

<<遇见未知的自己>>

图书基本信息

书名：<<遇见未知的自己>>

13位ISBN编号：9787540457570

10位ISBN编号：7540457570

出版时间：2012-10

出版时间：湖南文艺出版社

作者：张德芬 著,范薇 绘

页数：224

字数：156000

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>

<<遇见未知的自己>>

前言

生活是我们最好的上师。五年了，《遇见未知的自己》终于要再版了。我在重新校稿的时候，读到最后老人写给若菱的信时，还是忍不住泪流满面。当初写这一段时的那种真诚、发心的能量还保留在那里，不时触动我的心。

回首这五年的时光，我的生命好像坐云霄飞车一样，上下起伏，精彩绝伦。而我自己，当然有很大的改变。

很欣慰的是，我没有被排山倒海而来的名利冲昏了头，也没有被众人的崇拜和感谢捧上了天。我还是那个瞎热心、乐于助人、真诚面对一切的德芬。

虽然我外在得到了很多，但生命是公平的，它也让我经历了人生的剧痛。在痛苦挣扎的谷底，我翘首盼望那一丝阳光，还好它没让我失望，满足了我对宇宙和生命的那一点点信任，就是凭着这一点点信心，我最后终于走出了阴霾，变得更加沉淀、淡定和从容。

就像我这次在书后面新续写的内容一样：在灵性成长的旅途中，最终我发现，我们还是要愿意去承认、接纳自己的阴暗面，能够看到自己的不完美，然后接纳它们。

同时，能否和自己的负面情绪和平相处，也是决定我们快乐指数的重要因素。

而我越深入接触灵修，就越是发现，很多人靠着一个灵修体系或是方法来壮大自己的小我，失去了内心的柔软度，也拿它们挡住自己的阴暗面，不去看自己的自卑和匮乏，反而增强了“我执”的能量。

这就解释了为什么那么多的灵修中人（和老师）言行完全不一的现象，这也让我十分痛心。

后来有一段时间，我决定不上灵修课了，书也看得少了，只是把注意力放在自己的内在，不断地去“观”，并且去体验“生活就是我们最好的上师”。

2012年的暑假，在因缘际会之下，我回台湾参加洪南州老师的“心室（识）解构”课程（详情请参考<http://blog.sina.com.cn/u/2903821234>），才清楚地认识到，阻碍我们获得大自在、大解脱的关键，就是我们人类头脑中的种种观念，而洪老师提供了一个具体可行的有效途径，让我们走出自己的观念，回到原始的本然状态——那是真正的自在解脱。

“走出观念，还原本来”其实是一件非常容易做到的事，要下定决心去做却不简单。

我们很多人情愿做自己思想牢笼里的囚犯，也不愿意冒险走出监牢，进入未知但广阔、自由的世界中。

我已经在路上了，深盼更多勇敢的灵魂加入这个行列，彻底走出头脑编织的牢笼，获得最后的大自在、大解脱！

五年来，不断有读者写信给我表达谢意，我也在很多场合碰到读者，都有许多很好的互动，我衷心感谢老天让我写了这样一本可以帮助这么多人的好书，我个人怎敢居功？

无论见面与否，我和广大读者的灵魂都是相连、相通的，我个人不断在成长，我也希望继续和读者们一同前进。

这本新版的《遇见未知的自己》，除了印刷更加精美外，还加入了我钟爱的插画家范薇的绝美作品。

最后，我新写了一段若菱在和老人分开之后的成长“历程”，希望读者能有所共鸣，并且从中得到帮助。

纸短情长，我亲爱的读者，我永远在这里，也谢谢你们的陪伴。

<<遇见未知的自己>>

内容概要

华语世界第一部影响了数千万人的身心灵成长小说，销量过百万的《遇见未知的自己》，作者张德芬首次对内容进行修订，并精心续写全新结局，分享她最新的心灵成长心得。

本书借由我们每天都可能遭遇到的种种事情，帮助我们看到主宰自己人生的模式是如何形成的，又如何操控我们的身心。并以故事的形式来分享张德芬多年的心灵成长感悟，来帮助我们解除现有的人生模式，帮助我们从小思想、情绪和身体的桎梏中解脱出来，从而活出自己想要的人生，找回原本真实、快乐的自己！

<<遇见未知的自己>>

作者简介

张德芬，被誉为华语世界首席身心灵畅销书作家。著有身心灵三部曲《遇见未知的自己》《活出全新的自己》《遇见心想事成的自己》，及《重遇未知的自己：爱上生命中的不完美》，其作品一上市便跻身各大畅销书排行榜前列，多次斩获“当当网终身五星级最佳图书”“****亚马逊畅销书大奖”等荣誉。同时，翻译了德国心灵导师艾克哈特·托尔的作品《新世界：灵性的觉醒》和加拿大知见心理学领袖克里斯多福·孟的《找回你的生命礼物》等。

<<遇见未知的自己>>

书籍目录

再版序 生活是我们最好的上师

自序 活出你想要的人生

01.一场奇怪的对话我是谁？

02.老人的读心术我不是谁？

我们人类所有受苦的根源就是来自于不清楚自己是谁，而盲目地去攀附、追求那些不能代表我们的东西！

03.做爱像去迪士尼乐园？

我们到底想要什么

我们追求的到底是什么？

什么是世界上所有人都想要的东西？

04.我为什么常常不快乐？

失落了真实的自己

05.人生就像一场戏角色面具

死亡来临的时候，会把所有不能代表真正的我们的东西席卷一空，而真正的你，是不会随时间甚至死亡而改变的。

06.层层包裹的同心圆未知的自己

07.这个世界是什么组成的能量争夺战

不仅是所有眼见的物质，连看不到的声音、思想、意念、情感，都是某种有特定振动频率的能量啊！

08.你所招引的人、事、物吸引力法则

如果一个人老带着悲观、愤世嫉俗的思想频率，那么就难怪常有倒霉的事发生在他身上了！

09.巧遇旧识潜意识初探

10.当灵性与科学相遇我们创造了自己的世界

因为所有的一切都是能量的振动，而观察者又会影响被观察者，所以我们创造了我们自己的世界。

11.好运不怕命来磨潜意识中的人生模式

性格倾向 × 外在环境 × 各种教育 × 生活事件 × 前世业力（如果你信的话）= 人生模式

12.遇见难得的知音潜意识的表达方式

13.回溯童年的记忆我们身体的障碍

跟你的身体对话，倾听你身体的信息。

14.重新和身体联结瑜伽和呼吸

15.激励大师的体验分享饮食与健康

16.卸下光环后的人生健走真好！

如果我们习惯于注意自己身体的感觉，时时安抚、照顾它的话，很多疾病就不会因为日积月累而产生。

17.“担心”是最差的礼物不如给他祝福吧

<<遇见未知的自己>>

18.一场“ego boosting”（小我增长）秀同学会的启示

19.被负面情绪套牢情绪的障碍

这些情绪都是一种能量，尤其对孩子来说，一些天生的恐惧，所求不得的愤怒，希望落空的悲伤，都只是一种生命能量的自然流动而已，它会来，就一定会走。

20.在谷底惊见阳光情绪的体验

我们会有这样的遭遇，是因为我们需要这样的遭遇而产生的情绪。

21.摆荡于背叛、欺骗之间情绪的爆发

22.是谁在伤口上撒盐情绪的疗愈

让这个压抑、隐藏多年的能量爆发出来，用不批判、不抗拒的态度，在全然的爱和接纳中去经历它。这样的受苦，是你走出人生模式、茁壮成长的契机。

23.爱过、痛过、哭过之后臣服的体验

对已经发生的事情臣服，因为任何程度、任何形式的抗拒都是徒劳无功的。

24.梦的秘密当下的臣服

25.背负重责大任的脑袋检视思想

26.亲爱的，外面没有别人转念作业

亲爱的，外面没有别人，所有的外在事物都是你内在投射出来的结果。

27.昔日女星的解套智慧思想的瘾头

28.我是个婚姻失败者？

！

思想的搅扰

29.什么让我感到喜悦认同的解离

凡是抗拒的，都会持续。

30.老婆不是秀给别人看的身份认同的探索

31.战胜了胜肽心想事成的秘密

32.未实现前就先感恩最后的试炼

33.开始，就是未来迎风飞扬

我们不知道一切问题都是出在自己身上，只要改变了自己，改变自己的心境，所有的外境，包括人、事、物都会境由心转地随之改变。

34.婚姻是一场修行亲密关系的联结

35.快乐和对错，谁更重要走出观念的牢笼

36.走出观念，还原本来回归真我的自然状态

我们每一个人都被自己的损益观操控，进入了一个死胡同，困在里面找不到出口。

再版代跋 给读者的一封信

<<遇见未知的自己>>

章节摘录

版权页：插图：冬夜，下着小雨。

一辆凌志跑车在弯曲的山坡路上疾驰着，加速、急转、超车，熟练的车技不输赛车选手。在雨天以这样的方式开车，一般只有两种情况：赶路，或者逃命。

而若菱根本不知道自己要往哪里去。

但若是后一种情形，她却又似乎并不在乎命。

“万一对面来车怎么办？”

”若菱想，“那正好！”

死个痛快！

”念头一出，自己都吓一跳！

为什么最近老有想死的念头？

其实这种“自我毁灭”式的思想和行为，对若菱来说已经是经年累月的习惯了。

“活着好累！”

”这感觉一直是若菱人生的一个背景音乐，伴随着她从小到大，每一个场景都不曾缺席。

而今晚和老公大吵一架，仍旧是重复过很多次的模式，把她推入哀怨的心理氛围，又一次凭空跌落在一个未经修葺的乱岗。

心在乱岗，身却又一次地夺门而出，想都没想要去哪儿。

等回神过来，车子已经在上山的路上爬坡了。

突然，车子响了两声，居然熄了火。

引擎怎么点也点不着了，仔细一看，汽油早已告罄。

“该死！”

”若菱咒骂着，伸手在身上找手机。

摸了半天，还打开了车内灯，就是不见手机的踪影。

“这下好了，手机也没带！”

”若菱环顾窗外，一片漆黑。

在冬天的雨夜，在这样一个荒郊野外的山区，一个没有手机、车子又没汽油的孤单女人。

“每次这种事都发生在我身上，为什么我就这么倒霉？”

”若菱又忍不住自怨自艾起来。

这时，若菱眼角的余光扫到了一线灯光，来自于路边不远处的一间小屋。

若菱想：“也许天无绝人之路，试试看吧！”

”她提心吊胆地走到小屋前，找了半天看不到门铃，鼓起勇气轻轻敲了敲门。

“进来吧！”

”一个苍老的声音传来。

“居然没锁门？”

”若菱起了疑心，“到底要不要进去？”

嗯……先推开门看看再说吧！”

”门“嘎”地一声被推开，眼前是一间温暖的小屋，居然还有壁炉在生着柴火。

一位面目慈祥的白袍老人，正兴味盎然地看着她。

“进来吧，孩子。”

”若菱像是被催眠了一样，随着召唤进了小屋。

“坐吧！”

”老人招呼若菱在壁炉边的椅子上坐下，若菱却只顾站着，戒备地看着老人，随时准备情况不对就夺门而逃。

老人坐在炉边，向她示意：“桌上有为你备好的热茶。”

”她嘴里说着谢谢，脚可没有移动半步。

老人一点儿也不在意若菱的防备，笑着问：“你是谁？”

<<遇见未知的自己>>

” “我……我车没油了，手机没带，需要跟您借个电话……” 若菱嘟囔着。

“电话可以借给你，不过你没回答我的问题，” 老人摇着头说，“你是谁？”

” “我叫李若菱……” “李若菱只是你的名字，一个代号，” 老人微笑着坚持，“我问的是‘你是谁’。”

” “我……” 若菱困惑了——他到底想问什么？

“我在一家外企计算机公司上班，是负责软件产品的营销经理。”

” 若菱试着解释。

<<遇见未知的自己>>

编辑推荐

《遇见未知的自己(经典收藏版)(套装共4册)》是畅销过百万、影响了数千万读者的身心灵小说，在出版5年后，即将以全新的姿态面世。

更多心灵成长智慧和力量，帮助我们完美活出自己想要的人生！

书中新配30多张德芬最喜欢的插画家精心手绘的绝美纯净插画，全彩四色印刷，精致、细腻的装帧设计，绝佳的视觉享受，绝对值得珍藏。

<<遇见未知的自己>>

名人推荐

2009年是我人生中灾难性的一年，人生观几乎被全面颠覆。

有位朋友送给我一本《遇见未知的自己》，当我看到遭遇各种困境的女主人公通过自我回观，找回重新面对生活、创建崭新人生的力量时，我非常感动和感慨。

其实，就像张德芬说的：亲爱的，外面没有别人，只有自己。

从逆境中走出来后，我多次把这本书送给身边的朋友，希望大家也能唤醒那个沉睡的自己，踏上爱和喜悦的心灵旅程。

——郝蕾 这本书让我们惊鸿一瞥那个一直都在的深层的自己，如此的陌生又熟悉。

让我们和自己真实的源头越来越近，人生从此变得富有创造性。

——刘亦菲 我特别喜欢《遇见未知的自己》这本书，它虽然没有华丽的文字，但是充满智慧。

读完之后，你真的会觉得人生没有什么过不去的坎儿。

——李娜 《遇见未知的自己》可以说是一本拯救过我的书，它让我学会了臣服和接受，并且现在我已经学会经常使用它们了，我现在的的生活也乐观了很多。

我推荐给所有像我曾经那样消极思考的朋友，你会在书中找到所有你的答案。

——杨幂

<<遇见未知的自己>>

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>