

<<活出全新的自己>>

图书基本信息

书名：<<活出全新的自己>>

13位ISBN编号：9787545203035

10位ISBN编号：7545203038

出版时间：2009-7

出版时间：上海锦绣文章出版社

作者：张德芬

页数：269

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>

<<活出全新的自己>>

前言

分享我灵性成长的体悟2007年5月，台湾方智出版社发行了我的第一本着作《遇见未知的自己》，内地在2008年1月也随之出版。

一晃眼，两年就过去了。

这两年间，发生了很多改变，最大的改变就是：我在家庭主妇身分之外，又多了一个新的身分认同：畅销作家。

至目前为止，《遇见未知的自己》在海峡两岸卖出了三十多万本，让很多人跌破眼镜。

我也收到无数读者的来信，倾诉他们读书以后的心声，并且表达他们的感谢。

而我自己，还是不断地在成长。

回顾过去的两年，我去了印度三趟，也在各地上了不少其他的灵性课程。

一方面是希望自己还是能有所成长，不以现状为满足，一方面是为了收集写书的资料。

我写书的方式，都是自己在追求灵性成长的过程中，把所学到的应用在上生活上，颇有心得、体悟之后，才用小说的方式将这些心得展现出来。

这两年下来，收获果然丰盛!!《活出全新的自己——唤醒、疗愈与创造》这本书，我在今年初花了三个星期就完成了，但这却是我两年来的心路历程和心血结晶。

一年多以前，我就想写一本谈疗愈的书；有了这个想法之后，就一直酝酿、发酵，在生活中不断地体验，用心去感受，并且收集资料，最后终于水到渠成地完整呈现。

而这个过程也是我自己走过的三阶段的路：从当年的不知不觉被唤醒，历经了内在创伤的疗愈，最后终于有了一定的自由度，来创造、显化我的人生。

在本书中，我特别运用了这三个阶段的模式，让读者可以随着书中人物的遭遇和历程，也逐步展开自己的成长。

第一阶段是唤醒沉睡中的你，就像我翻译的灵修名著《新世界：灵性的觉醒》阐述的一样，我们人类需要被唤醒，然后找到自己此生的真正目的，不能再盲目、无意识地生活下去了。

在这个阶段，最重要的实践方法就是“回观自己”，书中有详细的说明，并由男女主角现身说法地演练出来。

第二阶段是疗愈旧时创伤，我整合了一些很好的疗愈方法，让男女主角一一走过。

读者看到这里的时候，很容易就进入书中的角色，和男女主角一同疗愈自己旧时的创伤，抚慰内在儿童，与内在的自己更加亲密。

这个阶段的重要实践方法就是勇敢面对，自我安抚，并且进行能量的整合。

第三阶段谈的是创造。

心想事成的境界不是一蹴而就的，前面的准备功夫妥当了之后，你才有可能随心所欲地玩这个生命的游戏，而不会困在自己制造的悲剧戏码和剧情中，不可自拔。

在这个部分，我用游戏来形容我们的人生，而游戏的名字就叫做：找出你是谁。

最终，当你能够以轻松愉悦的心情看待人生的时候，你还需要学会与自己的负面情绪共处的能耐。

这个阶段的重要实践方法就是允许发生，赎回自己的力量，进而感恩自己的创造。

希望大家在读本书的同时，不但能感同身受地和主角们同声共气，也能够认真地做主角们做的练习及情绪、能量上的整合。

否则，整本书看完也许很感动，也许掉几滴泪，但是，你依然不会有所改变。

要改变我们的人生，就要先从意识的提升开始，而意识的提升不是看一本书就可以做到的，你必须实际在上生活上应用书本上学来的知识。

因此，我特别在书中列出了详细步骤，大家可以一步一步照着做，试试看哦。

最后，祝福我亲爱的读者们，都能有勇气和决心，走上这条自我成长的道路，为自己的人生负起全责，活出全新的自己!!德芬 二

九年春于北京P.S.本书的背景故事，是从外星人绑架了地球人开始，有一点匪夷所思，但这只是为了方便我传达理念而已，我个人从来没有接触过任何疑似外星人的经验。

但是，到底有没有所谓的外星生物呢？

<<活出全新的自己>>

对于这点，我持一颗谦卑的心，为自己不知道的事物，保留一席之地。

Who knows?

<<活出全新的自己>>

内容概要

这是一堂找回内心全新自我的三阶段生命课程。

遭遇生命困境的台湾男人幸雄，工厂倒闭、股票套牢，在接到老婆想离婚并要求儿子监护权的通知之后，觉得万念俱灰，终日靠打电玩度日。

聪慧美丽、衣食无虞的北京女强人向东，亲密关系始终不顺遂，在领养一个小女孩之后，又开始质疑：“难道人生就只是这样？”

因缘际会之下，幸雄和向东经由一个奇妙的三阶段旅程，学习了观照自己的思想、疗愈旧时伤痛，以及找回自己真正的力量。

藉由学会与自己的负面情绪共处，两人寻回了自己生命的源头，进而活出了全新的自己！

这本书是张德芬诚挚与你分享的礼物。

她将自己多年来经历生命旅程所得的精华融入书中，透过本书，你可以跟着书中主角一起体验心灵的自在解脱，享受更深更广更大格局的生命探索。

这是一本带你体验生命三大层次——唤醒、疗愈与创造的丰盛之书。

<<活出全新的自己>>

作者简介

张德芬，华语世界首席心灵畅销作家

；台大企管系毕业，担任台视记者、主播多年后，在美国UCLA取得MBA学位。

；2002年开始，受到启发与指引，辞去高薪的工作，专心研修瑜伽以及新时代的各类心灵课程。多年来，学习了各种不同的心灵成长及心理治疗方法，并且

<<活出全新的自己>>

书籍目录

“心灵书坊”有言 明灯作者序 分享我灵性成长的体悟 第一部 唤醒沉睡中的你 邂逅——觉醒的契机 幸雄的求救讯号——人生真的太苦了 千载难逢的机会——意识提升实验 女中豪杰也呼救——难道人生就是这样 课程开始——认识身心灵 你在想什么——如如不动的观察者 地球人都睡着了——开展有意识的探险 看似简单做起来不易的练习——在生活中观察自己 一通情绪性的电话——回观自己，不被情绪左右 向东的内在对话——内在父母与内在小孩 如果身心灵是一栋房子——培养灵性空间 幸雄的领悟——不要用头脑思考，要用“心”去体会 为什么互看不顺眼——回顾自己的阴影 向东的反思——拥抱自己的阴影 幸雄的回观——接纳自己 第二部 疗愈受伤的你 面对自己旧时的伤痛——人生问题是旧伤浮现的结果 大家都有孩子难教的困扰——成为有效能的父母 谁会因幸雄的失败而受到打击——探索潜意识动力 我想拯救你——受害者牢笼 从报复心理解脱——转念作业 全力往幸雄的内在深掘——面对受害者的痛苦 幸雄痛到不能呼吸——走出受害者牢笼的唯一途径 放下防卫层——接触核心真我 你竟敢瞧不起我——自我安抚的方法 觉得自己不够好——用转念对付想法，用自我安抚应对情绪 向东的原生家庭发生了什么事——家族系统排列 不哭的向东终于溃堤——总结问题的根源 你是属于哪一边——平衡男女特质 向东的亲密关系怎么解——真心接纳自己的源头 第三部 随心所欲地玩生命游戏 生命会不会是一场游戏——找出你是谁 找寻人生的彩蛋——重新收回你失落的力量 生命游戏开始——你永远不会输 自编自导自演的戏——接受你创造的幻相 向东的恐惧——赎回力量的练习 幸雄的彩蛋——面对威力强大的人生关卡 平安喜悦在哪里——由内在解脱烦恼 拿枪的禅师——观黄庭的气机起伏 相同的感受，不同的标签——内在不安的起源 让心头能量自由流动——黄庭禅的实践步骤 幸雄在钢索上感受恐惧和平静——学会与负面情绪相处 实验已然成功了——发现真正的自己 亲爱的，我们上了图特的当了——拯救地球的生命游戏玩家感谢 老天的恩赐

<<活出全新的自己>>

章节摘录

插图：图特也被逗笑了，他摇摇头说：“真是好学生，什么没学，这倒学得挺像的。”

接着，他正色地说，“你们人类一生其实有两次出生的机会，第一次是肉体的诞生，第二次是觉知的发展培养，然后逐渐地苏醒，这在第一阶段我们已经说过了。

“觉醒的过程，是一个有意识的努力过程，需要付出时间和精力。

如果不能觉醒，你就是被潜意识中那些隐藏的动力（模式）所主宰，那就是你们地球人说的：命运。

他做了一个手势，大家桌面上又出现一些文字。

图特嘴也没停，继续说教：“所以，要不要被命运操控，其实掌握在你们自己手中。

你们看看这个‘个人责任承担表’的八个层次（注1）。

”1 这个问题是x x造成的，我只是个无辜的受害者。

2 都是因为x x，事情才会变这样，但我必须为这个问题善后。

3 这个问题的产生我也有责任，但我就是这样，我也没办法。

4 生命中这种事情很常见，我就是需要忍耐，睁一只眼、闭一只眼地混过去。

5 这个问题真让人难受，老天啊，帮助我面对它吧。

6 这个问题不是谁的错，而我的内在有力量，能够用有助于自己成长的方式来面对它。

7 这是我的潜意识吸引来（或选择来）的问题，我其实可以为自己选择更好的东西。

8 我创造了这个问题，我可以赋予它任何意义。

现在，我选择将它转化，并从中获取我的力量。

图特这时把幸雄叫到台上，让他坐在自己身边，面对全班同学。

幸雄一上台，手脚几乎都不知道该怎么摆了，很紧张。

图特微笑地看着他说：“好，台北的幸雄，你告诉我们，你的层次是哪一个啊？”

”幸雄搔搔脑袋：“嗯，没遇见你们以前，应该是在第一、第二、第三来回晃荡吧。

”他尴尬地笑笑，“在第一阶段课程的时候，嗯，应该逐渐进入了第四、第五个层次。

”图特满意地点点头：“好，我们第二阶段的课程会让你进入第六、第七层次，然后第三阶段就会到达第八个层次了。

”看到台下学生跃跃欲试的样子，图特决定不再浪费时间，单刀直入地问：“你的人生问题是什么？”

”幸雄坐立不安，好像屁股底下有根烧红的木炭：“不就是，嗯，我老婆要跟我离婚，还要带走孩子

。还有……我的事业一败涂地，为人作保被牵累，股票失利……总而言之，我就是个一事无成的失败者

。”幸雄说着自己都不好意思起来。

“嗯，”图特谅解地点点头，“作为这样一个失败者，你可以报复谁？”

”“什么??”幸雄不可置信，“报复？”

我干吗要报复？

报复对我有什么好处？

”说着说着，幸雄的嘴角竟然有些抽搐，不自觉地流露一个诡异的微笑（注2）。

图特了解地笑笑。

他耐心地让幸雄消化一下，然后不经意地问：“谁会因为你的失败而受到打击？”

”“当然是我自己啦！”

”幸雄不假思索地说。

“嗯！”

”图特不置可否。

幸雄无趣地继续思索图特的问题，突然间，他看到父亲的脸孔竟然浮现眼前：“我爸爸？”

这怎么可能？

我干吗要报复他？

他那种刚愎自用的暴君，我跟他没有什么好说的。

<<活出全新的自己>>

何况……何况他在我十八岁那一年就过世了！

”幸雄在嘟嘟囔囔时，心思已毕露。

图特简单地提醒他：“回想一下你对你父亲的偏差行为。

”幸雄想起自己从小就一直在挑战父亲的权威，也因此遭到不少毒打，这算是吸引注意的方法吗？

图特这时点头确认：“是的，幸雄，你小时候很多顽皮的行为，是为了引起冷漠的父亲注意，同时，也是为了分担一些你母亲的伤痛。

”这时幸雄突然发现，他脑海中闪过的画面，竟然一一出现在课堂的大白墙上。

图特出声安抚他：“这是你潜意识里的东西，如果它不愿意，我们是不会看见的。

既然它愿意让你揭露，何不勇敢地面对它？

”幸雄看到儿时常见的画面：父亲酒醉回来，全家大小避之惟恐不及。

爸爸这时往往和妈妈发生口角，抽出皮带，没头没脑地就往妈妈身上挥。

妹妹只会躲在床上发抖，只有幸雄会出声求爸爸不要再打妈妈了。

但是，雨点般扫落的皮鞭只会更加密集地抽打，最后是妈妈和幸雄抱在一起痛哭的画面。

看到自己幼小的身躯，和母亲在狂风扫落叶的皮鞭之下紧紧相拥的画面，幸雄忍不住失声痛哭。

偌大的身躯，此刻在地上蜷曲成小小的一团：“原来……原来我小时候的顽皮捣蛋，是为了让爸爸多打我一点，少打妈妈一点……”幸雄喃喃自语。

“是的，”图特认可，“很多孩子调皮捣蛋或生重病，都是为了拯救父母不快乐的状态，或是岌岌可危的婚姻。

他们以为，自己的牺牲可以拯救他最爱的两个人……”班上同学有的已经开始啜泣，而此刻幸雄的眼泪更是有如堤防崩溃，汹涌而出。

他想到青少年时期，他的个子愈长愈大，长得比父亲还高，于是权力斗争就开始白热化了。

幸雄也用逃家、逃课、抽烟、打架等方式来报复父亲。

而母亲呢？

幸雄这么做不会伤害母亲的心吗？

图特这时问道：“你原谅你的母亲了吗？”

”幸雄不解：“我为什么要原谅母亲？”

她是受害者啊！

”图特摇摇头，沉声说道：“你心里对她的脆弱、无能，有很多批判，你没有感觉到吗？”

”幸雄好像被闪电打到，想起自己这些年来最痛恨看到人的脆弱面，也不许自己软弱，所以表面上总是装得满不在乎，无比坚强。

难道……难道这是因为从小痛恨母亲的弱势？

“不能保护自己和子女的女人，有什么价值？”

”幸雄突然冒出这句话，自己都吓了一跳！

原来这些年来，他对母亲有这些不满，自己却毫无所知。

幸雄想起十八岁那一年，他被叫回家，看到家中父亲简陋的灵堂，那一刻，他从一个浪迹街头的混混，摇身一变成为孝子，开始努力赚钱，奉养母亲。

<<活出全新的自己>>

编辑推荐

华语世界首席心灵畅销作家 张德芬心灵三部曲巅峰之作在内观自我，找到人生模式之后，是什么还在根深蒂固的控制我们的生命？

张德芬诚挚分享生命中最具疗愈功效的心灵处方带领我们走向更深更广更大格局的生命探索《活出全新的自己:唤醒、疗愈与创造》是一本带你体验生命三大层次——唤醒、疗愈与创造的丰盛之书。

随书送爱禅CD：【黄庭禅坐30分钟教学CD】 张德芬旁白主讲

<<活出全新的自己>>

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>