第一图书网, tushu007.com

<<心灵的五种神秘力量>>

图书基本信息

书名：<<心灵的五种神秘力量>>

13位ISBN编号：9787510704512

10位ISBN编号：7510704510

出版时间：2012-1

出版时间：中国长安

作者：吉儿·琳登菲尔

页数：281

译者：王羽

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

前言你本来就该拥有富裕、幸福、圆满的人生——你本来就不应该生活在痛苦中！
在这本书里，我想为你指出通往富裕、幸福、圆满人生的路。
成功与人生幸福，比你想像的简单得多——只要你解决情伤，先获得人生幸福，金钱等会“不请自来”！
而“你解决情伤”的前提，仅仅是你认识并利用你内在拥有的五种“神秘力量”！
你只需要五种心灵的神秘力量，你需要了解的并不多，但它们，有着无穷的力量、全都是非凡的！
现在，就让你生命的神秘力量开始展现吧！
如果你认为治疗情绪伤害、保持心灵健康是一件极其简单的事情，那么本书并不适合你。
但是，如果你的悲伤、愤怒或失望的情绪，并不是神奇地随着时间的流逝而消散，那么请你继续阅读本书。
本书将为你介绍五种非常有效的，使你的心灵永不衰老的五种神秘力量，这五种神秘力量，比“时光隧道”带来的奇迹更值得信赖。
为什么我能如此自信地给出这样的保证？
有三个原因：首先，南非前总统曼德拉、世界流行天后及慈善家麦当娜、世界上最昂贵节目主持人奥普拉等很多伟人，都利用这些神秘力量疗伤成功，而且，都在继续利用这些神秘力量发挥影响力。
第二，当我处于我这辈子最糟糕的噩梦般的状况时，正是这类似于原子弹的五种神秘力量，帮助我恢复了我的意志和生存的能力。
第三，这些神秘力量是我十五年以来进行治疗工作的基石。
利用它我已经成功地帮助我的来访者们康复，无论他们面对的是诸如“幼年丧母、少年丧父、中年丧妻和老年丧子”这类人生最大的创伤，还是生活中小的失望、失败、失恋、拒绝和心碎。
1997年，当我那美丽、有才的女儿劳拉19岁死于一场意外车祸时，我陷入了一种无法控制的情感风暴。
我不仅仅感觉到悲痛，还感觉到无力和受伤。
这场悲剧看上去不仅仅是针对我的，更是对劳拉、对她妹妹以及对我丈夫的一个不公平的打击。
在我们的人生里，我们已经被太多的伤害和挫折包围，而如今我不得不面对这最大的恐惧。
愤怒和复仇的念头已经悄然侵入我的大脑，使我的悲痛更加强烈。
车祸之后不久我们就发现，很有可能的是，当救援人员到达时，在劳拉旁边的那个女人导致了这场车祸。
然而这个女人已经消失了，我们也被告知几乎没有可能追踪到她的踪迹。
那个女人撇了一眼我那奄奄一息或是已经死亡的女儿后便转身离去的场景，时常萦绕在我心里。
这种看上去无害的行为，实际上给我带来了毁灭性的伤害。
我从来没有想过自己会有可能康复。
我不仅失去了即将长大成人的深爱的女儿，还失去了对这个社会、对人性本善的信仰。
然而，我令自己震惊了。
现在，我已经重新获得了情感上的平衡，我开始相信别人，我又燃起了对生命的热情。
事实上，我看上去比我所知道的所有经历过类似程度情感伤害的人们更快地达到这种状态。
很多人都证实了我的这个看法。
在劳拉离开后的这十一年中，我被不断地问及是如何从这么严重的情感伤害中迅速恢复活力的。
这本书中的一部分是为回应人们的请求而存在的。
毫无疑问，正是这五种神秘力量起了作用。
当我无法有意识地思考或是回想起事物的好坏时，是它拯救了我。
最有意思的是，当我正处于无法有意识地利用它来缓解我的悲痛的早期阶段，它自然而然地蹦入了我的脑海中。
在我的康复之路上，我感觉自己从内部被指引着：当我跳得太向前或是倒退时，我能感受到一种直觉

上的“警告”；我有一种“预知”现在和下一步做什么是正确的的感觉，这其中包括对跟谁或不跟谁在一起的判断。
我相信，因为我如此经常地在自己身上或其他数以千计的来访者身上开发这些神秘力量，我们已经形成了一种根深蒂固的习惯性自动反应。
在意识到它之前，我和我的来访者，就已经创立了自己的“紧急情况自动驾驶仪”：当我们意识上的思考能力失效时，它会从我们的潜意识中浮现，直接跳入驾驶座椅并取得控制权。
就我个人的情况来说，虽然当时我经常感觉它非常神奇，实际上我所做的事并没有什么特别的。
我只是简单地在一条完美的、自然存在的、逐步治疗的道路上向前走。
同时，因为我已经沿着这条道路走过太多太多次，太多太多地获得了它对我生活中更加普遍存在的伤痛的帮助，它已经成为了一种习惯。
但是我并不是总保持着这种好的治疗习惯。
相反，在我前半生中，我很少能从情感伤害中极好地康复过来。
我的童年给予了我很多小伤口和重大创伤，但却没有为我提供如何处理它们的相关帮助。
因此，在早期成年阶段，我的身体和心理健康、我的工作以及个人生活都遭受了很大的打击。
经历在一个重大危机和随后的康复治疗之后，我被培训成了一名心理治疗师，随后我对情感治疗产生了极大的兴趣。
在进行了多年对于那些在他们各自生命中、工作生活中以及团体中经历过各种形式的伤害，努力康复的来访者的实验工作后，我创立这种自助战略。
无所不能的治疗范围这本书是为了那些希望能改善他们的情绪治疗技巧，不希望“千里之堤，溃于蚁穴”，从而能够帮助自己或他人更有效、更迅速地治疗的人们而写的。
因此：第一，它将帮助你，前提是你发现自己最近很难在遭遇以下的情感伤害后继续前进：一段关系的破裂，比如一段婚姻、合作关系或是友谊；一个深爱的人的死亡；一份赖以生存的工作的失去或是因为被裁员而导致失业；因为离婚而导致子女的疏远；一个你爱的、信任的人所制造的骗局；在经济状况上因为无法预料的严重削减，导致生活方式或是梦想的丧失；因为成为犯罪的牺牲者、受到虐待或是其他无法预料的创伤经历导致的信任和安全感的丧失；你的健康或是身体的某部分的丧失。
第二，对于那些希望能从更加日常的情感伤害中快速康复的人而言，它非常有效。
当遭遇这些事件时，我们流着眼泪，哽咽着，甚至跺着脚。
然而，我们有多少次考虑过应该给予治疗它们的特殊重视？
对于我们之中脸皮较厚的人而言，这并不是一个问题。
但是对于我们之中的大多数人，由这种经历产生的无法治愈的伤口会在我们身体里“徘徊着”，逐渐腐烂。
如果这种被埋葬的悲伤或不满积累多了，它们会逐渐反弹；在最糟糕的情况下，它们会对我们的身体健康以及我们获得快乐和成功的潜能造成严重损害。
这本书会向你展示如何为生活减压，以及如何从以下类似的情感伤害中迅速康复的方法：因为一个侮辱人的轻视、一次不公正的批评、一段种族歧视的言论、一次失败、一个错误或是一个对个人的拒绝而导致的自尊上的伤害；因为在工作中被遗忘的命令，梦想中的假期计划的取消，或是影响你的积极性并导致你时常担忧头疼，经济上的挫折而导致的失望；因为家或工作的变迁，或逃离令你感觉到孤独和无所依靠的困扰而导致的群体丧失感；因为遭到自己选中的职业或运动训练的拒绝而导致自己过于失望，使你失去重新尝试其他事物的热情；因为你非常想念死去的爱犬而导致你仍在哭泣，或是无法考虑再养一只；因为抢劫或故意损坏造成了你失去所珍视的物品，你因此有了强烈的想要报复的念头；因为一个销售人员的欺骗造成了你的银行存款余额骤减，你因此对自己如此容易上当感到愤怒；因为一个亲密的朋友或一个你十分想念的亲戚搬走，你因此感觉无法再享受你的社交生活。
第三，如果你发现你依然被过去的伤害影响，这本书将会为你展示如何安全地回想这些经历，以及如何治疗当时无法治愈的伤口。
情感治疗战略帮助很多人们从各种不同形式的旧伤中康复，并使得他们的个性或所做出的人生选择不再受其毁灭性的影响。
以下是一些例子：在童年阶段没有拥有足够的无条件的爱，使你很难拥有自信，很难控制好你的习惯

；早期在学校中被欺负的经历，可能妨碍你坚定的维护自己的权利，可能促使你成年后开始欺负别人；一个不快乐的或是艰难的童年，导致你不愿意去生养孩子，或是对你的教育习惯产生了影响；一段过去的背叛经历或一场痛苦的离婚，妨碍你对你现在爱的人做出承诺；一段疾病或死亡的创伤经历使你焦虑并感到恐惧，使你的生活变得更加艰难；一段同事或前上司的背叛对你与现在团队合作的能力产生了消极影响；正如我早前所说的那样，这本书部分是为了回应那些希望能得知我成功战胜情绪伤害的秘密的人的请求而写的。
因此，你将会看到，与我的其他著作不同，本书中收录了更多关于我自己所遭受的伤害的故事。
然而，我也精心选择了很多与我的经历不同的人的例子。
尽管我的绝大部分经历都与欧洲文化有关，但来自世界各地的同事、来访者和读者们，都与我分享了他们的情感的伤害与治疗方面的问题，因此，本书可以适用于世界上各个地方、各种文化。
大部分的情感伤害看上去引发了世界上普遍存在的、共同的情绪与反应。
虽然每个人创伤看上去可能不同，受害者却经常有着一些同样的经历。
他们都发现自己受到痛苦的情绪的支配，感觉到继续前进是一个不可能的挑战。
正如我们在后面要讨论的那样，虽然造成这些困难的很多原因，可能会因文化的不同、个体的不同而有所变化，这个情绪治疗战略能够超越这些困难，普遍治疗大家的伤痛。
所以（可能听起来像是“自吹自擂”），我相信，来自任何国家、有着任何背景的人，只要有获得幸福的动力，在自律的基础上，集中全部注意力地执行这个自助规划，都将会发现这本书十分有用。
另外，我也相信很多人能够间接地从中获益。
情绪恢复力杰出的行动模范人物，将会是十分鼓舞人心的，他们也很乐于帮助他人。
在生活节奏如此之快的这个时代里，我们时时关注着媒体暴露出来的那些极端问题，而我们所受的伤害很轻易地就被忽略了，或是被我们埋入内心深处。
如果长期发展下去，会对我们的身体和心理健康产生严重危害，同时还会对我们获得成就和成功的潜力造成损伤。
因此，最终这种被忽略了的个人创伤会对看上去更为严重的问题造成消极影响。
总之，如果情绪平衡健康、心态积极的人，和谐地、齐心协力地解决问题的话，世界上的大部分问题，将会有更多被解决的机会。
本书概要不要让“千里之堤，溃于蚁穴”在这个部分中，讨论了什么是情感伤害，以及我们为什么要治疗它们。
你会发现为什么相对一些人而言，另一些人的伤口更容易被治疗，你还会了解到，如何去克服治疗过程中所遇到的阻力。
五种神秘力量实用技巧在这个部分中，我们讲述了心灵的这五种神秘力量的发现过程。
随后，我们具体介绍了这五种神秘力量，并指出了每种神秘力量在发挥过程中可能会遇到的障碍。
其中的练习、指导与建议，都会帮助你充分利用这些神秘力量。
带着伤痛幸福地生活虽然你已经基本完成了治疗工作，能够继续前进了，但一些由重大创伤造成的伤痛仍存在着。
所以在这个部分中，为你提供了一些关于如何处理这些伤口以避免它们被揭开对你造成伤害的建议。
帮助其他人康复在这个部分，你将获得一些建议，它们会告诉你如何使用这五种神秘力量去帮助其他人治疗他们的伤口。
同时，你还将获得一些关于如何给予孩子、朋友、雇员、学生以及一些陌生人的指导。
如何使用心灵的神秘力量我建议你在首次阅读本书时，先从头至尾通读一遍，跳过其中的实用技巧的详细介绍或相关的练习。
同时，你需要标记那些能让你产生共鸣的章节，写下那些由它们触发的任何记忆或想法。
当你再次阅读这本书，请放慢速度。
你将需要完成每个章节的练习，并尝试使用其中涉及的建议。
我建议你在进行第一次试验时先将该神秘力量应用于一个极小的“伤口”。
这样做将帮助你理解整个过程，同时有助于你看清这一个逐步的方法是如何进行的。

这样一来，当你将这些神秘力量应用到更加严重的伤口时，便不会那么轻易地卡在某个阶段中。
你也可以把这些神秘力量的前后顺序稍微改编后，用于一个“自助小组”的治疗上。
即使小组人数只有两个人的情况下，你可以和一个也对这些神秘力量感兴趣的朋友一起完成。
在这种情况下，你们可以互相激励和支持，甚至可以挑战对方。
同时，这些神秘力量也是一种帮助别人的最有用的工具，因为它们确保了帮助者不会被个人情感淹没，也保证了帮助者能将主要注意力集中于自助解决措施上。
如果你此时正在对本书进行首次阅读，我建议你先独自将这些神秘力量尝试性地应用在自己身上。
我希望你能发现这些神秘力量和本书中其他建议，并让它帮你建立你的情感韧性，正如它帮助我和其他很多人建立的一样。
我们不可能避免所有的情感伤害，但是当它到来时，如这句精彩的中国谚语告诉我们的一样，我们不能让它永远压着我们：“你无法阻止鸟儿从你的头顶飞过，但却可以阻止鸟儿在你的头上筑巢。”

内容概要

阅读《心灵的五种神秘力量》，对你来说将是一次完美的心灵发现之旅。
在这位心灵大师的引导下，你会惊讶地发现，自己心中竟然一真埋藏着很多隐患；当然，你更会发现，你的心灵竟然还是一座宝藏！
在那里，你能找到消除隐患的神秘力量。
发现你的神秘力量快乐你的每刻每时原来你也可以这样无烦恼地生活。

作者简介

<<心灵的五种神秘力量>>

书籍目录

前言1本书概要 8如何使用心灵的神秘力量 10Part 1 不要让“ 千里之堤，溃于蚁穴 ”第一章 情伤不治，后患无穷情感伤口究竟是什么为什么情感伤口不治后患无穷影响伤口康复的决定因素什么时候是治疗的最佳时期第二章 包医情伤的神秘力量心灵的五种神秘力量战胜你的所有“ 拒绝反应 ”Part 2 五种心灵神秘力量实用技巧第三章 第一种心灵神秘力量：探索关注“ 是什么 ”，而不是“ 为什么 ”不要指望完美的回想专注于“ 你的 ”感知找到能够描述你的感觉的词语获得完美探索的七种方法探索箴言第四章 第二种心灵神秘力量：表达为什么有些人能更轻易地表达情感压抑情绪危害大我们需要表达多少种情绪帮助你自控的技巧精神复原的奇迹方式表达需要花费多少时间提高情绪表达效能的十三个技巧表达箴言第五章 第三种心灵神秘力量：安慰如何克服普遍存在的困难安慰有很多方式理想安慰者是谁你如何寻求安慰优雅地接受“ 不完美的安慰 ”自我安慰有技巧安慰箴言第六章 第四种心灵神秘力量：补偿负面补偿并不好想像报复最好沉溺于想像中报复的预备技巧补偿的八个榜样补偿箴言第七章 第五种心灵神秘力量：洞察全力洞察的四项准备工作洞察调查问卷“ 终止 ”的时间洞察箴言第八章 第一种额外心灵神秘力量：引导什么因素会使你成为引导者不适当引导的警告信号引导的十二种技巧引导箴言第九章 第二种额外心灵神秘力量：宽恕为什么有时候不可能宽恕不成熟或虚假宽恕带来的危险宽恕的十一个技巧宽恕箴言Part 3 升华你的心灵第十章 带着伤痛幸福地生活如何管理你的持久伤痛保护和照顾你持久伤痛的八个技巧情感健康抽样自查改善我们的情绪健康行动计划第十一章 帮助其他人康复帮助的总体原则倾听和提问技巧如何帮助孩子帮助你的雇员进一步帮助

章节摘录

媒体关注与评论

编辑推荐

《心灵的五种神秘力量》编辑推荐：南非前总统曼德拉，世界流行乐天后、慈善家麦当娜，世界上有影响力的节目主持人奥普拉，他们都在利用这些神秘力量帮助自己，奇迹还在继续…心理学女博士关梅林、韩茹联袂推荐8位英美名人、专家共同推荐。
恋爱三年，同居两年，你们想结婚了吗？
结婚五年了，你们想生宝宝了吗？
你的哥们或闺蜜“受伤”后，你知道如何安慰吗？
你在“不抱怨的世界”里过得还好吗？
你找到的那条“少有人走的路”走得还好吗？
你仍在试图“宽恕”你一直都宽恕不了的敌人吗？
你是一个善者，你觉得“善有善报”吗？
如果你对上面有一个问题的回答是“NO”，那么，这本书就是你想要的！
因为它可以防止你伟大心灵的“千里之堤”，溃于情绪伤害这小小的“蚁穴”。
英国心理治疗大师奠基之作。

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