第一图书网, tushu007.com

<<爱与静心>>

图书基本信息

书名：<<爱与静心>>

13位ISBN编号：9787514205831

10位ISBN编号：7514205837

出版时间：2012-12

出版时间：印刷工业出版社

作者：史瓦吉多

页数：280

字数：200000

译者：莎薇塔

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 这本书介绍的是一种灵性上的治疗方法，也就是一种以静心视野为根本基础的治疗工作。
所以本书的重点不在于哪一种特定的治疗方法和技巧，而在于探索静心取向里的核心概念，并且藉由这个方法提供一个更为宽广且易于了解的观点。
有数种现代治疗方法把“专注”（mindfulness）看成是疗愈里的一个重要向度，而这其实是西方研究者和心理学家，对于静心本质重要性一种间接且为时已晚的认可。
mindfulness真正的意思是一种能够观照自己身体和头脑的能力，而这完全就是静心的意思。
在这本书里，咨商和心理治疗这两个词几乎是同义词，但是它们还是有所不同：咨商是一个广泛的词汇，意指所有协助人们解决问题、发展自身潜能的形式。
而心理治疗则是指由专业人员所提供的一系列治疗过程，其中专业人员和案主建立起特定的关系，目的在于缓和或解决案主某些现存的症状，以及促进个人成长。
我需要就本书英文书名里的 ¬禅┴ 做多一些说明。
近年来，禅这个字眼被人们广泛地运用，但常常是带着极为模糊的概念或几乎跟禅的本质无所关连。
最早，禅这个字汇来自于梵文里“迪扬”（dhyan）的字根，它的意思是静心（meditation），指的是一种超越二元对立，难以描述与定义的意识状态。
禅来自于佛教的静心，在佛教的传统里，最根本的教导是由灵性的导师传递给门徒，然后门徒成为下一代禅师。
这个系统由佛陀以及他在印度的弟子所开始，稍后传到中国，“迪扬”变成了禅（chan），然后继续传到日本，变成“Zen”。
禅或禅宗在日本有着长远的历史，也因此有许多不同的禅宗派别。
禅师最为人所知的，就是他们试图以一种不合逻辑、非传统式，有时甚至是震惊式的教导方式来唤醒门徒，达到灵性上的开悟。
如果要说有什么目的的话，那么禅最初始的目的，就是协助个体直接经验他自己的真实本性，而不是停留在学生的阶段，以一种智性的方式研读各种宗教典籍。
禅这个字汇现在成为西方社会里的一种主要潮流，它带给人们的印象是：静心、日本文化，以及某种特定形式的园艺、设计、建筑和诗文。
人们认为禅是一种讲求静止、简单，把事物简化到本质、除去所有赘物的传统。
本书里，我用禅这词汇来强调治疗、咨商和静心之间的关连，让人们意识到静心是所有治疗的核心，因为治疗的根本目的，在于协助人们获得深度的自我了解与灵性上的成长。
这本书是提供给那些有兴趣结合治疗和静心的人，不论他们是为了获得更多的自我了解，还是想为自己的助人工作寻找更清楚明确的方向。
正如我先前曾经提到的，在本书里提到的原则，可以运用在任何一种治疗和咨商的工作里，因为这些原则并非以技术为取向。
本书第一部探讨的是人类头脑运作的各种特性，包括头脑人格和个体存在之间的差异，以及个人蜕变的大致过程，其中也包含了男女之间的关系动能。
第二部谈的是，如何运用第一部里所介绍的原则来实际进行一个咨商个案。
在第三部里我比较了几种不同的治疗方法，这些不同的治疗方法各有自己看待个人问题的角度和方式。
其中没有所谓好坏，每一种方式都可以拓展个人视野，让我们对人类的运作和成长有更多的了解。
本书里大部分的实际案例，来自于作者在个案、课程和训练团体中的工作经验。
本书里所提到的 ¬治疗师┴ 和 ¬助人者┴ 这两个词是同样的意思，而文中的“他”则同时包含了男女两性。

内容概要

当个人遭遇心理困境时，透过咨商治疗，可以在头脑上达到某种程度的和谐与平静；而通过静心，则可以不再认同头脑既有的成见，放松以后来到一种深度的安宁状态。

本书是一本心理咨询与治疗的经典书籍，将普通的咨询方法和静心结合起来进行心理治疗。作者史瓦吉多拥有近三十年的咨询治疗经验，在书中，他提供了许多实用案例，对于普通读者，尤其是对于那些有志于心理咨询治疗，期望在助人工作上能够拥有新的视野与清晰了解的人而言，本书提供了宝贵的观点。

作者简介

史瓦吉多，1957年生于德国，毕业于慕尼黑大学心理学系，从事治疗师及助人工作近30年。
1995年，开始将家族系统排列的治疗方式纳入工作中，追随创始者海灵格修习，于2000年开始带领家族系统排列训练课程。
他热爱将治疗与静心结合，训练了世界各地数百位治疗师从事助人的工作艺术。
目前，史瓦吉多每年在世界最大的个人成长中心印度普那静心村担任治疗师培训计划的统筹，也在欧洲、亚洲、中美洲及其他地区到处旅行，带领完成课程和培训计划，遍及15个国家以上。
著有《爱的根源：家族系统排列治疗精华》。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

推荐序　治疗室里的人类学家
译序　旅途中相互扶持
前言
第一部 咨商工作里的本质元素
　第一章　治疗与静心
　第二章　头脑与本质存在
　第三章　存在：一种治疗的力量
　第四章　欲望的本质
　第五章　爱具有的影响力
　第六章　原始关系
　第七章　男女关系
　第八章　内在男女极性
第二部 助人工作
　第九章　第一阶段：支持
　第十章　第二阶段：面质和摆锤应用
　第十一章　第三阶段：整合
　第十二章　治疗师的态度
　第十三章　助人者与案主之间的关系
第三部 基本治疗模型
　第十四章　以身体为主的治疗方法与情绪觉知
　第十五章　能量工作
　第十六章　系统取向的工作
　第十七章　团体工作
　后记
感谢

章节摘录

后记

印度曾经有一个古老的寓言，描述五个瞎子聚在一起试图了解大象是什么。
其中一个人摸着象牙说：“ 犬象像石头一样坚硬而平滑。
”另外一个人摸着大象的腿说：“ 大象像棵树一样粗壮而高大。
”第三个人摸着耳朵说：“ 不，大象像船帆一样既平又宽。
”等等。
这五个人各有自己生动的体验，这些都是大象没错，但是大象也远超过他们所说的部分。
同样地，心灵向度的治疗方法包括了极为广泛的技巧，但是它也远超过这些不同技巧的总和。
不同形式的治疗方式，会从不同的角度和立足点来处理案主的状况，他们各有其独特性也各有其限制。
没有任何一个观点足以描绘出人类的全貌，每一个方法对于所谓的身体和心灵上的健康，都有自己些微不同的见解，我们可以从本书里所提到的不同治疗技巧上看出这一点。
脉动工作基本上认为，当一个人能够恢复身体自然脉动或自然韵律，而能量能够自由地流过身体肌肉架构时，这就是健康。
能量工作包括了极为广泛的治疗和治愈向度，一般说来它认为健康指的是意识上的成长。
所以当我们把这个原则运用在自己的内在男人和内在女人的两极能量上时，健康指的是他们各自发展出全然的意识，能够安然地处于自己的单独之中。
矛盾的是，也是在这种状况下他们能够全然地彼此相逢与融合。
家族系统排列认为，健康是指一个人能够连接到心灵的移动，而这个心灵的移动是通过我们的家族和父母所传递和表达出来的。
当我们顺应着心灵的移动时，我们能够如实地认知、敬重每一个人，我们也会发现自己同意并且接受每件事情的发生。
这些不同向度都指出同一个根本事实里的不同部分。
当我们以一种逻辑和系统性的方式比较它们时，它们看起来似乎是互补而同时又是互为矛盾的。
比如说脉动工作通过表达和能量释放，释放郁积已久的愤怒来促进健康，另外一个方法则认为，这会强化一个人对于情绪的认同。
脉动工作认为，通过一系列的个案处理案主的事件是重要的，而家族系统排列，则偏好让人们在一节个案里接触到某些事实。
某个观点认为是正确且合适的部分，从另外一个不同观点看来却变得像是错误的。
这不见得会是一个问题，生命是如此的错综复杂，以至于无法以一个单一系统来解释生命。
那些有兴趣通过治疗工作来成长的人，可以探索、体验不同的方法，接受这些矛盾而不需要找到它们的共通性。
任何试图以单一系统来包括所有其他方法的尝试，像是心理综合技术（Psychosynthesis）就曾经试图这样做，到最后反而失去了它所有的独特性和意义。
除此之外，所有一切都取决于案主的需要，以及他当时所在的成长阶段。
某些今天适用的方法或许明天就不再需要了，而某些现在看起来不相关的事情，或许稍后变得极为重要。
能够容纳这些矛盾并且让它支持着我们的个人成长，正意味着我们能够与生命和谐一致，因为生命总是充满了各种相反而矛盾的事物。
这就是为什么这种取向被称为禅的方式，因为祥是有关存在的，它不受线性逻辑和思考的限制。
禅的教导不是真正的教导，禅师的功能也不在于解释某一种哲学，而是协助他的门徒来到一个超越寻常头脑的状态，让领悟能够自发地出现。
在这种状况下，治愈能够在一个超越一般健康概念的向度上发生。
事实上，治愈的发生是生命奥秘里的一部分，它让一个人到一个深沉的“ 是 ”的状态，认知生命本来的面貌，体验到一种超越和接受的状态。
换句话说，这种治疗方式根基于静心，因为静心的功能，就是帮助人们愈来愈接近自己的本质存在，

贴近那个对生命自然且恒久说“ 是 ”的存在状态。
关于心灵治疗或心灵咨询的另外一个向度是：它为人们准备好一个基础，以便能够拥有一个创造性的人生。
所以这种心灵治疗的目的，不在于解决任何特定的问题，而是让人能够成长超越个人的限制，继而拥有一个创造性的人生。
最后，我们需要认知到这本书本身就有它自身的矛盾，因为在禅的传统里，那些真正重要的部分从来无法被直接表达，只能被间接地暗示。
而禅宗也觉知到自己这样一个问题，我们可以从下面这个小故事里看出这一点： 一个充满好奇的旅人，碰巧遇到一个禅师坐在海滩上，他走向禅师问：“ 什么是静心？
” 禅师看着他的眼睛好长一段时间，什么都没有说。
这个旅人说：“ 我很抱歉，我不了解你的沉默，请给我更好一点的说明。
” 禅师好一会儿什么都没有做，然后拿起一个棍子在沙滩上写了一个“ 禅 ”字。
旅人说：“ 这对我还是没有多少帮助，请你再多说明一点。
” 禅师再一次停顿了一会儿，然后在沙滩上用更大的字体写了一个“ 禅 ”。
旅人说：“ 你还是没有做多少说明。
” 祥师回答说：“ 相反，我已经说得太多了，远超过我所能够说的，我已经说得太多了。
”

媒体关注与评论

当对于意识的经验来到一种最纯粹的状态，就是静心，它免于身体和头脑的执着。
佛陀用梵文的“迪扬”（Dhyan）来描述这种超越了思考的意识状态。
传到中国称为禅（Chan），英文里则把它称为“静心”。
——史瓦吉多　这是一本极具分量的书，作者将丰实的治疗与治疗训练工作内涵传述给后来者。
治疗经验属于当下，有着强大的能量与难言的当下风采，不容易用语言表述，但作者以其心理学背景和治疗方面的远见，为读者清楚地传达了这一点。
我花了好些时间阅读它，咀嚼它带来的启发与省思。
——心灵作家 王静蓉　史瓦吉多是一个绝佳的老师，深入浅出、有条有理地为读者勾画出咨商与治疗这门工作的骨架。
再加上他注重实际的性格，你从书中会不时找到一些实际可行的活动与静心训练，实地练习他书中所说的要点，并且运用在助人工作或生活里。
这让治疗不再只是一种纸上的理论，而开始变得有血有肉，得以丰富个人的生活质量。
——本书译者 莎薇塔　对于静心，史瓦吉多认为它的适用性比心理治疗更广，每个人都可以做而且更容易做。
心理治疗必须要有治疗师的陪伴和督导才可以进行，而静心只需要自己，而且只能是自己。
静心的过程其实就是面对自我的过程，不需要刻意的思考，让自然浮现的东西在脑海里一一展现，而我们只需要做一个观察者，不带任何价值判断的欣赏这些片段。
——灵气工作坊导师 黄素恩

编辑推荐

《爱与静心》编辑推荐：寻找最本真的正能量，静心即是禅，是所有治疗的核心。
抛却成见，深度安宁，与自我生命如实调和的万全法则。
海灵格嫡传弟子、世界顶尖家族系统排列导师、治疗与静心结合操作第一人、心理治疗大师史瓦吉多核心之作！
《爱与静心》可以让你：头脑平静，内心安宁，超越方法与技巧，实现灵性治疗；透彻了解生命中的大学问，成为自己生活的主宰。
1. 作者为海灵格嫡传弟子，是世界范围内家族系统排列领域顶尖导师；2. 《爱与静心》最大特色，是将咨询与静心结合，弥补了但方面治疗的不足，作者在这方面是独一无二的，能够引导读者找到最没有阻碍、最本真的正能量；3. 《爱与静心》的效果经过多个心灵工作室的验证，作者的课程被定为必修课，在全世界“静心治疗”领域，作者的方法是最健康、最充分、最稳妥的，也是最有效的疗法。

名人推荐

当对于意识的经验来到一种最纯粹的状态，就是静心，它免于身体和头脑的执着。
佛陀用梵文的“迪扬”（Dhyan）来描述这种超越了思考的意识状态。
传到中国称为禅（Chan），英文里则把它称为“静心”。
——史瓦吉多这是一本极具分量的书，作者将丰实的治疗与治疗训练工作内涵传述给后来者。
治疗经验属于当下，有着强大的能量与难言的当下风采，不容易用语言表述，但作者以其心理学背景和治疗方面的远见，为读者清楚地传达了这一点。
我花了好些时间阅读它，咀嚼它带来的启发与省思。
——心灵作家 王静蓉史瓦吉多是一个绝佳的老师，深入浅出、有条有理地为读者勾画出咨商与治疗这门工作的骨架。
再加上他注重实际的性格，你从书中会不时找到一些实际可行的活动与静心训练，实地练习他书中所说的要点，并且运用在助人工作或生活里。
这让治疗不再只是一种纸上的理论，而开始变得有血有肉，得以丰富个人的生活质量。
——本书译者 莎薇塔对于静心，史瓦吉多认为它的适用性比心理治疗更广，每个人都可以做而且更容易做。
心理治疗必须要有治疗师的陪伴和督导才可以进行，而静心只需要自己，而且只能是自己。
静心的过程其实就是面对自我的过程，不需要刻意的思考，让自然浮现的东西在脑海里一一展现，而我们只需要做一个观察者，不带任何价值判断的欣赏这些片段。
——灵气工作坊导师 黄素恩

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