

<<蜕变>>

图书基本信息

书名：<<蜕变>>

13位ISBN编号：9787215077386

10位ISBN编号：7215077381

出版时间：2011-8

出版时间：河南人民出版社

作者：张琳

页数：126

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>

## <<蜕变>>

### 前言

2007年11月25号，我拿到书的手稿，带着好奇读了起来，就好像一个人在我面前轻轻诉说，她的内心世界敞开了一扇大门，在她的邀请之下我走了进去，酸甜苦辣咸，五味俱全。

我被作者叙说自己的勇气所触动，我被她的内心所打动，我也因为她的心路历程而有所启迪和感悟。

书中由婚姻开始讲起，走入婚姻，带着憧憬，也带着担忧，在这课堂上不断学习，从迷失走向开悟，从混沌的世界走向内心深处，在心灵的召唤下走向自己，面对自己，开始驾驭自己的人生。

在这个过程中，在为人父母之后，面对孩子，也重新开始自己新的反思，孩子反而在不断教育着为人父母的成人，孩子让成人成长！

学习与孩子沟通和相处，其实也就是在学习怎样和自己相处。

与孩子的沟通，与外界的沟通，一切都引领着我们思考如何与自己的内心深处沟通。

你今天与自己的心灵沟通了吗？

从书中我学到了问自己这个问题。

你了解你自己多少？

你明白你自己多少？

你接受你自己多少？

这本书带着我思考了很多很多，慢慢品味，有太多的滋味在里面。

我不想在这里占用你更多的时间，请你自己来品尝一下吧！

其中滋味只有自己尝过才有味道，而且，也许你品尝到的与我不同，没有关系，你尝到了什么才是更重要！

（笔者为中国国家心理咨询师）

## <<蜕变>>

### 内容概要

《蜕变：穿越心灵的旅程》由多位知名人物和著名心理咨询师强力推荐！

《蜕变：穿越心灵的旅程》中由婚姻开始讲起，走入婚姻，带着憧憬，也带着担忧，在这课堂上不断学习，从迷失走向开悟，从混沌的世界走向内心深处，在心灵的召唤下走向自己，面对自己，并驾驭自己的人生。

## 书籍目录

第一章 婚姻——天堂与地狱一念间寻找遗失的灵魂爱来敲门没有人祝福的婚姻难忘的21天伟大的母爱第一次来到台湾婚姻急转弯金钱考验我不想活了离家出走心灵基因改造改变了我我家的太阳从西边出来了老公的鞋子第二章 工作——设定自己的事业蓝图我要赚钱在工厂上班的日子走自己的路我开店了没完没了的考验重建生命程序老公的礼物踏上新的人生旅途切断依赖的绳子设定自己的事业蓝图走出困境靠自己第三章 亲子——倾听孩子内在的声音什么样的环境造就什么样的人孩子不懂大人的爱培养孩子独立自主的观念窒息的爱放下面子，向孩子道个歉吧不要把情绪发泄在孩子的身上无意伤害孩子的创造能力尊重孩子，让他拥有自己的权利用心倾听孩子的心声帮助孩子找回自信，建立人际关系融入孩子的网络世界一个会偷东西、说谎的小女孩数学考5分的孩子第四章 疾病——唤醒身体的自愈力心理与健康心理暗示可以导致疾病我家宝贝生病了肾结石——等爱等到心碎的女人一个糖尿病的小女孩中风——期待子女关怀的老人肝肿瘤——一个压抑愤怒的高级主管唤醒身体的自愈力第五章 爱的大和解——勇敢地活出自己与金钱和解与爸爸和解与老公和解与孩子和解与自己和解附录 爱的练习题 能量修护站

## &lt;&lt;蜕变&gt;&gt;

## 章节摘录

我排行老大，爸爸妈妈非常疼爱我。

我童年的生活很快乐，只是后来搬了几次家，从乡下搬到城里不太习惯，有点难过，也变得有一点自卑，因为我喜欢乡下纯朴的生活，那里有池塘、有菜园、有农田、有善良的村民，还有我的玩伴。

小时候我很文静、乖巧，功课也很好，家里的墙壁贴满了奖状，爸爸妈妈不曾打骂过我，老师对我也很好。

我不爱讲话，不管在哪里都很安静，喜欢一个人发呆，很多事情只要看过就知道该怎么做，所以总是觉得自己是一个大人。

我喜欢观察，观察人的一言一行、一举一动。

上小学的时候，一下课很多小朋友像小鸟一样飞出去，我却喜欢坐在座位上，看着小朋友玩游戏，追打嬉戏……我不会跟小朋友吵架，有二三个真正要好的朋友，但在我心里却总觉她们只是小孩子。

很多次发呆的时候，老师都以为我生病了，因为妈妈在附近工作，老师就会让我背着书包去找妈妈。

看到妈妈我会流眼泪，妈妈就带我去看医生。

医生伯伯说：“头痛了对不对？”

人小功课这么好，用脑过度了，要休息！

”他会拿一些药给我吃，其实我没有病，就把很苦的药偷偷丢掉，但通常会留三种：钙片、酵母片、喉片。

这些药吃多了我都能认得出来。

我会哭不是因为生病，而是没人了解我。

有时候会有一种想法：我不想活了，如果今晚睡着了永远不会醒该多好！

我不知道自己想要的到底是什么？

生命中到底缺少些什么？

随着岁月流逝，我慢慢长大，这种想法也一直跟随着我。

越长越大越孤单，很失落的时候，就呆呆地望着天空，祈求老天给我答案，我寻找的那个人到底在哪里？

我18岁那年，在云南工作的舅舅回来，他在云南开了好几家工厂，要我跟他去工作。

妈妈帮我收拾行李，含着眼泪依依不舍地为我送行。

就这样，我和表姊跟随舅舅一起到了云南。

舅舅的工厂坐落在很偏远的山区，因为我家在中原，没有看过这么多的大山好水，这里风景很美，我很喜欢！

可是接下来舅舅一连串的魔鬼训练，让我欲哭无泪。

扫厕所、做保姆、去饭店端盘子……我的手上起了一个个水泡。

在家里没有做过这样粗重的工作，我不敢把这事儿告诉妈妈，她要知道了一定会发火的，因为她一直都很疼爱我。

那时候一个月才几十块人民币，那段日子里，我时常躲在厕所里偷偷地哭，这样的生活过了将近一年。

19岁的时候，舅舅说魔鬼训练结束了，就把我送去他在洛阳的办事处工作。

太好了！

洛阳是我很向往去的城市，“洛阳牡丹甲天下”，那里一定很美！

舅舅给我一个很好的学习环境，我又继续去念书了！

他让我去念企业管理，说实在的我不喜欢，那不是我的兴趣，所以每次考试都不及格，念得很辛苦。

有一次舅舅告诉我：“我要把你培养成一个事业有成的女强人，你必须学习很多东西，要从扫厕所做起，今天我要带你出去见识外面的世界，人际关系很重要，记住喔！”

那天他带我去洛阳最高级的饭店——洛阳牡丹大酒店，他约了客户在那里谈生意。我低着头坐在他的旁边，阿姨坐在另一边，那个客户坐在我的对面。

## &lt;&lt;蜕变&gt;&gt;

我不敢抬头看任何地方，也不敢夹菜。  
一个半小时的时间，我觉得好久好久，脑子一片空白，只听到阿姨的笑声。  
我心里想：她好厉害喔，是个有气质的女人，不知什么时候我可以像她一样！  
回家的路上，舅舅不讲话，绷着脸，我知道他生气了。  
我低着头看着自己的脚尖，一步一步往前走…… 我不喜欢这样的生活，也不想做什么女强人，只想嫁一个疼我的老公，有一个肩膀可以依靠，平平淡淡过日子。  
好几天，舅舅不太跟我讲话，一定是我表现不好，那天好差劲！  
在那种场合像一个害羞的小媳妇，喔！  
逊毙了！  
我不敢想，一定让他很失望。  
后来舅舅终于跟我讲话了：“琳喔，跟我一起出去。  
” 我们两个骑着脚踏车出去，天啊，又是洛阳牡丹大酒店，我怕了！  
站在门口不敢进去，低着头不讲话。  
舅舅跟我说：“我今天不跟人谈生意，把头抬起来！  
从今天起你每天靠墙壁站30分钟，以后不准头低低的！”  
我抬起头望着里面，门口的迎宾先生把门打开：“欢迎光临！”  
他很亲切地迎接我们，动作很优雅、大方，这里好美喔！  
第一次来的时候怎么没有这种感觉呢？  
舅舅轻轻地对我说：“不要怕！  
大方一点！”  
服务人员带我们来到餐厅，这里的服务小姐很漂亮，身材也很好，热情大方，每个人脸上都挂着亲切的笑容。  
舅舅让我观察这里面消费的客人，他很自然地环视四周，告诉我哪一些人是夫妻、情侣、朋友、老板……，我愣住了！  
他怎么知道呀？  
舅舅很严肃地对我说：“仔细观察，凡事都有规律！”  
这一堂课代价不小，吃掉相当于我三个月的薪水。  
从那一天起，我整个人变了，不再害羞，没有让舅舅失望，慢慢地开始学习如何融入这个陌生的社会。

爱来敲门 时间过得真快，转眼间一年又快要过去了。  
有一天。  
舅舅从海南岛打电话回来跟我说：“琳喔，我在去海南的飞机上认识一个台湾来的年轻人，很不错喔，介绍你们认识，他会打电话给你。  
” 刚开始，我不在意，有一天晚上，突然接到这位台湾人的电话。  
我们很礼貌地彼此交谈，虽然没讲什么，但感觉他的声音蛮亲切的。  
……

<<蜕变>>

媒体关注与评论

“书中由婚姻开始讲起，走入婚姻，带着憧憬，也带着担忧，在这课堂上不断学习，从迷失走向开悟，从混沌的世界走向内心深处，在心灵的召唤下走向自己，面对自己，并驾驭自己的人生。

”——孙莉（中国国家心理咨询师） “她是一个极富戏剧张力的女子。

在她的故事中，我看到一个人的韧性与冲破难关的勇气！

”——何笃霖（知名电视节目主持人） “这是一本具有生命及灵魂的书，一定能开启许多人内心尘封已久的声音，让更多人在这急功好利的社会里，重新省思生命的价值。

”——陈嘉堡（台湾省中华净观心灵研究协会理事长、净观心灵唯识科学研究机构讲师）

“必须先选择病过痛过，才知道如何医治众生的病痛。她走过婚姻的无奈，穿越生命的障碍，体验众生的苦难，她将自己的体验转换成智慧，用深层沟通的技术改变自己，也改变了许多被她服务过的个案。

”——林显宗（唯识深层沟通技术创始人、净观心灵唯识科学研究机构专任讲师、美国环球大学讲师）

<<蜕变>>

编辑推荐

这是一本具有生命及灵魂的书，一定能开启许多人内心尘封已久的声音，让更多人在这急功好利的社会里，重新省思生命的价值。

你今天与自己的心灵沟通了吗？

从书中我学到了问自己这个问题。

你了解你自己多少？

你明白你自己多少？

你接受你自己多少？

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>