

<<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：9787508044019

10位ISBN编号：7508044010

出版时间：2008-1

出版时间：华夏出版社

作者：张德芬

页数：249

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

我的第一本身心灵小说《遇见未知的自己》在台湾出版四个多月就卖了三万本。在台湾狭小而竞争激烈的书市中，算是相当难得的异数了。之后，我陆续收到读者的来信和反馈，诉说这本书如何触动了他们的心灵，开启了一个全新不同的人生观。

很多人从来没有接触过身心灵方面的东西，虽然一直好奇，但是觉得大部分的书深奥难懂，也不知如何入门。

他们觉得这本书提供了一个很好的入门地图。

你现在手上拿着这本书，希望你给自己，也给我一个机会，静下心来好好读它。如果你在追寻人生的答案，或是你在尝试解决人生的一个难题，或者你就是处在一个停滞的阶段不知道下一步该怎么走，也许就在本书的字里行间，你会有心领神会的一刻，因而答案自动浮现。

<<遇见未知的自己>>

内容概要

冬天的雨夜，在荒郊野外的山区，一个没有手机、没有汽油的孤单女人。

若菱，自名校毕业，拥有令人羡慕的工作，但心中却不时的自问：为什么我不能拥有想要的生活？

为什么我不快乐？

我该如何当自己生命的主人？

在一个下雨的冬夜，若菱巧遇一名智慧老者，在与智者数度交谈的过程中，她渐渐填补不快乐、挫败的心灵缺口，寻回最真实勇敢的自我……你会不会担心和若菱一样，让身体的疲惫失控于华丽的业绩之中？

你是否也想遇见在你心中的智慧老者，穿越心事的重重黑纱，遇见全新的自己？

新书发表座谈会中，德芬将与我们分享她写书的经过，并且帮助读者们研读和活用书中所传述的各种人生智慧。

而在两次迷你工作坊中，德芬将与读者们深入探讨书中的内容。

依据书中的四个层次（身体、情绪、思想、身份认同），以团体咨商、个别疗愈或练习及体验的方式让来参加的人能切实理解，并且能够在生活中身体力行书中的种种建议，同时获得身心的疗愈。

<<遇见未知的自己>>

作者简介

张德芬，台湾大学企管系毕业，担任台湾电视公司新闻记者/主播多年后，去美国加州大学洛杉矶分校取得了企管硕士（MBA）的学位。

2002年开始，她受到启发与指引，辞去高薪的工作，专心研修瑜伽以及各类心灵成长课程。

五年多来，学习了各种不同的心灵成长以及心理治疗方法，并且博览中英文有关著作，透过时时刻刻活在当下以及观察自己的修炼，得到了许多灵性及个人成长方面的心得体悟。

取得了中国国家心理咨询师的执照。

现在最关心的是“人类意识的进化与提升”，为地球美好的未来贡献一己之力。

目前与家人长期定居北京。

2007年6月在台湾出版第一本有关身心灵成长的小说《遇见未知的自己》，名列台湾各大书店畅销排行榜，读者反应热烈，成为畅销作家。

<<遇见未知的自己>>

书籍目录

台湾知名艺人 凌峰序 奥美营销传播集团中国区首席执行长 庄淑芬序 自序 第01章 一场奇怪的对话-我是谁？
第02章 老人的读心术-我不是谁？
第03章 做爱像去迪斯尼乐园？
第04章 我为什么常常不快乐？
-失落了真实的自己 第05章 人生就像一场戏-角色面具 第06章 层层包裹的同心圆-未知的自己 第07章 这个世界是什么组成的？
第08章 你所招引的人事物 第09章 巧遇旧识 第10章 当灵性与科学相遇 第11章 命好不怕运来磨 第12章 遇见难得的知音 第13章 回溯童年的记忆 第14章 重新和身体联结 第15章 激励大师的体验分享 第16章 卸下光环后的人生 第17章 担心是最差的礼物 第18章 一场（小我增长）秀 第19章 被负面情绪套牢 第20章 在谷底惊见阳光 第21章 摆荡于背叛、欺骗之间 第22章 是谁在伤口上撒盐 第23章 爱过、痛过、哭过之后 第24章 梦的秘密 第25章 背负重责大任的脑袋 第26章 亲爱的，外面没有别人 第27章 昔日女星的解套智慧——思想的瘾头 第28章 我是个婚姻失败者？
！
——认同的解离 第29章 什么记我感到喜悦？
——认同的解离 第30章 老婆不是秀给别人看的——身分认同的探索 第31章 战胜了胜肽——心想事成的秘密 第32章 未实现前就先感恩——最后的试炼 第33章 开始，就是未来——迎风飞扬代跋：给读者的一封信 感谢

<<遇见未知的自己>>

章节摘录

自序：活出你想要的人生 节选 我写这本书的动机，是来自一个小故事：有个男子一天下班的时候，经过一条黑漆漆的暗巷，看到一名女子在仅有的路灯下找东西。她非常慌张、着急地在找，让这个男子不禁停下脚步，想助她一臂之力。

“请问你在找什么？”

“男子问。”

“我的车钥匙，没有它我就回不了家了！”

“女子焦虑地说。”

“你大概在哪个位置，怎么掉的？”

“女子指向另一个暗处，说：‘在那儿掏钱包出来的时候掉的。’”

“男子诧异道：‘那你为什么不在那里找？’”

“女子理直气壮地回答：‘那里没有路灯呀，怎么找得到？’”

“或许你觉得上面这女子愚昧得可笑，但我们在寻找自己想要的人生、自己想要的快乐时，常常就像上面故事中的女子一般，找错了方向。”

因为我们寻找的地方，表面上看起来好象比较容易让我们找到想要的东西，所以我们费劲地在别人的身上、在这个外在的物质世界中寻求解答和快乐，结果却都是徒劳无功。

原因就是：我们找错了地方！

这就是我想写这个故事的最大动机：以一位都会白领导阶级的女性为主角，经由我们每天都可能遭遇到的种种事件，逐渐把眼光从外在的世界，转向我信的内在世界，进而发现我们大多数的人竟然都不是自己生命的主人，更糟的是，我们是自己思想和情绪的奴隶！

所以，难怪我们无法获得我们想要的人生！

“为什么我不快乐？”

“为什么我不能拥有我想要的生活？”

“书中带着你一步步从理性科学的角度看到大多数人困惑的成因，且从身心灵三个方面去探讨、研究主宰着我们人生的模式是如何形成的，又如何地在操控我们的身心。”

当然，书中也提供了如何解除这些模式的实际有效方法，帮助我们解除从思想、情绪和身体的桎梏中解脱出来。

第1章 一场奇怪的对话——我是谁？

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。

雨天以这样的开车方式一般只有两种情况：赶路，或者逃命。

若菱根本不知道自己往哪里去。

但若是后一种情形，她却似乎并不在乎命。

“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，仍旧是重复过不知多少次的模式，把她推入哀怨的心理氛围，像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，车子呛了两声，居然熄了火。

<<遇见未知的自己>>

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、没有汽油的孤单女人。

“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。

眼角的余光，这时扫到了一线灯光，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。

“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。

” 若菱像是被催眠一样，随着召唤进了小屋。

<<遇见未知的自己>>

编辑推荐

《遇见未知的自己：都市身心灵修行课》是华语世界第一部心灵小说！
海峡两岸销量突破400000册！

著名艺人凌峰：“我们反求诸己，修心、正心、养心，才能有好的心态。”
“奥美中国区CEO庄淑芬：“一本好读、好用也好学的现代修心书。”
“本书中有一句话说得好，出呼应了我长久以来的沉淀信念————“亲爱的，外面没有别人，只有自己”。”

生命来无影去无踪，无法臆测也难以捉摸，无论身处力争上游的快跑阶段，或逢人生变故减速慢行的彷徨时刻，或是看尽千山万水绚丽归于平淡的踌躇关头，面临其中的悲欢离合喜怒哀乐，唯有抱持观照内心并异福感恩的心态，一切的真相才会自动还原水落石出。

你有一个好心态吗？
愿意遇见不曾知晓的自己吗？
希望在这繁杂的都市里找到自己内心的宁静、感受真实的自我吗？
看看《遇见未知的自己：都市身心灵修行课》吧，你会有意想不到的收获哦！

<<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>