉还有障碍。

我站在那儿，看着手里的电话，自言自语地说真是太神奇了。

从那时开始，我也想知道声音对受伤的大脑到底有什么作用，于是立志学发音的技术，找到证明……就这样，我忙了10年。

心探索：10年里，接触了很多发音方式吗？

伊凡：是的，我学了当时能学到的所有能唱的发音技术：传统美声唱法，基督教的音乐圣音，哥斯达黎加岛的发音……在每种技术里找到能利用的方式，但都没有满足我的需求，这时我遇到一位德国的声音老师，虽然有很多问题，但她真正教会了我如何去放松自如地发音。

心探索：放松是指什么样的状态？

伊凡：这位德国老师是位歌剧演员，受过非常严苛的训练，压力很大，对喉咙的负担也很大，所以她的嗓子越来越差，直到不能再唱了。

她的丈夫在大学教学，开始研究喉咙的构造和工作原理，发现如果想更有效率地发音，必须把以前的训练放在一边，锻炼嗓子的肌肉，让喉咙放松，唱出更丰富的声音。

这些振动的音阶，一般到3000赫兹，当你放松后，频率会越来越高，到5000赫兹、12000赫兹，想要达到这样的音阶，必须让咽喉完全舒展，找到那些在能听到的音乐边缘的声音。

心探索：这样的声音给患者带来了哪些奇迹？

伊凡：我给下棋的高手做过治疗，从此他们再没输过（笑）；一些长期陷入昏迷状态的患者，恢复了大部分脑部功能，重新找到自我；还有一些帕金森患者，一些有毒瘾的患者……都发生了奇妙的改变

。

## <<爱的疗愈>>

### 媒体关注与评论

全心的探索，必将带给你全新的自己，让我们一起生活在喜悦、平安与爱之中。

——张德芬(首席华语心灵畅销作家)这是一个心灵觉醒的时代，《心探索》是我们探索身心灵道路上的最佳伴侣。

——张芝华(身心美学作家 / 资深身心灵导师)《心探索》做的事，就是让人们的灵魂更美好、平静和完善。

——巫昂(笔迹心理学家 / 专栏作家 / 诗人)

## <<爱的疗愈>>

### 编辑推荐

从开启感官的声音处方，到激发身体敏感性的乐舞治疗；从十二种情绪的自我释放，到家庭系统排列的震撼疗愈；从动物带来的心灵之药，到梦境带来的心灵启示&hellip;&hellip;如同一张心灵地图，这本《爱的疗愈》将带你深入你自己，探索你内心的美景和暗流，雪山和峡谷，高山草甸湖泊森林，以及你所在的地方，和你内心渴望到达的地方&mdash;&mdash;你可以找到属于自己的心灵自由之路，取得感性与理性、内在与外在的平衡，从而在生命潮流中乘风破浪，游刃有余。

<<爱的疗愈>>

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>