

<<懂得健康>>

图书基本信息

书名：<<懂得健康>>

13位ISBN编号：9787807091332

10位ISBN编号：7807091339

出版时间：2007

出版时间：深圳报业出版社

作者：麦基卓,黄焕祥

页数：120

译者：易之新

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>

## <<懂得健康>>

### 内容概要

这是一本关于健康与快乐，生命与人际关系完满的书。

两位作者既接受过西方医学训练，又从古典中国医学和针灸学中汲取营养，在长期的执业过程中，对于生命与医疗的关系产生了全新的认识。

他们发现，当人的生命能量能够流动、和谐与自由时，就会快乐、健康与完满，当能量停滞时，就会生病与不快乐。

因此，个人的意志及情绪，和健康与否息息相关，而人际关系的品质、个人对自我生命角色的认知，也直接影响到人们的健康状态和疾病的疗愈。

在本书中，源自西方的“蓝海之道”和来自东方的“黄河之道”汇集在一起，为我们揭示了关于疾病疗愈和个人成长的全新图景：人们可以学习探索自己的生命能量，在人际关系中得到滋养和成长，为自己的疾病负责并且从中脱身而出。

## <<懂得健康>>

### 作者简介

基卓是具有英联邦专业执照的针灸师，曾在英国牛津中医针灸学院接受训练。两人是具有专业执照的黑文中心的共同创办人，主张一种整合身、心、灵的深度自我发展方式，强调对健康、关系和生活方式的自我责任。

他们共同创作的《懂得爱：在亲密关系中成长》、《懂得健康：在

<<懂得健康>>

书籍目录

1 序曲2 蓝海与黄河之道3 成长或防卫：重要的生命抉择4 建立关系的漫长旅程5 从受害者到个人责任6 从疾病得到个人领悟7 焕祥生病的课程8 脑的联合国9 蓝海与黄河汇集10 关系中的灵性后记 结束的诗  
附录 呼吸 沟通模式 注释

## &lt;&lt;懂得健康&gt;&gt;

## 章节摘录

追求完满 这本书是关于健康与快乐，还有生命与人际关系上的完满。从我们自己的生活经验以及与数千人工作的经验，我们在人际关系的品质与个人的健康快乐之间找到了清楚的联系。

我们相信可以通过创造与维持至少一份亲密关系而得到健康、快乐与完满。

我们所谓的“亲密”在稍后的章节会描述得更清楚。

首先，怎样才是快乐的人？

弗洛伊德（Sigmund Freud）的观点是成熟的人的快乐来自于有爱与工作的能力，无法这么做就会被归类为“神经质”（neurotic）。

人类心理学家认为，快乐的人能够表达真实的自我，无法这么做就会让人觉得无目标与无意义（即“反常”[anomie]）。

有些人相信人类的行为动机有一种“成长模型”，他们认为人类需要表达与成长，无法这么做就让人觉得生命不完满。

从存在主义哲学家的观点来看，人类有相互联结的需求，无法这么做就让人感觉孤立。

我们的看法——也就是本书所要表达的，包含了很多以上的重点——我们相信健康与快乐是人类彼此不可或缺的部分，包括了爱、工作、表达、成长与联结的能力。

人类能发展这些能力时，就会感觉完满，无法达成这些重要挑战时，就会感觉不完满。

心灵的开放与封闭 当人的生命能量能够流动、和谐与自由时，就会快乐、健康与完满。

当能量停滞时，就会生病与不快乐。

这些“阻塞”会以疾病来呈现。

疏通这些停滞，疾病症状就会减轻，最后可能会消失。

这种观念深植于古典中国医学：生命能量的流动只要受到限制，就会产生疾病。

当人类系统的所有层面都平衡和谐时，就会健康。

思想较前卫的西方科学家现在开始思索中国医学过去三千年来的教导。

人类就像所有生物一样，能够处于开放成长的状态，也可以是封闭防卫的状态。

最近从细胞生物学得到的讯息显示，这种现象存在于生物个体的层面以及单独的细胞层面。

人倾向开放或封闭似乎与他们对周遭世界的认知与诠释有关，还受到已经不存在于现实生活中的历史因素的影响。

人类受潜意识的成见、未检视的假设以及过去受威胁的回忆所摆布。

为了能更充分地控制个人心灵的开放与封闭，我们必须要有知觉到使得我们封闭与防卫的潜意识动机。

防卫与封闭主要发生在人际关系之中。

所有的人际关系都要经历一系列的阶段，进而更加开放与有所成长（这就是我们所认为的亲密）。

然而，我们也常常困在人际关系的初期阶段，变得具防卫性，并充满了责难与内疚。

我们在《懂得爱：在亲密关系中成长》一书中谈过这个课题。

如果完满健康与建立并维持亲密关系有关，为何大家都觉得这件事是一大挑战？

深信自己是正确的，而其他人是错误的想法，常常与人们的封闭倾向有关，这是防卫的潜在动机，通常也是疾病的根源。

过去几年我们质疑，“为何大家都宁愿计较谁对谁错，却不关心快不快乐？”

这便是本书将反复探讨的主题。

.....

<<懂得健康>>

编辑推荐

《懂得健康—在自我探索中疗愈》是“爱与亲密”的实修指南，身心灵课程引领讲师胡因梦推荐。

#### 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>