

<<亲密、孤独与自由>>

图书基本信息

书名：<<亲密、孤独与自由>>

13位ISBN编号：9787510019494

10位ISBN编号：7510019494

出版时间：2010-5

出版人：世界图书出版公司

作者：杨蓓

页数：171

字数：100000

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>

## <<亲密、孤独与自由>>

### 前言

记得于1997年2月，我曾为杨蓓教授的第一册演讲集《自在沟通》写推荐序，出版后的读者反应热烈。她则谦虚地推说，那是因为我写的序，所以畅销。

杨教授的为人，总是将他人放在最重要的位置，所以她的演讲、她的课、她的书，都能让人感到温馨、亲切，没有距离感。

现在，这本新书名为《亲密、孤独与自由》，看来是相当罗曼蒂克的，好像是一本传授恋爱术的妙典，全书分为五篇，不仅有三篇的篇名用了“亲密”两字，以内容而言，几乎全书的各章各节都是在围绕“亲密”两字，为读者爬梳各自内心的种种情绪。

<<亲密、孤独与自由>>

内容概要

我们都在跳着人际关系的探戈、如何踩着一进一退的完美舞步，敞开心胸拥抱别人，却又不失去自我，享受自我？  
让我们一同来勇敢地体验爱、自由与孤独的真谛！

<<亲密、孤独与自由>>

作者简介

杨蓓，美国田纳西大学教育心理与辅导博士。

曾任东海大学社会工作系讲师，中兴大学学生辅导中心主任，现任国立台北大学社会工作学系专任副教授。

专长领域为；团体工作、团体动力与行动研究、家族治疗、心理卫生、禅修与心理健康等，并担任助人专业工作者之督导、训练与咨询多

<<亲密、孤独与自由>>

书籍目录

推荐序大陆版自序台湾版自序01 亲密与孤独 懂得孤独，才懂得亲密 在孤独中发现自我 面对自己的  
孤单寂寞 学习跟自己亲密 亲密一定要两个人？  
爱等于亲密？  
拥抱孤独，拥抱亲密02 亲密与操控 操控，为了满足需求 操控，让亲密远离 亲密一定要两个人  
？  
诚实，超越操控的法宝 反省，开启亲密的契机03 亲密与自由 亲密与自由的平衡点 身不由己  
的不自由 无条件的爱，崇高的梦想 完美的关系等于完美的人？  
得到最终的自由04 逃避与放下 我们到底在逃避什么？  
人从小就在学习逃避 亲密产生的迷雾 转化，从逃避到放下05 在关系中成长 逃不掉的关系 从  
虚假中看见自己 不再与自己玩游戏 走出受害者的角色

## <<亲密、孤独与自由>>

### 章节摘录

这样的寂寞状态与亲密有什么关系呢？

因为唯有经历寂寞，面对它并接受它，如此一来，到自己拥有寂寞的时候，才会发现此刻不再寂寞，因为寂寞已经转化成孤独。

孤独又寸人而言是非常正面的，能够单独自己一个人，把心放在自己身上，没有慌张恐惧，相对地就会有满足感。

我曾经有一次经验，在路上散步时，心里就是无法安住。

一个人的心要安住，必须要安住在某处，当时我就想我的心要放在哪里？

首先，我想将心放在家，但还是不安；放在学校，仍是没有用；我再把心放在农禅寺大殿，但还是不行；最后，我把心放在我打坐最多、度过最愉快时光的地方——纽约象冈，却依然不行。

我发现和我关系密切的地方，都不能让我把心安住，心想：这是怎么一回事呢？

这时从路灯下走过的我，看见自己的影子与灯光重叠，我突然得到一个灵感，应该将心放在此时此刻。

走着走着，我渐渐将注意力放在走路的感觉，体验当下的感觉，发现心真的安住下来了。

那次经验给我很大的体悟，心是安住在每个当下，放在自己身上，而不是放在一件事情上或是一个外在的环境里。

## <<亲密、孤独与自由>>

### 媒体关注与评论

第一次亲见杨蓓老师，是在一次吵闹的会议之中，而杨老师的发言，独得了全场安静之后的满堂喝彩。

她，是能够使你第一眼看见就会立刻安静下来的人，有着一股神奇的修为的力量。

相由心生，文如其人。

当我手捧着杨蓓老师的卷语翻开第一页，涓涓细流般温润的文字便一下子流淌至心田，仿佛时间停止，思绪只倾注于当下的宁静。

这一刻，是多年久违的与自我相守的孤独时刻，我懵然重回原始的自由之态，探寻归宿，一气呵成。

于是发现，对自我的无间，乃是一切亲密的源头。

“当心安于己上，有满足之感”这是与自我的亲密之味，更是你依我依、享受于人际、大爱于天下的心灵所依。

——编辑手记 于彬

## <<亲密、孤独与自由>>

### 编辑推荐

《亲密、孤独与自由》：圣严法师倾情作序，一本难得的可以静静地一气呵成品读的佳作，解读亲密、孤独与自由的爱的真谛。



<<亲密、孤独与自由>>

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>