

<<康复之本>>

图书基本信息

书名：<<康复之本>>

13位ISBN编号：9787504936660

10位ISBN编号：7504936669

出版时间：2005-5

出版时间：中国金融

作者：彻丽尔·坎菲尔德

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>

## <<康复之本>>

### 内容概要

坎菲尔德在本书中真实地讲述了自己所体验的意想不到的现代奇迹，以及她对自己身体、情感、心理和精神上的康复过程所作的反思。

从她与当代圣人和平朝圣旨相遇到她独自承受癌症，她的故事完全由有助于恢复健康的运动、梦境、想象以及体验交织而成。

坎菲尔德将她的康复手段（包括清理情绪、静坐沉思、改变生活方式等），总结为自我康复的十二个步骤，以便他人能够借鉴她历尽艰辛而积累的真知灼见，并从中获得希望、激励和实事求是的忠告。对作何寻求自我完善和生活智慧的人来说，本书不仅仅讨论了生与死的问题，还阐述了对生命的感悟以及如何实实在在地生活。

## <<康复之本>>

### 作者简介

彻丽尔·坎菲尔德在四十一岁时被诊断为晚期宫颈癌。  
违背医生的警告，她拒绝了建议中的手术治疗方案，即摘除她的子宫、子宫颈、淋巴结及其四周的神组织。  
取而代之，她决定承受死亡、并力求死得安详。  
在这一过程中，她治愈了自己的疾病。

坎菲尔德在本书中真实地讲述了自

<<康复之本>>

书籍目录

作者中文版序 译者的话 序 致谢 引言 调动我们内在资源 第一部分 对可能发生的事有所准备 一 直面死亡 二 权衡替代治疗的利弊 三 探究死亡 四 赢得时间 五 行动起来 六 在现有身体状况下有所好转 第二部分 生活经历 七 通入心灵的历程 八 与当代圣人偶然相遇：一位自称为和平朝圣者的妇女 九 和平朝圣者有关康复的言论 十 回家之旅 十一 辽阔的土地 十二 天堂之旅 十三 海地工作体验 十四 最珍贵的礼物 十五 告别与分手 第三部分 重新生活 十六 从黑夜里生还 十七 在荒野里度过的时光 十八 抓信可能的机会 十九 不同的康复经历 第四部分 康复过程中的十二个步骤 二十 自我转变的开端 二十一 第一步：担负起责任 二十二 第二步：培养积极主动的态度 二十三 第三步：创造适宜康复的环境 二十四 第四步：实践宽容 二十五 第五步：仔细检查自己的态度与信念 二十六 第六步：转变负面情绪——超越过去达到康复 二十七 第七步：建立互助关系 二十八 第八步：简化生活 二十九 第九步：为人正真 三十 第十步：感知真觉 三十一 第十一步：热爱自己 三十二 第十二步：完成己所能 放弃己所不能 附录 康复过程中的十二个步骤概要 后记 附录 康复过程中的十二个步骤概要 后记

## &lt;&lt;康复之本&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘《康复之本》这本书诞生于我患晚期癌症的亲身经历。

当我们发现自认为理所当然的生命可能不久于人世时，会发生什么？面对犹如洪水一般向我们涌来的问题和情感，我们该怎么办？“这一切怎么竟会发生在我身上？”“为什么？”我们疑惑不解地自问。

我从自己的亲身经历中所得出的结论是，彻底康复(即从内心到躯体的彻底康复)是一件只能靠自己去完成的事。

它远远超出了及时治疗或完成某种治疗的范畴，远远超出了治愈身体不适或疾病的范畴，它要求我们勇于从内心深处去认真而又清醒地审视自己。

它涉及我们愿不愿意去正视自己内心深藏的恐惧，愿不愿意去直面死亡本身，以及愿不愿意穷原竟委地去弄清楚自己来到世上的特殊理由。

在任何遭遇面前如何反应，取决于每个人自己的选择。

“这就是生活带给我的，我选择哪种方法来对待它？”我们只能想象自己将会如何行动、如何感受，直到我们面对危及生命的状况或巨大挑战为止。

我是一个教导人们健康地生活、实现人生价值的康复顾问，却竟然患了癌症，这真是件意想不到的事。

现在我该怎么办？随后，我意识到自己内心已有所选择。

作为咨询导师，我知道眼下正是着手准备新功课的时刻，我必须研究并告诉别人怎样才能更好地面对死亡。

当我能够接受这一客观现实的时候，我惊奇地发现自己感受到一种相当强烈的内心指向，它一直呈现在那里并指引我走过自己从未想到会经历的人生旅程。

我最初的几步是尝试性的，但随着自己内在真实感的不断扩大，我变得更加有勇气、有信心。

若要问我从自己的亲身经历中学到了什么，那就是死亡其实并不可怕，就像我们体验到物质的有限一样，生命总有一天会终止。

如果死是一场悲剧的话，从某种意义上讲，只能说我们未曾成功地活在世上。

《康复之本》一书着眼于人的精神这一更广阔的视角，它有别于人的躯体，但比躯体更重要。

当然，我们有责任在任何时候都要照顾好自己的身体，在身患重病或发生危及生命的事件时，更应该如此。

失去了躯体，我们将不可能存在，也不可能发现在巨大挑战面前自己体内发育与治愈方面的机能和潜力。

这一事实本身就是我们重新审视病痛与苦难的一个重要依据：那就是在困难的时候，我们在意识上的觉醒可望发掘大量惊人的内在资源，这是在其他任何情况下不可能实现的。

尽管我的实际情况是，医生针对病情原则上建议手术治疗而我却不愿接受，但这本书并不主张忽视当代先进医疗技术的惊人发展及其对人们健康体质的贡献。

就我而言，癌症在我体内已发展到晚期，我担心自己的身体经受不了复杂的手术，因此改而选择了另一种可能，即增强自己的免疫系统、尽可能地维持生命，争取做完几件事，并安详地度过每一天。

谁料，这样一来我的人生旅程不是走向结束，而是在我的面前不断延伸。

人们经常问我：“那么，你认为是什么使你康复的呢？”康复过程涉及很多步骤，谁能说清楚在哪一步骤身体复原了呢？我说不清。

人的自我喜欢断言自己已经完全康复，但从精神层面来看是一种认命。

我根本不知道自己的身体状况会变好还是变坏，也不知道自己还能活多久。

回顾我个人的经历，我的确验证了本书所提到的一序列自我康复步骤，这些步骤可望帮助人们打开与内心深处的自我对话的渠道，并激发每个人体内独有的创造力和表现力，从而使躯体彻底康复。

疾病既可看作是应该摆脱的对象，也可视为学习的对象，我选择去发现自己从中能够学到什么。

现在，我懂得了彻底康复不仅仅意味着治愈疾病本身，还意味着人的精神的无限，以及来自于发现内心深处真实自我的自由。

享有这份自由，人对生命的体验会成百倍地增强，使其能够从微观到宏观全面觉醒。

## <<康复之本>>

在此，重要的并不是执著于生命，而是用生命去完成什么。

当我更加清晰地看到生命内在美丽而又崇高的本质的时候，我也看到了预示人性贪婪、暴力和不成熟的迹象，它们威胁着整个人类和地球的健康与长寿。

我们都听到了这一让人猛醒的呼唤，即对个人责任、正直和同情的呼唤。

它们是治愈我们的良药。

当我们中有足够多的人能从内心深处康复并成熟到一定程度时，我们将给社会和世界的外在康复带来影响。

我们的每个想法、每个行动，都会影响到世界上所有的人。

如果我们什么也不干，我们只能与庸碌相伴；如果我们干点什么，哪怕是一点点，我们业已开始自我康复并成为世人康复的一部分。

P1-3

## <<康复之本>>

### 媒体关注与评论

书评“阅读这本充满智慧、语言丰富多彩的书，绝对是一种享受。

” 卡罗琳·米斯，哲学博士 《神圣的契约：精神潜力的觉醒》一书的作者“本书对我的触动至深，它所展示的渊博智慧随处可见。

” 韦恩·戴尔博士 《迈向成功与内心安宁的十大秘诀》一书的作者“作者用自己的亲身经历，细致而又清晰地描述了对付重大疾病的准则，它们可以帮助读者越过障碍变得宽厚仁慈并在精神上升华。

” 杰拉尔德·G·詹姆波尔斯基，医学博士 《爱使人忘却恐惧》一书的合著作者

<<康复之本>>

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>