

<<心靈突破60問>>

图书基本信息

书名：<<心靈突破60問>>

13位ISBN编号：9789861752501

10位ISBN编号：9861752501

出版时间：方智出版社股份有限公司

作者：張德芬,洛伊．馬提納,Roy Martina

页数：272

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>

<<心靈突破60問>>

前言

序作者序1 東西方觀點撞擊出的火花 / 張德芬 許多年前，當馬提納的第一本書《學會情緒平衡的方法》在臺灣出版時，我就讀過，當時覺得受益良多。

看著他的相片，我很想到荷蘭去上他的課，但想到路途遙遠又人生地不熟的，就打消了這個念頭。不過後來出版《遇見未知的自己》時，我引薦了他的書，推崇他的書提供了治理情緒的好方法。

二 一一年我回臺灣時，偶然發現馬提納居然在臺灣開了一個一天的課程，我剛好有空參加。因此，我非常高興能一償多年的夙願，與他相識了。

當時我要求馬提納答應我做一個訪談錄影，放在我的「內在空間」網站上，他也慨然允諾。

回到北京沒多久，我就收到馬提納的來信，告訴我他在夢中獲得啟示，要與我合寫一本書。我很驚訝也很榮幸，就欣然答應了。

七月份，他到大陸開工作坊，並且在北京和我舉辦了一場對談會，接受在場聽眾的提問。

之後我們又花了整整三天的時間，在一起好好探討了一些靈修人士最常問的問題。

我們從東方和西方的觀點，也從男人和女人的角度，探討了各種關係（親密、親子、金錢、工作等），以及健康、靈修、災難，甚至死亡等議題。

我和馬提納非常投緣，很多觀點都極為相似，但又有互補的效果。

幾天工作下來，我們都非常開心、愉快。

馬提納是我見過的靈性老師當中，自我執著相當不顯著的人（是的，很多靈性大師的小我還是非常執著）。

我們除了正經地談論工作之外，也會聊聊現在靈修界的新潮流，還有一些著名心靈導師的八卦（我的最愛，呵呵），也談到了我們個人在靈修及生活上的一些議題和困境。

馬提納破例為我做了一次諮商，對我的幫助也很大。

他帶領我進入一個積極、正面、充滿光的領域，在那裡，我享受到回歸天家般的喜悅和放鬆。

此外，他也對我提起未來的計畫和抱負，聽得我目瞪口呆，只能說他是一個精力旺盛、執行力強，又很有抱負的人，說到的一定做到。

我深深為他對生命的熱情和付出而感動，也真的很高興能有這樣的緣分與他合作寫書。

願大家都能在本書中找到自己追尋已久的答案。

作者序2 願你體驗無邊的愛與幸福 / 洛伊·馬提納 能與德芬合著本書，我深感榮幸。

與德芬相識實屬幸事，她對靈性法則的研究與實修已持續多年，在這方面的智慧與知識令人欽佩。

我的經驗則來自截然不同的背景。

三十五年間，我一直為病人治療各種「不治之症」，如癌症、糖尿病、風濕病、高血壓、白血病、慢性疲勞等等。

經我治療的病人成千上萬，而在我尋找疾病的意義與療法的過程中，他們都是我的老師。

我自己有很多發現，同時眾多老師與醫生也發掘出大量新穎或傳統的療法，從他們那裡我同樣獲益良多。

經過三十五年不間斷地研究與實踐，在靈性知識與疾病成因方面，我累積了大量經驗，也有了許多突破，治癒了百分之八十以上的頑症。

現在我四處旅行，並將自己的經驗傳授給世界各地的人。

而有機會來到亞洲，幫助這裡的人變得更加快樂、健康、成功，使我從心底感到榮幸。

與德芬合著本書的過程是一段美好的體驗，我從她那裡學到了很多，而我們彼此分享觀點與經驗時也十分愉快。

在完成本書的寫作之後，我有了幾項新發現，創造了一系列有助於本書讀者的新方法，我稱之為「快樂生活療法」。

所有人都可以放心運用這些療法，因為它們只作用於人的心智情感能量體。

你必須先找到自己的原型療法，而這有助於你創造內在的寧靜。

我還有另外一項重要的發現：每個人都可以連結那個最大的療癒力量，即所謂的「更高自我」。

我已經發現一種簡單的連結方式，而透過這個方法，可以快速治癒百分之九十到九十五的疾病。

<<心靈突破60問>>

願你擁有健康快樂的生活，體驗無邊的愛與幸福！

<<心靈突破60問>>

內容概要

國際知名療癒師 馬提納 & 身心靈作家 張德芬攜手合作， 從東西方觀點、不同性別角度切入，以精采問答撞擊出靈性智慧的火花！

有關靈性，最具代表性、最切身有益的60個問題， 讓你突破心靈的框架，覺知生命的真相，找回人生的豐盛與大自在！

- 長期覺得不快樂，是憂鬱症嗎？
- 如何消除錯誤的金錢觀？
- 活在當下與建立願景是否互相矛盾？
- 想戀愛又怕受傷害，怎麼辦？
- 想改善與父母的關係，有哪些行之有效的方法？
- 如何讓孩子愛上學習？
- 如何面對突如其來的災難帶給我們的傷痛？
- 遇到工作狂老闆怎麼辦？

在多年的演講和授課經驗中，身心靈作家張德芬與國際知名療癒師洛伊·馬提納經常面對聽眾或學員提出的各種人生疑惑，因緣際會之下，兩人決定聯手打造一本問答形式的心靈成長入門手冊。

他們從數萬名讀者的來信，以及工作坊和座談會聽眾的提問中，精選出60個最具代表性、眾人最關心的問題，涉及的層面包括親密關係、親子關係、金錢、工作、情緒、健康、靈修、災難，甚至死亡。

兩人分別從東西方不同的觀點和男女性不同的視角提出深刻而精妙的解答，完成了這一部心靈成長隨身指南，希望每個人都能在書中找到自己追尋已久的答案。

<<心靈突破60問>>

作者簡介

張德芬 臺大企管系畢業，擔任臺視記者、主播多年後，在美國UCLA取得MBA學位。

二〇〇二年開始，受到啟發與指引，辭去高薪的工作，專心研修瑜伽及新時代的各類心靈課程。多年來，學習了各種不同的心靈成長及心理治療方法，並且博覽了一百多本中英文的相關著作，透過每日的觀照和靜坐，體悟了許多靈性及個人成長方面的心得。

現在最關心的是「人類意識的進化與提升」，希望幫助更多人發現內在真實的自我與幸福。

從一九九四年開始長年定居北京，並取得中國國家心理諮詢師的執照。

著有多本身心靈小說，如《遇見未知的自己》《遇見心想事成的自己》《今天我會心想事成》《活出全新的自己》，以故事的方式深入淺出地跟大家分享心靈覺醒的祕密，銷售已突破一百萬冊。

翻譯作品則有美國熱門暢銷書《一個新世界——喚醒內在的力量》《修練當下的力量》《米爾頓的祕密》。

二〇一〇年成立了身心靈網站「內在空間」(www.innerspace.com.cn)，提供對身心靈成長有興趣的人一個更好的資訊互動平臺。

洛伊·馬提納 (Roy Martina) 荷蘭的醫學博士。

從一九七八年開始鑽研自然醫學，包括了針灸、順勢療法、草藥學、脊椎整脊、花香療法、氣功、免疫療法、虹彩診斷法、回溯療法、電子診斷、生物反饋與其他療法，並以另類醫療專家資格，在荷蘭、瑞士、美國、加勒比和義大利等地執業。

他習武三十五年之久，是黑帶六段高手，曾經蟬聯歐洲自由搏擊賽冠軍七年。

目前定居於佛羅里達州，但多數時間旅居世界各地授課，也曾多次應邀來臺授課。

他已撰寫了《學會情緒平衡的方法》《學會情緒平衡的方法2——身心靈全方位療癒》等四十多本關於健康、生命活力、靈性成長、減重與營養方面的著作，並開發各種新療法與技巧，傳授給專業人士與一般大眾。

<<心靈突破60問>>

書籍目錄

- 作者序 東西方觀點撞擊出的火花 張德芬 作者序 願你體驗無邊的愛與幸福 洛伊·馬提
- 納第1章 情緒 - - 逃離負面思維的陷阱Q1：長期覺得不快樂，這是憂鬱症嗎？
Q2：誰該為我的憂鬱負責？
Q3：誰能為我徹底治療憂鬱？
Q4：如何處理憤怒的情緒？
Q5：如何面對孤獨？
Q6：總是有罪惡感怎麼辦？
Q7：如何面對恐懼？
Q8：如何觀察負面的情緒和想法？
Q9：人為何生來要受苦？
Q10：可否介紹一些處理情緒的實用方法？
Q11：針對憂鬱問題，是藥物比較有效，還是靈修？
- 第2章 金錢 - - 內在豐裕帶來外在富足Q12：追求心靈成長必須看淡金錢嗎？
Q13：內在豐裕會帶來外在富足嗎？
Q14：做不做慈善有沒有對錯之分？
Q15：有錢了之後為什麼反而不快樂？
Q16：如何消除錯誤的金錢觀？
- 第3章 吸引力法則 - - 為何無法心想事成？
Q17：如何發現生命的更高目的？
我命中注定的事物到底是什麼？
Q18：許下願望之後，該如何實現？
Q19：活在當下與建立願景互相矛盾嗎？
Q20：如何在臣服當下的同時，期待更美好的未來？
Q21：為什麼我經常想像自己或親人身上發生了不好的事？
Q22：如果真正地臣服，是不是什麼都不用做，就能「心想事成」？
Q23：吸引力法則對自己之外的人有用嗎？
- 第4章 愛自己 - - 發現內在的力量Q24：如何善待自己？
Q25：如何真正從關注外在轉變成關注內在？
Q26：如何每天多愛自己一點？
Q27：同性戀者該如何接納自己？
Q28：同性戀者可以改變自己的傾向嗎？
- 第5章 親密關係 - - 世上沒有所謂的完美關係Q29：與父母的關係不好，會影響到我的親密關係嗎？
Q30：想談戀愛又怕受傷害，該怎麼辦？
Q31：有了外遇卻無法自拔，該怎麼辦？
Q32：我該為了孩子忍受老公的外遇嗎？
Q33：該不該繼續維持沒有愛情的婚姻？
Q34：世界上有所謂的完美關係嗎？
Q35：愛上不該愛的人，難以放手，怎麼辦？
- 第6章 為人子女 - - 接納並放下父母帶來的傷害Q36：與原生家庭父母的關係，會決定我們的人生嗎？
Q37：如何放下父母對我的傷害？
Q38：父母身上的缺點讓人難以接受，怎麼辦？
Q39：想改善與父母的關係，有哪些行之有效的方法？
- 第7章 為人父母 - - 與孩子共同成長Q40：好父母有統一的標準嗎？
Q41：如何以正確的方式批評或讚美孩子？

<<心靈突破60問>>

- Q42：如何教會孩子合理表達情緒？
- Q43：該如何改變拿孩子出氣的惡習？
- Q44：孩子以自我為中心怎麼辦？
- Q45：如何讓孩子愛上學習？
- Q46：為什麼孩子一生病我就生氣？
- Q47：孩子困在憂鬱情緒中怎麼辦？
- Q48：如何幫助青春期的孩子建立自信？
- Q49：開發潛意識可以幫助孩子改善學習成績嗎？
- Q50：為人父母者該如何面對身心障礙的孩子？
- Q51：如何接納同性戀的孩子？
- 第8章 無常 - - 如何面對死亡與災難Q52：想到死亡就會感到恐懼，怎麼辦？
- Q53：如何面對突如其來的災難帶來的傷痛？
- Q54：車禍奪走女兒的生命，我該如何走出傷痛？
- Q55：占星術真的可信嗎？
- 第9章 關於工作、學習和成長Q56：遇到工作狂老闆怎麼辦？
- Q57：職業婦女如何在工作和生活之間取得平衡？
- Q58：靈修課程可以保證解決我所有的問題嗎？
- Q59：如何將從書中學到的靈性知識運用到現實生活中？
- Q60：人生功課如何變得輕鬆、簡單一點？

<<心靈突破60問>>

章節摘錄

第1章 情緒——逃離負面思維的陷阱 Q1：長期覺得不快樂，這是憂鬱症嗎？

我總感覺活得不快樂、心情很低落，是不是得了憂鬱症？

馬提納：許多人所謂的憂鬱都不是醫學上的憂鬱症，對這些人來說，憂鬱是一種不快樂的狀態，而在醫學上，憂鬱則是一種徹底被負面情緒吞沒、認為活著完全沒有意義的狀態。當某人罹患醫學上的憂鬱症時，會什麼事情都不想做、什麼東西都不想要，只想待在那個狀態裡；事實上，他也不希望得到幫助，因為一切對他來說都太難以承受了。這就是醫學上所謂的「憂鬱」，而醫生遇到這種狀況時，多會以各種藥物治療。

但人們所謂的憂鬱，在我看來大多數是一種不快樂的狀態。

「我對生活不滿意」「我不快樂」「我陷在這種情緒裡了」「我再也不知道該做些什麼、該如何讓自己快樂了」——這一切加在一起，就成了所謂的憂鬱。

其中，有些狀況又比其他的好處理。

在這個問題中，我覺得最重要的是大家應該要了解，自己沒有得憂鬱症。

許多人長時間表現得憂鬱或無聊，我們稱之為慢性憂鬱。

因此，姑且假設這種憂鬱是因為生活讓我們覺得不快樂，再也沒有任何熱情去做自己必須做的事。

會出現這種狀況，部分原因可能是潛意識在告訴我們：「聽著，你走錯路了，如果繼續走下去，就會偏離自己的人生軌道。

所以，你現在真的該清醒，並開始採取某些措施了。

」我認為，現在的教育缺少某種可以伴隨我們成長的「練習」——練習維持自己的情緒狀態，練習保持快樂，練習管理自己的情緒。

我們沒有接受過那樣的教育，因此，當遇到情緒問題時，例如出現憂鬱現象，會不知道該怎麼辦。

然後，我們就必須去看醫生，而醫生可能會過度治療。

諸如此類。

有些很有趣的研究顯示，讓憂鬱症患者每天做一件事，例如每天跑步半小時，四週之後，有百分之八十的患者其憂鬱情況會消失。

這件事情很重要。

因此，治療憂鬱最好的方法就是讓自己忙起來，有規律地做某件事。

有時候，你不想這麼做，但如果你真的想走出憂鬱，就得採取行動，因為世界上沒有那種讓你突然好起來的魔法。

張德芬：從醫學上來看，憂鬱問題起源於生理上化學物質的不平衡。

一開始，這個問題來自你的內心世界——你的想法，或是你不快樂的情緒。

然而接下來，憂鬱的問題會漸漸影響生理，也就是體內的化學物質會失去平衡。

因此，吃些抗憂鬱症的藥物的確有幫助，但我認為最有效的方式還是運動，鍛鍊身體。

如果可以讓體能保持在最佳狀態，想要憂鬱都很難。

而從身心靈的層面來看，憂鬱問題的解決之道就是去檢查自己對人生的看法。

許多人常常抱持著錯誤信念，認為自己必須扮演某些角色或表率，例如必須成為成功的人、有名的人，必須做個好女人、好母親，必須有個伴侶，或是認為某份工作對自己非常重要，沒有它就完蛋了。

如果常常抱持這些僵化的思想，它們就會在生活中製造痛苦和麻煩。

我們必須看清楚自己內在這些錯誤的想法，看出它們的虛假、看出它們帶來的痛苦。

馬提納：是的，在我看來，憂鬱是在邀請你改變生活，你應該對自己說：「好的，我接受。

」而很多時候，你自己做不到，這時就需要教練或治療師在一旁支持你，有時甚至強迫你去做某些事，以走出憂鬱。

許多憂鬱的人在書中找到了答案，卻累得無法採取行動，因此你必須邁出下一步，將憂鬱消除。

然後，即使體內的化學物質失衡，透過鍛鍊身體等行動，化學狀態也會恢復平衡。

也就是說，情緒上的化學失衡並不意味著一定要以化學藥物才能治癒，許多人不依靠藥物，治療的效果也很好。

<<心靈突破60問>>

他們練氣功、練太極，這些活動都是治療憂鬱的好方法。

正如德芬所說的，運動或體能鍛鍊是憂鬱最有效的療法。

張德芬：我認為，我們可以把憂鬱看成人生的禮物。

正如馬提納所言，憂鬱代表我們不在軌道上，也代表我們對某人或自己有許多壓抑的憤怒。

壓抑憤怒是不健康的，因此會產生憂鬱。

這其實是一份禮物，讓你注意到它，進而改變自己的生活、信念或人際關係的模式。

也許你需要切斷一些關係，辭掉現在的工作，轉換人生跑道，也許你就是不喜歡現在的生活，這意味著你必須有所改變，但大多數時候，我們都缺少改變生活、換工作或切斷關係的勇氣。

因此，可以把憂鬱看成一份禮物。

<<心靈突破60問>>

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>