

<<生命的功课>>

图书基本信息

书名：<<生命的功课>>

13位ISBN编号：9787508061597

10位ISBN编号：7508061594

出版时间：2011-1

出版时间：华夏出版社

作者：余高大

页数：230

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>

## <<生命的功课>>

### 内容概要

给自己一些时间专门来认识一下负面情绪的真相，是件事半功倍的事情。  
情绪不是一个仅仅用“好、坏”二字就可以随便界定的东西。  
在身体、心理和心灵三个层面，各种纷繁复杂的情绪能量消耗了我们大部分的精力，使得人们在应付种种情绪的伤害和对彼此的伤害中疲于奔命、狼狈不堪。  
所有的情绪都指向一个方向——爱是我们此生要学习的功课。

## <<生命的功课>>

### 作者简介

余高大 企业教练、生命教练湖南长沙人 2002年,从电视媒体人转变为一位心灵修行者,踏上了对自我生命的探索与疗愈的旅程,在这当中获得了内心的宁静与平安,并不断在生命中感受到喜乐与智慧,也由此开始致力于生命教育的传播与发展工作.

## <<生命的功课>>

### 书籍目录

- 推荐序 情绪中隐藏着你未知的天赋 推荐序 开启情绪的宝藏 游明裕 作者序 这是我选择的功课 前言
- 第一章 人生使用说明书 人生也是有使用说明书的，只是这个说明书并不是用文字写成，而是来自我们潜意识中的心智模式。
- 第二章 情绪就是受苦 在被伤害之初，是我们为了自我保护和防卫而做了错误的选择，因而形成了我们心中的限制性信念。
- 第三章 情绪是我执的游戏 看待事物的单一角度使我们的信念固化，从而转变成一种执着，我们就在这个执着的情绪中受苦。
- 第四章 解读负面情绪 恐惧不是爱的对立面，恐惧是爱的遮挡物，是对爱的限制，爱才是你与生俱来的本来面目。
- 第五章 情绪即是能量 凡是肯定和接受的，会双倍地增加其力量，凡是抗拒的，亦复如是 第六章 隐藏的宝藏 每一个情绪都是我们向内走的关键转折点，每一个情绪都是一份珍贵的礼物。
- 第七章 赢回无条件的爱 我们不能把别人看得比自己重要，同时，也不要忽视他人的重要性。我们要赢回的力量是以平等心看待彼此的重要性。
- 第八章 宽恕是唯一的解脱之道 宽恕不是一个简单的原谅动作，而是重新建立我们的生命信仰和价值，它是一个全新的信念系统。
- 第九章 重写人生剧本 你有权利和自由随时修改你的人生剧本，同时，你对自己的人生剧本也负有完全的责任。  
你是导演，你说了算。
- 第十章 自我展现与自我实现 我们每个人的生命潜能中，都有一项最为重要的潜在能力，找到并发展出这个部分，将解决困惑我们的80%以上的问题。
- 第十一章 智慧来自体验 自我疗愈也就是自我救赎，就是把原来混沌的意识变得越来越清晰、越来越能保持觉知的过程。
- 第十二章 在真爱的河流里 如果，你想要更好地爱你的伴侣和家人，将爱送给他们的最好方式就是你自己真爱中的成长。

## <<生命的功课>>

### 章节摘录

版权页：如果你之前喝的是自来水，再改为喝矿泉水时，你会感觉到矿泉水的纯正和纯净，当你内心的意识进化和净化到一定程度时，你会觉知到，抱怨所产生的消极情绪对内在以及外在环境的污染和伤害。

抱怨是因为我们没有得到自己想要的，并且别人也没有按照我们喜欢的方式或者想要的方式对待我们，于是，我们会责怪他人，怪罪于他人。

其实质是：我们被卡死在一个状况里，我们对某件事情无能为力，但里面还有一个驱逐令在驱使我们继续勉强行事。

力不从心又不愿意承认和接受的时候，怪罪他人是最有效的转移方式。

这时候，离我们最近的人就成了我们故事里的替罪羊和受害者，这些人可能是我们的父母、伴侣、孩子或者工作伙伴，或许他一点也不知道你在想什么。

但你看到的他就是你所抱怨的样子。

我们无意识地在抱怨，并不知道真相是自己放弃了对事情的掌控力。

## <<生命的功课>>

### 媒体关注与评论

面对自己的情绪，如果我们可以去觉知它，而不是去放纵、压抑和否认它，那么，这种情绪就会成为我们发现自己那些未知天赋的引导员。

因为，情绪的本质就是能量。

——身心灵作家 张德芬在这个充满着变量和挑战的时代，拥有成熟圆融的情商是一个非常关键的成功基石，情绪有如浩瀚的生命之洋，水能载舟亦能覆舟：情绪并非生命的敌人，如果你能接受每一个当下所呈现的情绪，不对抗地与之融合，生命中的巨大潜能就将惊人地蜕变成生命的激情与崭新的创造力。

——心灵海国际教育集团创办人 游明裕 王婷莹有情绪并不是一件坏事，负面情绪恰恰是一个有待开发的宝藏，存物质体、情绪体、精神体和灵性体这此层面，情绪体是我们转化和提升生命能量的关键通道，也是从痛苦中获得解脱和自由的关键枢纽。

——本书作者 余高大

## <<生命的功课>>

### 编辑推荐

《生命的功课》：每一个情绪者是我们走向内在的关键转折点。  
第一个情绪是一份珍贵的礼物。

<<生命的功课>>

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>