<<活在当下的秘密>>

图书基本信息

书名: <<活在当下的秘密>>

13位ISBN编号: 9787507527940

10位ISBN编号:7507527948

出版时间:2009-12

出版时间:华文出版社

作者:郭Serah

页数:230

译者:千太阳

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

<<活在当下的秘密>>

前言

向我的人生致歉。

向那些由于懒惰而未能享受的、令人心醉神迷的时刻。

向那些因麻烦或恐惧而被拖延的成功与幸福。

向迄今为止还存在的暴虐、摧残与固执的折磨。

也向那些曾经未能遵守的约定致歉。

每天凌晨,我见到在庭院散步的师父就会点头向他问候:"您是否安康?

"每当这个时候,师父就会反问我:"你是否先问问自己的心灵呢?

" 坦白地说,我很少向我自己的心灵问候。

始终过着一种不自我的生活方式。

没想到有时候不自我也是一种损失。

我总是为他人的心情着想,总是战战兢兢地生活,努力不让他人因为我而感到不适。

当我把精力全都集中在别人身上的时候,至于自己的心情是好是坏也就无所谓了。

我不是心理医生,也不曾专门学习或者接受过这方面的治疗。

我只是一个拖着柔弱的身体、怀着一颗想安慰他人同时也渴望得到他人抚慰的人,是穿梭于世界的各个角落的游者。

而且,在这一旅途中我幸运地遇到了一个又一个大大小小的奇迹。

我所遇见过的心理医生、治疗者、那些擦肩而过的人们,还有环球旅行者的朋友们都曾用同样的方式 问候过我的心灵。

我也是后来才明白的,其实他们也经常用同样的方式问候自己。

在此,我想将他们教给我的九种诚挚的问候方法介绍给大家。

这里搜集的,都是我曾经亲身接受治疗、得到安慰并互相交流过的,充满着人情味的心理医生们的故事。

和您一样,我对他们几十年来研究的心理治疗技术并不感兴趣。

只是,我被他们的魅力征服了,而他们被我的伤口征服了。

在这个过程当中我惊奇地发现了一点,那就是虽然他们的治疗方式各不相同,但令人不可思议的是, 他们都在讲述着同一个故事。

<<活在当下的秘密>>

内容概要

Part1:世界上最痛苦的事情,莫过于自己的情感不能够得到别人的珍惜,尤其是你希望被珍惜的人。

Part2:说"我没有时间"的人和说"我没有阳光"的人,其实是一样的。

阳光不是属于自己的。

它是平均分配到每个人头上的一种恩赐。

只是,有执意要受阳光照射的人,也有与此相反的人。

我想强调的是,决定有没有时间的,不是你。

Part3:实际上人们对于我们的弱点并不太在意,在意的是我们自己,我们常常关注别人对自己的看法,是因为我们缺乏对自己的信心。

Part4:对自身的自卑心理或弱点进行辛辣讽刺和批评的人,往往是我们自己。

<<活在当下的秘密>>

作者简介

郭Serah,这个女人,拥有这个世上最灿烂的微笑。 没有约定。

也没有计划,只要背起行囊就会像蝴蝶一样,到处飞翔的自由女人——郭Serah。 她用充满柔情的双眼和温润的心田,造访了18位"灵魂医师",并将他们的故事编辑成册,帮助因无 法放下人生这一重担,而使身体变得僵硬的人

<<活在当下的秘密>>

书籍目录

序言

第一个问候:对这里您还满意吗?

不懂得享受玩,就不能算作自由人人生在等待、等待、等待、等待 旅途中的小小治疗师们1

第二个问候:我是不是冒犯您了?

如蝴蝶般随和,漫步在惬意的谈话中想看看您现在的表情吗?

旅途中的小小治疗师们2 第三个问候:您的心情还好吗?

让快乐长久陪伴,让忧愁瞬间消失 轻轻掸掉或者郁郁寡欢 旅途中的小小治疗师们3 第四个问候:吃得还满意吗?

吃了那些东西还好吗?

声音在和我的身体内对话 旅途中的小小治疗师们4

第五个问候:歇一会儿再走,好吗?

您有过无忧无虑的生活吗?

希望您能忙得悠闲一点 旅途中的小小治疗师们5 第六会说候,我真的那么有题

第六个问候:我真的那么有魅力吗?

您已经被我迷住了 让我看到您的后背,而不是眼神 旅途中的小小治疗师们6

第七个问候:冒昧地问一句,您的年龄是.....

这个孩子,该如何是好!

欢迎您来玩偶之家做客 旅途中的小小治疗师们7

第八个问候:能请您陪我跳支舞吗?

像被水浸透的粉红色海绵一样 悠然地、有节奏地与自己的人生和解 旅途中的小小治疗师们8

第九个问候:现在可以离开了吗?

<<活在当下的秘密>>

时间也会和我们撒谎 Serah,我感到很开心!

旅途中的小小治疗师们9 结语 关于作者

<<活在当下的秘密>>

章节摘录

第一个问候:对这里您还满意吗?

不懂得享受玩,就不能算作自由人如果厌倦了奴役生活,就请扯断锁链走出来。

然后和我们痛痛快快地玩一场!

——提亚哥(Tiago,卡波耶拉专家,心理医生)遇见光头提亚哥是在绘画课上。

在巴西停留的三周时间里,我非常需要一种比南美的太阳更强大的力量,以便帮助我忘记这将要把我 的脑门熔化掉的正午酷暑。

我曾住在里约热内卢AUGUA宾馆最便宜的一个房间里,房问号是509号。

这个房间一到正午就像煎锅一样变得滚烫起来,而我就像煎锅上的鸡蛋,整个人都快要被烤焦了。

将房间里的窗帘全部拉下来(防止热空气进来),然后把头顶上挂着的风扇开到最大,热气依然固执地窜进来,侵袭我的全身,就连我脚掌上的一个毛孔也不放过。

没法读书,也没法睡午觉。

除了感受酷暑,我无法做任何事情。

恰巧,有个朋友给出了一个这样的建议:"我阿姨有个小小的画室,中午的时候她会和人们在一起喝茶,还会教画画,白天要是没事的话,你要不要也去看看?

"在一栋建筑的一楼,用厚厚的岩石砌成画室宛如天国,飘着清爽怡人的空气。

就算没有空调也能感觉到凉爽快意!

还没开始上课,我就缠着朋友的阿姨不停地问:"真的每天都可以来这里吗?

明天,还有后天?

"阿姨微笑着向我点头。

在长长的桌子前大概有六名业余画家围坐在一起,画着自己"心目中的画"。

现在想想,不禁疑惑起来,他们画的东西很抽象,像是一种中学美术课上画的"想象画"。

我不禁问自己,他们是不是曾为成年人做过"美术心理咨询"?

看起来杂乱无章的绘画作品中,总是透着一种哲理,具体是什么样的哲理,连我自己也说不清楚。

不过,我能了解,他们描绘的一定是他们的心灵。

<<活在当下的秘密>>

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