第一图书网, tushu007.com

<<亲密、孤独与自由>>

图书基本信息

书名：<<亲密、孤独与自由>>

13位ISBN编号：9787510019494

10位ISBN编号：7510019494

出版时间：2010-5

出版时间：世界图书出版公司

作者：杨蓓

页数：171

字数：100000

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

前言

记得于1997年2月，我曾为杨蓓教授的第一册演讲集《自在沟通》写推荐序，出版后的读者反应热烈。她则谦虚地推说，那是因为我写的序，所以畅销。
杨教授的为人，总是将他人放在最重要的位置，所以她的演讲、她的课、她的书，都能让人感到温馨、亲切，没有距离感。
现在，这本新书名为《亲密、孤独与自由》，看来是相当罗曼蒂克的，好像是一本传授恋爱术的妙典，全书分为五篇，不仅有三篇的篇名用了“亲密”两字，以内容而言，几乎全书的各章各节都是在围绕“亲密”两字，为读者爬梳各自内心的种种情绪。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

我们都在跳着人际关系的探戈、如何踩着一进一退的完美舞步，敞开心胸拥抱别人，却又不失去自我，享受自我？
让我们一同来勇敢地体验爱、自由与孤独的真谛！

作者简介

杨蓓，美国田纳西大学教育心理与辅导博士。
曾任东海大学社会工作系讲师，中兴大学学生辅导中心主任，现任国立台北大学社会工作学系专任副教授。
专长领域为；团体工作、团体动力与行动研究、家族治疗、心理卫生、禅修与心理健康等，并担任助人专业工作者之督导、训练与咨询多

<<亲密、孤独与自由>>

书籍目录

推荐序大陆版自序台湾版自序01　亲密与孤独 懂得孤独，才懂得亲密 在孤独中发现自我 面对自己的孤单寂寞 学习跟自己亲密 亲密一定要两个人？
 爱等于亲密？
 拥抱孤独，拥抱亲密02　亲密与操控　操控，为了满足需求　操控，让亲密远离　亲密一定要两个人？
　诚实，超越操控的法宝　反省，开启亲密的契机03　亲密与自由　亲密与自由的平衡点　身不由己的不自由　无条件的爱，崇高的梦想　完美的关系等于完美的人？
　得到最终的自由04　逃避与放下　我们到底在逃避什么？
　人从小就在学习逃避　亲密产生的迷雾　转化，从逃避到放下05　在关系中成长 逃不掉的关系 从虚假中看见自己 不再与自己玩游戏 走出受害者的角色

章节摘录

这样的寂寞状态与亲密有什么关系呢？
因为唯有经历寂寞，面对它并接受它，如此一来，到自己拥有寂寞的时候，才会发现此刻不再寂寞，因为寂寞已经转化成孤独。
孤独又寸人而言是非常正面的，能够单独自己一个人，把心放在自己身上，没有慌张恐惧，相对地就会有满足感。
我曾经有一次经验，在路上散步时，心里就是无法安住。
一个人的心要安住，必须要安住在某处，当时我就想我的心要放在哪里？
首先，我想将心放在家，但还是不安；放在学校，仍是没有用；我再把心放在农禅寺大殿，但还是不行；最后，我把心放在我打坐最多、度过最愉快时光的地方——纽约象冈，却依然不行。
我发现和我关系密切的地方，都不能让我把心安住，心想：这是怎么一回事呢？
这时从路灯下走过的我，看见自己的影子与灯光重叠，我突然得到一个灵感，应该将心放在此时此刻。
走着走着，我渐渐将注意力放在走路的感觉，体验当下的感觉，发现心真的安住下来了。
那次经验给我很大的体悟，心是安住在每个当下，放在自己身上，而不是放在一件事情上或是一个外在的环境里。

媒体关注与评论

第一次亲见杨蓓老师，是在一次吵闹的会议之中，而杨老师的发言，独得了全场安静之后的满堂喝彩。
她，是能够使你第一眼看见就会立刻安静下来的人，有着一股神奇的修为的力量。
相由心生，文如其人。
当我手捧着杨蓓老师的卷语翻开第一页，涓涓细流般温润的文字便一下子流淌至心田，仿佛时间停止，思绪只倾注于当下的宁静。
这一刻，是多年久违的与自我相守的孤独时刻，我懵然重回原始的自由之态，探寻归宿，一气呵成。
于是发现，对自我的无间，乃是一切亲密的源头。
“当心安于己上，有满足之感”这是与自我的亲密之味，更是你依我依、享受于人际、大爱于天下的心灵所依。
——编辑手记 于彬

<<亲密、孤独与自由>>

编辑推荐

《亲密、孤独与自由》：圣严法师倾情作序，一本难得的可以静静地一气呵成品读的佳作，解读亲密、孤独与自由的爱的真谛。

第一图书网, tushu007.com

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