

<<放开心生命有无限可能>>

图书基本信息

书名：<<放开心生命有无限可能>>

13位ISBN编号：9787512203143

10位ISBN编号：7512203144

出版时间：2012-11

出版时间：中国民族摄影艺术出版社

作者：约书亚·列伯曼

页数：207

字数：160000

译者：江月

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>

<<放开心生命有无限可能>>

前言

## <<放开心生命有无限可能>>

### 内容概要

当代社会充满了生机勃勃的活力，但同时也让人感到压力重重。于是，作者以悲天悯人的情怀，全身心地投入到了拯救人类心灵的工作中，并独辟蹊径地将宗教精神和传统心理学智慧巧妙结合，出版了这本书。在本书中，作者从道德心、爱自己、恐惧与焦虑、悲痛、死亡、信仰等方面出发，为烦乱不安的人类获得内心的平和与宁静描绘出了一条崭新的、可靠的光明大道。

## <<放开心生命有无限可能>>

### 作者简介

约书亚·列伯曼，犹太人，出生于美国俄亥俄州的汉密尔顿，毕业于辛辛那提大学，美国著名哲学家、传道士、心灵成长导师、超级畅销书作家。

此外，他还是全美知名的广播电台心理节目主持，在全美广播公司、美国广播公司和哥伦比亚广播公司所做的布道广播，听众达数百万人。

其中马丁·路德·金、约翰·肯尼迪、拿破仑·希尔、芭芭拉·史翠珊等都是他的忠实粉丝。

## <<放开心生命有无限可能>>

### 书籍目录

#### 第一章 发自内心地理解人生哲学

人类心灵之永恒追求

令心灵宁静并非逃避生活

在内心中自我交流和反省

心理学的抚慰

我们得之于宗教的精神财富

分裂和联合：新的人生观

调剂宁静心灵的两种方法

异曲同工的宗教与心理学

#### 第二章 从心理学角度追寻善与恶的根源

原罪和忏悔：病态的道德观

对善恶动机的精神分析

将压抑在心底的冲动释放出来

宗教忏悔的片面性

心理冲突发生根源的探究

幼稚的道德观的入侵

用诉说的方式来将内心的压力缓解

#### 第三章 学会正确地爱自己是第一要务

自爱并非自私

自我实现务必终其一生而努力

导致幼稚行为的心理基础

自卑感源于对自我的憎恨

放弃其实旨在得到

勇敢地接受自己

爱的无限潜能就包含在人性中

#### 第四章 人类对爱充满无限的渴求

人与人之间的相互依赖

人与人之间的相互模仿

不要假借爱的名义去恨

所有都因为爱而生

爱是完整人格的一部分

大爱借助于宽容表现出来

宽容是自由的堡垒

宗教教义中的爱和恨

#### 第五章 将恐惧和焦虑的情绪消除

适度恐惧的正面作用

病态的恐惧感

恐惧感的心理根源

告别孩童时代的情感

正确地将自身的恐惧加以克服

恐惧于经济问题

在信仰中克服恐惧

#### 第六章 消除悲痛步骤

当所爱之人离开我们远去

适当地将自己的悲痛宣泄出来

<<放开心生命有无限可能>>

消除悲痛三条原则

情感不成熟的人

将不必要的负罪感消除

超越痛苦的良方就是宣泄

要告诉孩子真相

拥有直面现实生活的勇气

第七章 生命短暂的有益启示

死亡也是生活的朋友

高高兴兴地接受命运的归宿

生命的终极目标

第八章 人类应该以何为信仰

信仰上帝的根基

个人信仰的演变过程

具有自由选择权的人

人类从宇宙获得的伟大启示

美国人所要塑造的上帝观

第九章 心灵的永恒归宿—宁静

从两种角度去探求内心

心理分析的乐观导向

多重性格的复杂性

呼吸英雄的空气

疏通堵塞灵魂的通道

让心灵得以重归宁静的重要法则

致谢

## <<放开心生命有无限可能>>

### 章节摘录

版权页：心理冲突发生根源的探究与忏悔不同的是，心理学经常用最大的限度对滋生烦恼的症结进行剖析，并设法将其铲除掉。

在上一节中，我们提到的那个丈夫因为不忠的事情而陷入忏悔中的事例。

对于这个男人的不忠的行为，心理学家将针对其所遭遇困境的病理根源进行分析，并将其不当的心理方向予以调整，试图引导其将那些不成熟的行为方式放弃。

心理分析则将其病态行为的深层原因揭示出来，并一直追溯到此人早年的经历。

倘若其发生问题的症结一旦揭示出来，那么这种不当的心理冲突就会在日常生活中被彻底消除。

对于那些被心理矛盾纠结着的人来说，在不产生罪恶感的同时，心理分析可以帮助他们将原本的目的达到。

病人们会发现，借助于心理分析，不但可以将忏悔式的惩罚免除，而且他还能够将自己内心的冲动以及焦虑说出。

他们甚至随心所欲地说出，而无需对别人对自己的诋毁表示担心。

令人感到惊奇的是，对于他所说的话，医生采取的是一种淡然的态度，仅仅以一种超然、平静的心态予以回应，并对其表示同情和理解。

对于心理疾病的康复，这种理解是有很大的帮助的。

在其自说自话的过程中，医生不曾告诉他该做些什么事情，也不曾告诉他应该如何去做，不过在循序渐进的治疗过程中，他的信心得以增强，这样一来，他就能够真诚地面对自己，并主动作出决定。

当他将自己的愤怒、憎恨、激情、欲望和妒忌向医生倾诉出来后，他开始知道怎样正确地看待它们。

他此时开始清楚，在成人的情感世界中，那些压抑已久的任何冲动都是相当荒谬和不合时宜的。

儿童时期情感世界的混乱会对成人后的情感方式产生影响，其结果就是产生了这些不合理的情感反应，不过在更加成熟的价值观体系中，这些荒谬的感情就显得没有丝毫的意义了。

倘若能意识到此点，人们就会获得一种全新的观念，并坚决地将这些负面情感抛弃，努力去创造新的生活。

以上就是宗教忏悔与心理学谈话疗法二者之间的不同。

倘若一个人只能在宗教导师的引导下才得知自己何为对、何为错，那么，在此人的生活中，焦虑和罪恶感极有可能成为摆脱不掉的阴影。

更严重的是，他只是被动地接受别人灌输给他的道德观念，而且除非神父或教士常常对他进行提醒，否则他不可能保持这种道德感。

由于他将自己的行动交给别人，按别人的要求和禁令去行为，于是他就丧失了独立的人格——此时，他成为了一个外在的道德规则的奴隶！

## <<放开心生命有无限可能>>

### 后记

此书的成稿是我将自己在犹太教研究所的一系列讲座的稿件基础上编写而成的。

在此，我要对该研究所的所长、尊敬的斯蒂夫·瓦伊斯博士表示感谢，正是由于他的热情邀约，我才得以有机会将自己对宗教、哲学、心理学及一些人生问题的看法表达出来。

在此，我还要将自己的诚挚的谢意向其他的一些朋友表达出来，没有他们的帮助，这本书的出版不可能实现。

纽约的南森·卡瑞斯博士是我的好朋友，在此我要对他表示感谢。

他是一位学识渊博、思想深邃的学者，他同时也是一位优秀的犹太教士。

长期以来，我更多地从他对我的激励中获益。

芝加哥的格瑞克博士也是我的好朋友，我要特别地对他表示感谢。

正是他令我首次深入了解了心理学。

同样，我还要对芝加哥的戈德曼博士表示感谢，这是一位比黄金还珍贵的朋友。

通过和他交流，我常常能获得发人深省的道理；我还要向杰出的神学家、纽约神学论坛的发起人卡普兰教授将我的敬意表达出来，因为是他将此书的手稿仔细地加以审阅，并向我提出了许多可贵的意见。

此外，我还要向以下朋友表达我的谢意：希伯来联合学院的弗罗布朗教授及其夫人，对于他们直言不讳的评判和富有创造性的帮助表示感谢；感谢杰出的心理学家伊德·布格伯和格兰特·布格伯，他在阅读了本书的文摘后，向我提出了众多宝贵的建议；感谢优秀的小说家、编辑、散文家罗宾根，因为在此书的编辑过程中，他将相当重要的建议与指导给予我。

我还要特别感谢哈佛大学的林德曼博士，这位伟大的心理学家，一个充满智慧的朋友，在此书的整个编纂过程中，我始终得到来自他的鼓励。

我还要将我诚挚的谢意向我的秘书——埃利德·雅克逊和贝西·伯曼表达出来，在书稿的编写过程中，他们二人给我提供了极大的帮助。

当然，我还要向我最亲密的合作伙伴，我从她那里获得最大帮助的我那亲爱的妻子——芬表示感谢。



## <<放开心生命有无限可能>>

### 媒体关注与评论

本书作为一部探究身心灵成长、精神启蒙和人生问题的杰作，能够短时间内在美国各地取得如此惊人的销量，并在如此广泛的受众中掀起一股关注心灵的热潮，不能不说是出版领域的一个奇迹——《纽约时报》书评

<<放开心生命有无限可能>>

编辑推荐

<<放开心生命有无限可能>>

名人推荐

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>