第一图书网, tushu007.com

# <<一个人不要怕>>

## 图书基本信息

书名：<<一个人不要怕>>

13位ISBN编号：9787533646882

10位ISBN编号：7533646886

出版时间：2007-8

出版时间：安徽教育出版社

作者：素黑

页数：233

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

# <<一个人不要怕>>

## 内容概要

《一个人不要怕》是素黑十多年写作生涯中最重要的一部作品，素黑在该书中将生命中的根本性困境一一为我们揭开，引领我们勇敢地去面对存在的核心，重新和内在本体建立深刻的连接，并精心教导了如何静心、自爱、自疗等诸多实用的自爱和灵修方法。

当你认同了痛苦，你便失去了自由。

当你直面一个人的孤独，是否感到巨大的空虚和恐惧？

是否你一起渴求内心真正的平静、充实、祥和、喜乐？

……　　关于寻觅另一半，有一个我们熟识但是只听了一半的神话：在男女之爱还未出现的远古时代，人都是雌雄同体（hemaph州ites）。

当时的人并不需要另一个体也能诞出下一代。

后来人被割裂成两半，（注意!为什么呢?）于是人类之间划分了性别的鸿沟。

更加重要的是，我们因此心里总感到缺失了什么，死命需要寻找失掉的另外一半。

从此人世弥漫着无间的男女之爱，也伴随着爱的甜蜜和痛苦，而痛苦总是压倒性盘桓在恋人心里，因为我们都背负着思维（mind），用脑袋而不是透过心来爱。

头脑总是执著痛苦多于爱。

执著自我，爱成了自虐。

因为自虐，故此痛苦，所以理直气壮地虐待人。

因为受虐，所以更合理化了自虐，人世的爱沦为自虐虐他的无间地狱。

这样的爱是人的诅咒吗？

没有出路吗？

## 作者简介

素黑，香港著名心性治疗师、作家、心灵启迪者。
香港中文大学文化研究硕士，心疗顾问有限公司创办人。
历年在多所大学做客座讲师，并应香港、大陆及马来西亚多家商业、传媒及教育机构邀请作公开演讲，开办专业情绪及心性治疗课程，亦担任商业教育机构情绪教育顾问工作。
素黑目前为国内《女友》《城市画报》《嘉人》《Shape》《都市主妇》《MISS格调》《希望》《时尚健康》等女性杂志撰写专栏及特稿，也是首位应新浪网站伊人风采频道邀请，担当特约专家主持并开设个人专栏的香港作家，亦应著名传媒主持杨澜《天下女人》网上杂志邀请，成为首位香港特约专家。
其在新浪网开设的博客，曾荣获私人日记博客二级大奖。
已在香港出版著作有《这样爱，很好》、《绝望女人档案》、《两个人两个世界》、《一个人不要怕》、《两个人的孤独》等，并著有心灵成长寻爱小说《出走年代》。

## 书籍目录

第一讲　谁是另一半先反问自己另一半之谜感情爱情有何不同另一兰就是你自己面对自己很困难自爱，从心出发第二讲　背负、宿命、自我爱，并不容易处理业，很好的借口痛苦，自造的游戏思维的运作和特征痛苦还是快乐，你可以选择自我，到底是什么无为，最有效的自疗双照，无为而为回归平静的方法第三讲　迷失，放不下自疗，成熟的人约天赋责任迷失的原因生物进化论的解释心理学的解释医学的解释心灵和能量的解释是命定还是惯性九种坏习惯心态放不下的深层真相迷失的正面意义，自处+自疗自疗的基本条件自我改善和提升的方法第四讲　生死爱欲，心灵出走第五讲　两性，错爱，绝望第六讲　自爱，定心，回归身体附录

## 章节摘录

先反问自己　　我们都容易“想”到爱。
爱是很抽象的概念，没有人够资格说他能充分证明、解释和感受爱。
但爱同时拥有比概念更实在的素质，即使我们无法实证爱的存在，我们都感受过爱，甚至一直追求爱。
那到底爱是怎么一回事？
让我们先做一个试验，了解自己对爱的理解：　　试想一个跟你最亲的人，可以是丈夫或妻子、爱人、亲人、朋友等。
想到了吗？
你想到他时第一个感觉是什么？
你会用什么形容词去形容他呢？
不用细想，马上回答，用你的直觉。
想好了吧，让我再问另一个问题。
提到“爱”，你第一个想到的形容词是什么呢？
不用细想，给一个即时反应就行了。
你现在应该有答案了吧。
我问你们，到底形容最亲的人较容易，还是形容爱呢？
应该是形容人吧，因为人比较实在，你无须经过大脑思考也能随口说出最亲的人的特质和你对他的感觉。
这个问题不难回答。
因为你跟这人有很深刻的记忆和感觉。
不过，一谈到爱，你便凝住了。
爱这个字，似近还远，似是而非，原来望尘莫及，很难掌握。
爱无法让你马上勾出一个清晰的影像，但你对爱却有很多感觉和幻想，只是，这些感觉很复杂，爱恨喜恶同时出现，令你无法确定爱的具体。
为什么会这样呢？
原来，爱这个概念一出现，我们便立即想到“道德”，即是说，我们马上会有正负两面的判断，似乎正面的东西才算是爱，负面的东西都不应列入爱内。
我们总不会把爱等同于谋杀、血案、不幸、灾劫等吧。
爱，应该是我们梦寐以求的宝贝。
爱是很抽象的感觉和概念，但我们却经常想到它，提及它，甚至想抓紧它，固定它的方位。
例如，我们每天写很多情书、博客、短信，都说到爱，都关于爱，无时无刻不需要爱，谈论爱，交流爱，交换爱，甚至，制造爱。
而我经常收到来自海外、内地和香港读者的来信，大部分都表示自己欠缺爱，很需要爱和被爱，不知爱何时出现，爱溜到哪里去了。
我们先不讨论这些关于爱的问题，现在，我想再问另一个问题。
你知道自己的心吗？
刚才你有没有想到最亲的人就是在心里的那个人呢？
所谓“在心里”是什么意思呢？
心，是不是很抽象的东西呢？
我们都知道心脏的位置，但问你是否知道自己的心时，你又似乎感到奇怪，像抓不着边一样虚无。
心是在跳动，可你却对它认知甚少。
你的心在哪里呢？
我们常说，应该用心去聆听。
为什么听要用心而不是耳朵？
我们也经常骂人家没心肝、没心没肺、心不在焉，都是指我们的“心”。

我们以为已经很清楚是指什么，但再追问下去，却感到不知就里。
假如你说“我会把你放在心里”，到底是指什么呢？
你会答：“我知道是什么呀，因为我真的很挂念他，我真是很爱他啊，所以把他放在心里啊。
”　　其实，你是否了解自己的心呢？
这个问题很难答，我也没有答案。
有人可以说，这个问题是问：“你知道你的心意吗？
你知道你正在想什么吗？
你的心里有什么呢？
你的心里还剩什么呢？
”　　你满意这个答案吗？
不，你还是觉得了解自己的心是很复杂和很困难的事，不是单凭知道它所想便足够，虽然我们最初都以为很容易。
原来，我们都不了解自己，有些人甚至因为心乱不安而影响健康，影响他人，甚至影响全世界。
人心舛乱的后果可以很恐怖。
而这些，都跟我们的心紧密地联系在一起。
　　再问另一个问题。
　　你知道他/她的心是怎样吗？
　　现场有位男士答：连自己的心也不知，怎知对方呢！
这位男士真可爱，很直接。
对，连自己也不了解，怎知对方的心呢？
　　可是，很多女人并不是这样想的。
她们特别爱思考，常常抱怨说：“你根本不了解我。
”很多女性都曾经或经常这样向爱人或朋友抱怨吧，是不是？
　　现在再问你：你知道你的心在哪里吗？
你知道你的心想什么吗？
　　可能你根本不知道。
　　再问你：你知道他的心在想什么吗？
你有和他谈话吗？
你知道他的心意吗？
　　大概你也不知道！
不过可笑的是，你会埋怨对方不知道你的想法和心意。
是不是很奇怪呢？
是不是有点不公平呢？
　　我们经常都有迷失的感觉，连自己也不知自己想要什么，真正所想是什么！
可是，太多女孩因此而发脾气：“都这么多年了，你应该知道我想要什么呀！
”男士们只会回应：“你那么善变，我怎会知道你想要什么呢？
说出来吧！
”　　表面上这是两性之间的沟通问题，但问题绝对不止这个。
再问一个问题：你最想改变自己什么？
把自己的缺点列出来，想想要改变难吗？
你感到很难是吧，假如容易改变，便不是缺点了。
　　再问你，你最想他/她改变什么？
难吗？
　　大家都听过这四个字吧：将心比心。
　　这个词是什么意思呢？
简单来说，就是将别人的心和自己的心比较一下。
当我们对别人有要求时，不论是物质上、生理上还是心理上的需要，也应事前问问自己，比较一下：

“你想别人怎样对待你？
你自己是否可以先做到？
”然后你才有资格走下一步，提出要求。
当你不知道自己的心想怎样，或者对别人有诸多要求时，正是你精力或能量下降，或者是思想上心态上有所欠缺，觉得需要补充的时候。
在你不自知而要求别人时，便会产生不切实际或过分的幻想，期待人家给你一个你希望看到的反应，慰藉自己的欠缺。
可是，别人不能满足你时，痛苦便会出现，感到缺失没有得到修补。
男女感情关系上最常遇到这种心虚空而有所要求的状况。
这早已超越了爱情的范畴。
我们每天都顺理成章地要求别人。
说说我的经验吧。
我每天接触不同地方的读者来信，发现香港的读者要求特别多。
这大概是香港人的文化习性。
香港人总是要求多多，不论是合理的或是不合理的要求都有。
他们对别人有很多要求，结果每天在要求的欲望中翻滚，试想大家怎会过得快乐呢？
缺失又怎能得以解决呢？
到底问题在哪里？
为什么我们每天产生那么多需求呢？
我们到底缺失了什么？
原来，我们都没有问最根本的问题：问心，将心比心。
比方，你希望别人帮助你，你以为是理所当然天经地义的。
可是，反问你自己，你又是否愿意反过来帮助别人，为别人付出呢？
你会理直气壮地说不，理由是：“正因为我没有才向你要求。
”　　不过，为什么别人要满足你的要求呢？
我们应该多反问自己，才可以看到自己的心胸，看看自己的心可以承载多少担子，能包容多少爱恨。
假如我们的心够开放就可以无条件付出很多，因为我们不会感到亏蚀。
当然，如果对方向我们打主意，我们便要狠心一点，不要令对方以为理所当然。
我们不要提供免费午餐，因为一来别让别人浪费我们的时间和心神，二来对方会不愿意独立和长大，三来我们在纵容对方的同时容易忘记和失去自己。
双输的局面，要不得。
必须认真评估自己是否有能力付出。
举个例子吧。
我有时会基于不同的原因，免费替人做治疗，但又不希望提供免费午餐，我会要求对方做一点事。
做什么呢？
对方有什么可以付出的就付出吧，不论是替人家补习，还是做义工，不能出钱的便出脑力或劳力。
这是帮助他们转移能量，否则，他们只会坐享其成，只晓怨天尤人，埋怨别人不满足自己，于是堕入自我割离的圈套，让身边的人全部成为他们割离的“另一半”，即是说，不论是治疗师、作者、朋友、亲人，甚至是你的子女，都会成为你死命抓着害怕失去的另一半，你会渐渐对他们提出诸多要求，并以此作为亲近的条件，你变得overdemanding，要求十分多，要求对方满足你。

## 编辑推荐

《一个人不要怕》是素黑十多年写作生涯中最重要的一部作品，是熔铸她多年专业治疗经验与灵修亲历体验的心性讲座结集。
当你认同了痛苦，你便失去了自由。
当你直面一个人的孤独，是否感到巨大的空虚和恐惧？
是否你一起渴求内心真正的平静、充实、祥和、喜乐？
……

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