

<<遇見未知的自己>>

图书基本信息

书名：<<遇見未知的自己>>

13位ISBN编号：9789861750651

10位ISBN编号：9861750657

出版时间：2007-5-25

出版时间：方智出版社股份有限公司

作者：張德芬

页数：224

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>

<<遇見未知的自己>>

前言

絢爛歸於平淡——從主播、暢銷作家到分享者 方智出版社主編小良來信，要求我為《遇見未知的自己》十萬本精裝紀念版重寫一篇序文。

坐在電腦前，回首來時路，一晃眼這本書已經出版四年了。

回顧這四年來發生的點點滴滴，不禁感慨我人生旅程的豐富精采，更是對生命充滿了感恩。

《遇見未知的自己》二 七年在臺灣出版，獲得不錯的好評，但是當時在大陸，卻幾乎沒有出版社表示有興趣。

然而後來的轉變卻令人跌破眼鏡，這本書從二 八年一月出版到現在，還是大陸各大書店的暢銷書，銷售量逼近一百萬冊，更不用說到處猖獗的盜版書和網上隨時可以下載的電子版了。

回顧我這四年多來的心態，一開始我是很單純的發心想和大家分享我學習靈性成長的心得，這是毋庸置疑的。

而書出版之後，我關切自己的所作所為是否得到大家的認同，很在意書的銷量和別人的評價。

記得當時大陸出版社不肯做任何行銷活動，我就自己掏錢宴請十幾個媒體記者吃飯，還到處送書給朋友，希望我的書能廣為流傳。

也常常上網看排行榜和讀者的回饋，並且盡心盡力的在博客幾乎有問必答的回答網友的提問。

同時我也接連的出了幾本書：《遇見心想事成的自己》《今天我心想事成》《活出全新的自己》，並且翻譯了一些國外導師的著作：《一個新世界》《修練當下的力量》等。

那一陣子忙得不亦樂乎，可以說是多產期。

這樣的汲汲營營到了一個最高點之後，突然我開始放下了。

隨著書的暢銷大賣，我在大陸的知名度暴漲，被譽為「華語世界首席心靈暢銷作家」。

而每次出門都會碰到很多粉絲，他們對我的恭維和仰慕之情（有些讀者看到我就會流淚），令我感到愧疚。

心靈深處我覺得自己不配得這樣的愛戴，我開始經歷到很多的羞愧和罪咎感。

而生命中發生的一件事，嚴重地挑戰了我的傳統價值觀，也讓我身心都沉到谷底。

在谷底的兩年中，我拒絕了大部分的媒體採訪，也很不願意公開露面，更不想和朋友們來往，幾乎把自己關閉起來。

當然，在夾縫中，我還是做了一些「有為」的事：簡單的翻譯了一些書，介紹一些老師到大陸授課，並且成立了一個身心靈的入門網站「內在空間」，同時，也一直沒有間斷的上一些靈修課，看一些書。

這整個過程，就像我在《破碎重生》這本書（方智出版）推薦序裡面寫的：我最喜歡其中（《破碎重生》書中）的一句話：「當緊縮在花苞裡終究比綻放更痛苦，時機就成熟了。」

我們都希望生命是平穩順遂的，然而，就正是在人生的風浪顛簸中，我們才能重新定義自己，並且選擇要緊縮在花苞中，用安全模式運作我們的人生；還是願意破繭而出，享受綻放之後的美麗。

當從谷底慢慢爬出來的時候，我發現自己更有力量，更能夠放下，看事做人都更有深度。

但是，我低調的不願意去描述宣告自己現在的狀態，因為怕小我又重新回來掌控，讓我再度墜入谷底。

不過，我對名利的淡泊，是已經到一定的程度了。

有個小故事可以概述我的心態：二 一一年春天，參加一個大陸的靈性課程，理所當然碰到許多粉絲。

上課第二天，一個男士對我說，「德芬老師，昨天跟你短短交流幾句，就給我很大的啟發。」

我很好奇，因為對他沒有什麼印象。

我問，「我跟你交流什麼啦？」

他說，「我稱讚妳書寫得好，妳隨口回答：『沒什麼，東抄抄、西抄抄而已！』」

我自己也在寫書，但是連你這麼成功的作家對自己的作品都是這麼的不執著，我應該要向你好好學習！

其實還不僅如此，有的時候回頭看《遇見未知的自己》，我都會懷疑當時是不是通靈寫下來的

<<遇見未知的自己>>

，真的好像不是我寫的。

有位好友在背後批評這本書是「讀書筆記」，話傳到我耳裡，我也欣然接受。

碰到粉絲沒命的對我稱讚、感激不停的時候，我對他們給予的黃金投射（把自己隱藏的優點投射在另一個對象上）心裡表示感激，看著他們，我沒有愧疚，也不覺得不配得，只覺得他們在說的好像是另一個人，跟我無關。

現在的我，只想讓自己身體健康，愉快幸福，如是而已。

而我要的「愉快幸福」，不是建立在與其他人的關係或是基礎上的，而是要自己一個人能夠自得其樂，過得開心。

在看了《靈性煉金術》（方智出版）這本書之後，我對「拯救他人」的情結也幾乎完全放下了。

如果我覺得有人需要我拯救，我就是在製造受害者，我就是剝奪了別人的力量和權益。

當然，我還是可以做一些對他人有利益的事（像靈性公益網站），但是我不執著於過程和結果，因為我的身後，沒有當「拯救者」的驅力了。

從頂著「台視主播、名校畢業」的光環在紅塵中打轉，到汲汲營營成為暢銷心靈作家，被人視為「靈性導師」（在光環上又加上寶座啦，哈），現在的我，只想成為一名平凡的靈性生命的實踐者和分享者，如是而已。

從絢爛歸於平淡，就是我想要的人生。

然而，我還是非常感謝老天給我智慧寫出了《遇見未知的自己》這本書，讓它成為進入靈性殿堂的入門經典之作，幫助了很多人開始用不同的眼光看待自己的人生，進而開始了靈性成長的旅途。

但是這其中受益最多的還是我，不僅名利雙收，而且豐富了我的生命，也讓我知道，當有一天離開人世的時候，我留下了一些有意義的痕跡。

人生至此，夫復何求。

<<遇見未知的自己>>

內容概要

靈性的入門經典之作 銷售突破10萬本紀念精裝版，【水越】設計全新封面視覺 宛如現代版《為自己出征》、都會女性版《牧羊少年奇幻之旅》 這是一本為你我而寫的生命故事，幫助我們看見自己的未知、發現心想事成的祕密，最終，成就一個全新而自信的自己。

書中的若菱，自名校畢業，擁有令人羨慕的工作，但心中卻不時的自問：為什麼我不能擁有想要的生活？

為什麼我不快樂？

我該如何當自己生命的主人？

在一個下雨的冬夜，若菱巧遇一名智慧老者，在與智者數度交談的過程中，她漸漸填補不快樂、挫敗的心靈缺口，尋回最真實勇敢的自我..... 透過本書主角的經歷與起伏，你不僅能從中獲得一些實用的生活指南，更可與實際生活問題產生連結，活出想要的人生，找回真實的自己！

<<遇見未知的自己>>

作者簡介

張德芬 台大企管系畢業，擔任台視記者、主播多年後，在美國UCLA取得MBA學位。2002年開始，受到啟發與指引，辭去高薪的工作，專心研修瑜伽以及新時代的各類心靈課程。多年來，學習了各種不同的心靈成長及心理治療方法，並且博覽了一百多本中英文的有關著作，透過每日的觀照和靜坐，體悟了許多靈性及個人成長方面的心得。

現在最關心的是「人類意識的進化與提升」，希望幫助更多的人發現內在真實的自我與幸福。從94年開始長年定居北京，並取得了中國國家心理諮詢師的執照。

著有多本身心靈小說，如《遇見未知的自己》《遇見心想事成的自己》《今天我會心想事成》《活出全新的自己》，以故事的方式深入淺出地跟大家分享心靈覺醒的秘密，銷售已突破一百萬冊。

翻譯作品則有美國熱門暢銷書《一個新世界》《修煉當下的力量》以及《米爾頓的秘密》。

最近成立了「內在空間」身心靈網站，提供對身心靈成長有興趣的人一個更好的資訊互動平臺。

<<遇見未知的自己>>

書籍目錄

<新版序> 絢爛歸於平淡——從主播、暢銷作家到分享者 <初版序> 活出你想要的人生 <推薦序> 外面沒有別人，只有自己 莊淑芬 <推薦序> 一滴眼淚的旅程 王尚智

第1章 一場奇怪的對話 我是誰？

第2章 老人的讀心術 我不是誰？

第3章 做愛像去迪士尼樂園？
我們到底要什麼？

第4章 我為什麼常常不快樂？
失落了真實的自己

第5章 人生就像一場戲 角色面具

第6章 層層包裹的同心圓 未知的自己

第7章 這個世界是什麼組成的？
能量爭奪戰

第8章 你所招引的人事物 吸引力法則

第9章 巧遇舊識 潛意識初探

第10章 當靈性與科學相遇 我們創造了自己的世界

第11章 命好不怕運來磨 潛意識中的人生模式

第12章 遇見難得的知音 潛意識的表達方式

第13章 回溯童年的記憶 我們身體的障礙

第14章 重新和身體連結 瑜伽與呼吸

第15章 激勵大師的體驗分享 飲食與健康

第16章 卸下光環後的人生 健走真好！

第17章 「擔心」是最差的禮物 不如給他祝福吧！

第18章 一場「ego boosting」秀 同學會的啟示

第19章 被負面情緒套牢 情緒的障礙

第20章 在谷底驚見陽光 情緒的體驗

第21章 擺盪於背叛、欺騙之間 情緒的爆發

第22章 是誰在傷口上撒鹽 情緒的療癒

第23章 愛過、痛過、哭過之後 臣服的體驗

第24章 夢的祕密 當下的臣服

第25章 背負重責大任的腦袋 檢視思想

第26章 親愛的，外面沒有別人 轉念作業

第27章 昔日女星的解套智慧 思想的癮頭

第28章 我是個婚姻失敗者？

！

思想的攪擾

第29章 什麼讓我感到喜悅？

認同的解離

第30章 老婆不是秀給別人看的 身分認同的探索

第31章 戰勝了勝肽 心想事成的祕密

第32章 未實現前就先感恩 最後的試煉

第33章 開始，就是未來 迎風飛揚 <後記> 給讀者的一封信感謝

<<遇見未知的自己>>

章节摘录

外面沒有別人，只有自己莊淑芬從一個光鮮亮麗的電視新聞主播，到一位為追求自我真相不辭艱辛跋山涉水的心靈修行者，張德芬融會貫通了理論與實際，以深入淺出的說故事技巧，透過一個栩栩如生的寓言，傳達她起心動念後，如今為人「傳道、授業、解惑」的強大意念。

似曾相識的故事，只要你靜心觀察，就在我們生活周遭日復一日機械化的演出。

人生旅途看起來繁雜紛沓，置身其中才知那是獨來獨往的終身體驗；沿途的浮光掠影，何嘗不是為了成就我們或豐饒或貧瘠的內在？

本書中有一句話說得好，也呼應了我長久以來的沉澱信念：「親愛的，外面沒有別人，只有自己。」

生命試煉來無影去無蹤，無法臆測也難以捉摸。

無論身處因力爭上游而汲汲營營的快跑階段，或逢人生變故減速慢行的徬徨時刻，或是看盡千山萬水絢麗歸於平淡的躊躇關頭，面臨其中的悲歡離合喜怒哀樂，唯有抱持觀照內心、並惜福感恩的心態，一切的真相才會自動還原水落石出。

這是一本好讀、好用也好學的「現代修心書」。

口齒伶俐、聰穎慧黠的「張前主播」，無情歲月並未褪除她才貌雙全的一絲一毫，讀其文如見其人（我可以從北京就近作證，她依然貌美如花不減當年），一路修行的用心良苦，就在一股腦無私奉獻的字裡行間，與眾生交流。

外面沒有別人，只有自己。

潛心向上不斷突破的張德芬，再度以堅若磐石的信念，對外在世界釋放了無窮的行善張力！

（本文作者為奧美行銷傳播集團中國區副董事長）

<<遇見未知的自己>>

媒体关注与评论

「這是一本很有感染力的小說，也是現代人工作、婚姻和生活的一部心靈指南。」
- - 吳淡如 「認識德芬超過二十年了，驚豔於她的成長與轉變。
書中主角經由智慧老人的指點，由無明、無助、無奈，蛻變為智慧成熟的女性，其中不乏德芬自己經歷的縮影，也為現代都會男女，指出了一條找回真我與喜悅的道路。
」
- - 富邦文教基金會執行長 / 陳藹玲

<<遇見未知的自己>>

编辑推荐

聯合推薦 吳淡如 莊淑芬 陳藹玲 李欣頻 王尚智

<<遇見未知的自己>>

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>