

<<当爱遇见恐惧>>

图书基本信息

书名：<<当爱遇见恐惧>>

13位ISBN编号：9787508079004

10位ISBN编号：7508079000

出版时间：2014-1-1

出版时间：华夏出版社

作者：[美]戴维·里秋

译者：曾育慧,张宏秀

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>

<<当爱遇见恐惧>>

内容概要

大部分的人都听过“内在小孩”这个名词，那是指每个人在童年时期留下的创伤记忆。但是许多人却不知道，我们内心还有一个“害怕的内在小孩”，他时时影响着我们，让我们无法以健康的成人心态去面对生命的种种困境与挑战。这个害怕的内在小孩是来自我们生命早期对失落与被遗弃的恐惧，《当爱遇见恐惧》将带领我们去认识他，并且疗愈他。

作者以数十年来担任心理治疗与灵修导师的经验，为我们指出一条免于恐惧的道路。他用丰富的理论和生动的案例告诉我们，只要放下恐惧，爱就能生长。书中提出，放下恐惧并非与之对抗，而是彻底、完整地去感受它，并以哀悼功课与“自我肯定”的三种态度与之整合。

《当爱遇见恐惧》提供了实用的自我疗愈技巧与练习功课，帮助我们整合那些随着爱而来的恐惧、愤怒、悲伤等情绪。

当我们放下那些不必要的自我防卫，多关爱自己，疼惜我们心中那个害怕的内在小孩，并为自己担负起照顾生命的责任时，我们便能放下那些受伤与害怕的经历，找到深藏于内在的丰富资源。你将发现，那些令人难受的情绪，一旦得到我们的认可与接受，都会转化为整合心灵的生命能量，带领我们敞开自己，拥抱无惧的爱！

<<当爱遇见恐惧>>

作者简介

戴维·里秋，资深心理治疗师、教师、工作坊带领者与作家。

他以婚姻、家庭与儿童谘商见长，在他的工作中，非常强调心理及灵性的重要性。

除了从事心理治疗外，他也在加州圣巴巴拉和旧金山带领避静团体。

目前他在全美各地的依沙兰灵修中心、灵盘避静中心、圣巴巴拉城市学院成人教育中心、加州大学伯克利分校等处授课，并常在英美各地举办工作坊。

他把荣格和超个人学派的观点巧妙地融入专业实务中，亦常在作品中引用文学与诗歌，使读者产生共鸣并从中获得启发。

他著有多本探讨心灵的作品，包括《与过去和好》《回归真我：心理与灵性的整合指南》《以爱之名，我愿意》，等等。

<<当爱遇见恐惧>>

书籍目录

前言少一分心防，多一分力量

第一部 正视恐惧

第一章 恐惧如何运作

对哀悼功课的恐惧

恐惧与自我

恐惧的过去：细胞记忆

被压抑的尖叫

现在的恐惧：在真实与虚幻之间

何谓神经质的恐惧？

故事与寂静

功课：老戏码

适当的恐惧

抱着恐惧不放？

功课：夸大

第二章 恐惧如何表露

恐慌发作

功课：当陷入恐慌时

恐惧的来与去

害怕放下依赖

功课：留住感觉

功课：处于健康心灵的居所

害怕独处

功课：孤寂如何进行

功课：与孤寂共处，不对抗

第三章 面对空无

空虚感

自我的空无

来自空无的呼喊

维持悬空状态：无为

网

第四章 当爱遇上恐惧

爱与恐惧

爱与伤害

当爱走近？

小生怕怕

恐惧的自我揭露

性的连结

害怕付出 / 接受

害怕被抛弃与被吞没

功课：与恐惧共处

害怕别人的感觉

功课：活在当下

<<当爱遇见恐惧>>

爱上一个受你支配的人？

功课：让爱进来

第二部 收服恐惧

第五章 面对恐惧

功课：简易三步骤

允许的技巧：停下来感受恐惧

功课：编制情绪清单

第六章 勇气倍增

功课：运用“表现得好像……”的策略

消极：因恐惧而放弃权力

攻击：当权力变成控制力

我们有免于畏惧的权利

通往真实勇气的障碍

当恐惧感遇上安全感

第七章 通往无惧的灵性之路

超越“做什么”，进入“存在”

灵性感受力

第八章 自我肯定，无所畏惧

功课：自我肯定

结语 当对抗遇见光明

<<当爱遇见恐惧>>

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>