

<<一个人不要怕：完美升级版>>

图书基本信息

书名：<<一个人不要怕：完美升级版>>

13位ISBN编号：9787540455408

10位ISBN编号：7540455403

出版时间：2013-12-1

出版时间：湖南文艺出版社

作者：素黑

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>

## <<一个人不要怕：完美升级版>>

### 内容概要

《一个人不要怕》是素黑的经典畅销书，也是最重要的代表作之一，熔铸她多年专业治疗经验与修心体验的讲座结集。

在《一个人不要怕》这些闪烁着心性之光的文字中，素黑将生命中的根本困境一一打开，为你解读另一半的真正含义，并告诉你如何面对孤独、如何自处、如何与负面记忆及情绪相处，并引领你勇敢地面对存在的核心。

《一个人不要怕：完美升级版》载誉面世，除了在原版基础上进行修订、增补全新章节外，另新增辑素黑个人唯美心语写真，让你从她鲜为公开的多面体中反照自己；《一个人不要怕：完美升级版》还教你在生命中如何时刻保持清醒与觉知，如何与自己爱在一起，以及如何与内在本体重新建立深刻的连接。

当心能定下来，你便不会再害怕一个人。

## <<一个人不要怕：完美升级版>>

### 作者简介

素黑，两岸三地奇女子，华语世界最具影响力情感自疗作家，被誉为“以传奇能量向世界传递爱，疗愈爱”第一人，首位荣获北京大学社会学系学生成长导师

她是：生命管理顾问，心性治疗师，散文家、旅行者，网站节目总监，前沿艺术策划人，剧场经理人，音乐创作者，大学老师，慢食主义者

她爱：爱黑、爱素、爱自然，认为生活简单就是最好，住在繁忙香港安静的岛上，喜欢一个人，喜欢抱树，喜欢尺八

她在：开发结合，声音、形体和艺术的治疗，创立观音定心及黑洞疗法，被邀请在国内外公开演说，开办声疗工作坊及专业情绪自疗课程，与生活艺术家共同创作自爱生活品牌

<<一个人不要怕：完美升级版>>

书籍目录

"自序：爱，我不怕  
壹·谁是另一半  
先反问自己  
另一半之谜  
感情爱情有何不同  
另一半就是你自己  
面对自己很困难  
自爱，从心出发  
如何提升正能量  
贰·背负，宿命，自我  
爱，并不容易处理  
业，很好的借口  
痛苦，自制的游戏  
思维的运作和特征  
痛苦还是快乐，你可以选择  
自我，到底是什么  
无为，最有效的自疗  
观照，无为而为  
回归平静的方法  
叁·迷失，放不下  
自疗，成熟的人的天赋责任  
迷失的原因  
生物进化论的解释  
心理学的解释  
医学的解释  
心灵和能量学的解释  
是命定还是惯性  
九种坏习惯心态  
放不下的深层真相  
迷失的正面意义：自处+自疗  
自疗的基本条件  
自我改善和提升的方法  
肆·生死爱欲，心灵出走  
人生四大关口  
生命为何  
你怕死吗  
什么是爱  
超越欲望  
出走：面对关口，寻找出口  
静心的方法  
伍·两性，错爱，绝望  
男女沟通大不同  
男女为何需要走到一起  
当你掉进绝望状态  
到底命运是什么

<<一个人不要怕：完美升级版>>

绝望性格的元凶  
检阅错爱的checklist  
检阅绝望特性的checklist  
拒绝绝望的出路  
自处自爱的心语  
陆·自爱，定心，回归身体  
个案与讨论  
爱情最忌什么  
如何优化你的爱  
自爱从定心开始  
定心的方法：回归身体  
自爱、定心的练习  
柒·向海学习爱，修养爱（完美版新增）  
海是最好的治疗师  
修养：当水点投进大海  
修成海边石头的温柔  
爱，在关系里体现  
面对自己，别怕痛  
附录  
问答  
点心话做个情感健全、负责、成熟的人  
问心checklist"

<<一个人不要怕：完美升级版>>

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>