

<<生命的觉察>>

图书基本信息

书名：<<生命的觉察>>

13位ISBN编号：9787500837855

10位ISBN编号：7500837852

出版时间：2007-1

出版时间：中国工人

作者：李永强

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>

## <<生命的觉察>>

### 内容概要

这是一本非常另类的成功心理学读物。

读这本书就像在与一位知心朋友促膝谈心，文中每个小节都像是一封写给你的书信，因为作者本身就是从事作文心理治疗的专家。

书中讲述了作者所一贯倡导的内在人格整合潜能开发技术的理论与方法，内容牵涉心理综合、心灵剧场治疗以及自我意象心理学知识，并结合作者自身经历阐述识别自己内在王国的子人格，发现自己的明星气质，超越个人心理障碍的危机，唤醒内在英雄，活出精彩人生的自我探寻、自我发现以及自我激励的生命潜能开发之道。

阅读本书你会发现，你就是自己内心世界的国王，你已经拥有了拓展心灵疆域的内在资源，走在生命成长的路上，你并不孤单，因为上帝与你同在，那就是你心灵剧场里形形色色的或专业或业余的内在演员。

本书为你描绘了一幅拥有人生幸福快乐掌控权的心灵地图，书中的观念与方法会让你耳目一新，而且没有任何空洞的说教，这就是它与别的心理励志类读物不一样的地方。

## <<生命的觉察>>

### 作者简介

李永强，TQP读写诊疗艺术团体（包括精神分析、图画解读、影像与幻想、隐喻沟通、心理剧、人格整合与叙事治疗等）作文辅导师课程推广者。

毕业于北京师范大学心理学院硕士研究生班。

潜心研究艾瑞克森的隐喻沟通与阿萨吉欧利的人格整合以及怀特的叙事治疗并应用于作文教学，擅长童话精神分析与隐喻故事辅导。

常年开设自己的培训课“火狐狸故事作文英雄之旅训练营”，教学之余他还主持“麻雀变凤凰家庭隐喻互动辅导工作坊”以及“浴火凤凰童话人格整合工作坊”。

## <<生命的觉察>>

### 书籍目录

前言 心灵可以为自我做主第一章 生命的觉察 我们并不孤单 问问自己我是谁 走入你的内在王国  
情结与子人格 情绪与子人格 未完成事件与子人格第二章 不知道自己是谁 我们的心灵结构 灵魂是国王，思想是臣民 像孙悟空那样拔下一撮毫毛看一看 当我们释放自己内在的力量 形形色色的子人格假面舞会第三章 让真我走上生命舞台 寻找生命的美丽特质 做自己的伯乐 该你出场了 鹰飞樱又舞第四章 认识你内在的力量 内在英雄的原型 你就是国王 想像中国王的隐秘居所 在王座上感受孤独 在你的个人通道发现子人格 迷梦或童话中识别子人格第五章 内心深处的情景与声音 倾诉与倾听的自由 内在小孩与子人格 投射出的精灵世界第六章 为自己喝彩 拿破仑的明星气质 像乔纳森那样飞翔 我如何成为我自己第七章 业余演员化腐朽为神奇 子人格群落的人际关系 孙悟空内在人格整合 人格分裂带来灾难 人格整合即是成长第八章 人性阴暗面蕴藏着能量 魔鬼是化了妆的天使 接纳是一门爱的功课 释放孩子内心的蝴蝶第九章 命运转变的契机 恐惧是间黑屋子 识别你的平庸角色 发现成功的心灵地图 发现内心深处的上帝第十章 成功的心灵地图 死亡和新生 方阵 命运掌握在自己手中 梦想与计划方阵 英雄传奇方阵 别在希望之乡囤积面包 生活在此时此刻第十一章 活出精彩人生 我最渴望成功 把自己当做成功者 人格三要素和谐发展 准明星演员的成功编程后记

## <<生命的觉察>>

### 编辑推荐

这是一本非常另类的成功心理学读物。

读这本书就像在与一位知心朋友促膝谈心，文中每个小节都像是一封写给你的书信，因为作者本身就是从事作文心理治疗的专家。

书中讲述了作者所一贯倡导的内在人格整合潜能开发技术的理论与方法，内容牵涉心理综合、心灵剧场治疗以及自我意象心理学知识，并结合作者自身经历阐述识别自己内在王国的子人格，发现自己的明星气质，超越个人心理障碍的危机，唤醒内在英雄，活出精彩人生的自我探寻、自我发现以及自我激励的生命潜能开发之道。

阅读本书你会发现，你就是自己内心世界的国王，你已经拥有了拓展心灵疆域的内在资源，走在生命成长的路上，你并不孤单，因为上帝与你同在，那就是你心灵剧场里形形色色的或专业或业余的内在演员。

本书为你描绘了一幅拥有人生幸福快乐掌控权的心灵地图，书中的观念与方法会让你耳目一新，而且没有任何空洞的说教，这就是它与别的心理励志类读物不一样的地方。

<<生命的觉察>>

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>