

<<活出全新的自己>>

图书基本信息

书名：<<活出全新的自己>>

13位ISBN编号：9787540455606

10位ISBN编号：7540455608

出版时间：2012-6

出版时间：湖南文艺出版社

作者：张德芬

页数：239

字数：160000

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>

## &lt;&lt;活出全新的自己&gt;&gt;

## 前言

新版序 出版社寄来重新排版过的《活出全新的自己》，一页一页地翻着，准备重新校正修订，看着自己三年前的作品，无端产生了诸多感慨。

这本书是我心灵三部曲中最后完成的一部，但按照顺序来说，它应该代表着“唤醒、疗愈、创造”这三部曲中的第二步骤——疗愈。我发现，如果我们不能够完全疗愈自己的创伤，那么你想创造你的人生，也就是所谓的“心想事成”，是有一定困难的。

当年完成这部作品的时候，我认为自己修得非常好了，毕竟经过了那么多的高人指点，花了那么多的时间修行，自己又写了畅销书《遇见未知的自己》，俨然成为大陆心灵成长领域的“大姐大”。

当时是把自己最精华的学习心得写成了这本书，我自己还是相当喜欢的。

相较于《遇见未知的自己》，这本书更具实用价值，其中有不少修行的好工具。

然而生命的安排是奇妙的，当我自认为疗愈得差不多的时候，我人生的最大考验出现了，它来告诉我，还有更长的路要走，还有更深的创伤需要疗愈。

当这个考验出现的时候，我没有按照书上讲的去臣服、接受，反而是抗拒，抱怨，挣扎，痛苦。

所有的负面情绪：负罪、羞愧、自责、恐惧、被抛弃，全都一股脑儿地出笼，让我毫无招架之力。

从此以后，我对读过我的书，但还是来问我“我该怎么办”的读者，有了比较强烈的同理心。

以前我会觉得：“我不是都写在书上了吗？”

照着做就好啦！

“现在自己走过来才发现，即使是写书的我，也无法经受人生大浪的考验，而堕入了人生的最低谷。”

最近和一位同样是灵性作家的女性朋友聊天，谈到了我们的无奈。

她说：“很多道理，我们自己都已经写在书中了，但那种深刻的了悟，是一层层地一直进去，一层层地又再一次觉醒，而觉醒后的震撼与感动！”

啊，这条路真的不容易，但非常值得！

“是啊，从头脑的了解，到领悟，到深化，这过程有的时候真是挺漫长的。”

我们是否有足够的时间和耐性，坚持走完全程？

所以，在这里我还是语重心长地和读者分享我的经验，那就是，一本书再好，你一定要按照书中你觉得同意、切合你心的部分去实践，培养自己的灵性肌肉，好在“大浪”来袭的时候，有足够的耐力和毅力去渡过难关。

如果不能实践，在风浪来临的时候，你会很辛苦。

在两年多的死荫幽谷中，最终帮助我放下的，也是诸多陪伴的好书。

不断的借由他人的经验，实际运用在自己的生活当中，才有解脱的可能！

有一天，我突然意识到，我为我的人生规划好了一张蓝图，自以为是地在执行它。

我傲慢地拒绝老天的干预，不愿意脱离自己熟悉的舒适区，而进入未知、不确定的领域。

当我最终愿意谦卑地向命运低头鞠躬的时候，我就解脱了，我就自由了，心里是前所未有的解放和自在。

更重要的是，我看到了在我意想不到的命运发生时，我不但没有把它当做来教会我成长并且赢回力量的“彩蛋”，反而唯恐避之不及地抗拒、排斥它。

所以，这次把《活出全新的自己》再细细地读一遍，也是给自己又上了一课。

我真的看清楚我们的“小我”是如何狡猾，它会用各种方法说服你，让你认为你就是一个受害者。

它也让你紧抓着自己的“理想”和“模式”不放，还自以为是最好的。

一旦你臣服，就会发现这些功课后面的奖赏是如此之大，让你所受的一切苦都值得了，而且会觉得当初的抗拒、排斥是无谓的，白受了许多苦。

## &lt;&lt;活出全新的自己&gt;&gt;

在最近的一次旅行中，我坐的飞机已经准备起飞了，可是由于目的地天气状况不佳，我们只好返回候机室。

等了五个小时后，我们回到飞机上。

我坐回我那个靠窗，而且宽敞的座位，放好东西，我就去上洗手间了。

等我回来的时候，座位上已经有人坐好了。

我请她出示她的登机牌，结果发现工作人员出重了号。

我可以跟工作人员吵说，那是“我的”座位，原来一直是我坐的，而且我的个人行李刚才已经放在这个座位的上方，只是被后来的女士挪到前面去了。

我当时念头一转，决定放弃我那个看起来比较舒适的座位，任由工作人员安排去坐别的地方。

结果当我坐下来后，发现我那一排三个座位只有我一个人坐。

飞机起飞后已经是午夜十二点多了，我舒舒服服地躺下来睡觉。

这个臣服的功课是我付出了很多代价才学会的，我这才知道我该多么感谢老天给了我人生最艰难的处境去面对。

经过了这样烈火的洗礼，现在的我更加虚心谦卑、更加沉稳内敛，同时真正地把自己所学的、所写的，落实到了日常生活中。

如果你不像我一样顽固愚昧的话，就可以借《活出全新的自己》里面两个主人公的故事，跟着他们的经历一同成长，而无须自己去亲身受苦。

书中的向东是北京人，幸雄是台湾人，两个人的个性南辕北辙，互相看不顺眼。

我让他们两个人做了“投射练习”和“转念作业”，终于让他们发现，原来外面看不顺眼的人、事、物，全是我们自己内在的投射。

当然，我最终的目的还是希望读者也能好好儿地做这两个练习，尤其是你有不喜欢的人、事、物时，做这两个练习的确非常管用。

另外，书中一开始就介绍了身心灵修行最重要的一个工具——观察自己，这是需要我们每时每刻提醒自己都要做的功课。

我最近在一次团体旅行中发现，当我保持觉察的时候，我能够停留在自己的中心，很稳，很定静，非常有觉知。

但是当我停止观察自己，把注意力全部放在外面的人、事、物上的时候，我就失去了觉知，进入无意识状态，说话、行事都容易侵犯或是得罪别人，自己也不快乐。

可见，观察自己真的非常重要，而且是随时随地都要提醒自己做的功课。

当初这本书的主题——原生家庭的动力，也是我特意着墨的地方。

幸雄和向东由于受童年时代的种种遭遇的影响，造就了成年之后的诸多问题，这真的是现代社会比较常见的典型范例。

我一直都非常清楚我们原生家庭对我们一生的影响，我希望借由书中人物探索、学习和实践的过程，让读者都能够正视自己和父母的关系，好好儿地去修复，因而能有比较幸福的人生，同时也能够带给下一代比较好的家庭教育。

在本书中，我还特别运用了一个三阶段的成长模式，让读者可以随着书中人物的遭遇和历程，逐步展开自己的成长。

这三个阶段是：唤醒、疗愈和创造。

其实这也是我心灵三部曲的一系列主题。

《遇见未知的自己》画出了一张心灵的蓝图，唤醒大家重视内在世界的重要性。

《活出全新的自己》着重在“疗愈”这一块，帮助大家面对自己多年来一直未能被疗愈的创伤，并且在其中找到力量。

当我们疗愈好自己，解除了自己的负面信念和模式后，“创造”自然会来临，这也是《遇见心想事成的自己》的主题。

而本书中的男女主角也走过了这样一个三阶段的成长过程，首先他们学习了唤醒阶段最重要的实践方法——“回观自己”，然后做了反转投射的功课，随着故事的进展，他们各自有机会疗愈自己童年的旧伤，彼此各有斩获，同时从相互厌恶到产生好感，最终共同创造出了一

## <<活出全新的自己>>

个完美的结局。

希望大家在读本书的同时，不但能感同身受地和主角们同声共气，也能认真地做主角们做的练习，同时进行情绪、能量上的整合。

否则，整本书看完，你也许很感动，也许掉几滴泪，但是，你依然不会有所改变。

当然，如果你执迷不悟地坚持自己的模式生活，老天会制造出适当的情境来考验你，让你非得去面对、接受、整合自己内在被触动的部分，这个时候，书中很多工具就非常有用了。

要改变我们的人生，就要先从意识的提升开始，而意识的提升不是看一本书就能做到的，你必须在实际生活中应用书本上学来的知识。

因此，我特别在书中列出了详细步骤，大家可以一步步地照着做，试试看哦！

祝福大家都能活出全新的自己。

## <<活出全新的自己>>

### 内容概要

这是华语世界首席身心灵作家张德芬的身心灵三部曲之一，是《遇见未知的自己》的深度疗愈篇。

全书以故事的形式分享了作者张德芬历经许多年代价才悟出的心灵成长心得：书中的男女主人公——幸雄和向东遭遇了人生的困境，两人在因缘际会之下经由一个奇妙的旅程——唤醒、疗愈和创造，开始学习观照自己的思想、疗愈旧时伤痛，以及找回自己真正的力量。藉由学会与自己的负面情绪共处，两人寻回了自己生命的源头，进而活出了全新的自己！

## <<活出全新的自己>>

### 作者简介

张德芬，被誉为华语首席身心灵畅销书作家。

研修身心灵成长励志多年，并取得了中国国家心理咨询师的执照。

著有身心灵畅销书《遇见未知的自己》《遇见心想事成的自己》和《活出全新的自己》《重遇未知的自己：爱上生命中的不完美》《心灵突破60问》，同时翻译有德国心灵导师艾克哈特·托尔的作品《新世界：灵性的觉醒》和加拿大知见心理学领袖克里斯多福·孟的《找回你的生命礼物》等。

## <<活出全新的自己>>

### 书籍目录

#### 新版序

#### 第一部 唤醒沉睡中的你

##### 1 邂逅——觉醒的契机

2 幸雄的求救信号——人生真的太苦了

##### 3 千载难逢的机会——意识提升实验

决定你此刻状态的，不是外在的遭遇，而是你内在意识层次的水平。

##### 4 女中豪杰也呼救——难道人生就是这样

人生好像不仅止于我们眼睛所能看见的。

##### 5 课程开始——认识身心灵

如果你能真正地认识自己，就能改变你的命运。

##### 6 你在想什么——如如不动的观察者

你的感觉是来来去去的，可是，总有一个观察者在旁观这一切。

##### 7 地球人都睡着了——开展有意识的探险

地球人前半生的命运是命中注定的，后半生的遭遇则是自己的信念、行为、性格等造就出来的。

##### 8 看似简单做起来不易的练习——在生活中观察自己

观察情绪最简单的方法就是去观察你的身体，因为情绪其实就是身体对你思想的一个反应。

##### 9 一通情绪性的电话——回观自己，不被情绪左右

##### 10 向东的内在对话——内在父母与内在小孩

每个人的心里都有一匹恶狼和一匹好狼，最后哪一匹狼会存活下来呢？

是你喂养的那匹狼会存活下来。

所以，要记住去喂养你内在那个有爱成人的声音，认出它来，把它的音量调大。

##### 11 如果身心灵是一栋房子——培养灵性空间

##### 12 幸雄的领悟——不要用头脑思考，要用“心”去体会

地球人所做的每一件事，都是基于“感觉”而做的，方法也许各不相同，甚至很多是有害的、错误的，但目的都一致：希望感觉好一点。

##### 13 为什么互看不顺眼——回顾自己的阴影

其实，当你觉得别人“高高在上”的时候，是因为你内在有一个“低低在下”的自我。当你有被别人轻视的需要时，才会被别人鄙视。

##### 14 向东的反思——拥抱自己的阴影

你所痛恨的也许为你带来了一些好处，你如果紧守着天平的一端，永远没办法看到它的平衡。

##### 15 幸雄的回观——接纳自己

#### 第二部 疗愈受伤的你

##### 16 面对自己旧时的伤痛——人生问题是旧伤浮现的结果

每个来到地球的孩子，其实都有两个最基本的需求：重要感和归属感。

## <<活出全新的自己>>

17 大家都有孩子难教的困扰——成为有效能的父母

人与人之间，尤其是亲密的家人之间，都是靠能量的交互作用在互动的。  
孩子的能量场比较开放，所以很容易受到大人的影响。

18 谁会因幸雄的失败而受到打击——探索潜意识动力

很多孩子调皮捣蛋或生重病，都是为了拯救父母不快乐的状态，或是岌岌可危的婚姻。

19 我想拯救你——受害者牢笼

20 从报复心理解脱——转念作业

你跟真相较劲，输的永远是你。

21 全力往幸雄的内在深掘——面对受害者的痛苦

为什么我们的脑筋总是走一条相同的路线？

即使这条路让我们痛苦，我们还要坚持这条路是对的，从来没有考虑过从另外一个角度走的可能性。

22 幸雄痛到不能呼吸——走出受害者牢笼的唯一途径

勇敢地面对你的脆弱，脆弱会让你有受伤、痛苦、恐惧、罪疚等不舒服的感觉，所以你会想要逃避它。  
但记住，这是你唯一的出路。

23 放下防卫层——接触核心真我

24 你竟敢瞧不起我——自我安抚的方法

25 觉得自己不够好——用转念对付想法，用自我安抚应对情绪

看到自己重要性的人，总是获得尊重和敬爱；如果你自己都感觉不到自己的价值，你如何在外面找得到？

26 向东的原生家庭发生了什么事——家族排列

27 不哭的向东终于溃堤——终结问题的根源

28 你是属于哪一边——平衡男女特质

29 向东的亲密关系怎么解——真心接纳自己的源头

想要有好的亲密关系，你必须先宽恕自己的父亲，因为你和父亲的关系模式，会不可避免地会在你的亲密关系之中重复。

### 第三部 随心所欲地玩生命游戏

30 生命会不会是一场游戏——找出你是谁

31 找寻人生的彩蛋——重新收回你失落的力量

如果你所抱持的观念，到目前为止并没有为你带来你想要的人生，也许还带来了你不想要的人生，那么，考虑采纳另外一种人生观，对你有什么损失呢？

32 生命游戏开始——你永远不会输

这是一个你们永远不会输的游戏，因为它的目的就是娱乐，不是悲情、不是受苦。  
你们有绝对的自主权决定要不要再回来玩，但是，显然大家都乐在其中。

33 自编自导自演的戏——接受你创造的幻相

想象你自己在一部电影里面，导演是你，演员是你，编剧是你，选角的人也是你，这是一出你自编、自导、自演的戏。



## <<活出全新的自己>>

34 向东的恐惧——赎回力量的练习

35 幸雄的彩蛋——面对威力强大的人生关卡

36 平安喜悦在哪里——由内在解脱烦恼

很多人以为只要他们能掌控生活中的大小事情，就可以高枕无忧了。

但事实上，无论你怎么控制外在的人、事、物，只要你内在的动荡和战争不消弭，你就无法获得永远的平安和喜悦。

关键就是这个“内在”！

37 拿枪的禅师——观黄庭的气机起伏

38 相同的感受，不同的标签——内在不安的起源

39 让心头能量自由流动——黄庭禅的实践步骤

40 幸雄在钢索上感受恐惧和平静——学会与负面情绪相处

回观你的黄庭，看清你的恐惧只不过是胸口气血的波动而已。

跟它和平共处，不要抗拒，不要打压，不要转移，不要深呼吸，就是跟它好好在一起。

41 实验已然成功了——发现真正的自己

记住，每当生活出现问题，或是有负面情绪升起时，都是一个大好机会，可以帮助你进一步发掘你的旧伤，进而让你看到你真正的面目。

42 亲爱的，我们上了图特的当了——拯救地球的生命游戏玩家

宇宙就是众神的游戏，地球就是一个游乐场。

张德芬心灵疗愈20问

## &lt;&lt;活出全新的自己&gt;&gt;

## 章节摘录

1邂逅/觉醒的契机 幸雄感觉眼前有一片光，然而脑袋昏昏沉沉的，眼皮有如千斤重，无法睁开眼睛。

他听到一个低沉有力的男声告诉他：“慢慢来，不要怕。”  
“这个声音具有某种特质，让幸雄一下子安定下来，好像冬天里喝了一口醇厚、浓郁的好茶一般。”

他挣扎着想睁开眼睛，双手双脚都使上了力，好不容易眼皮开了一条缝。

从眼缝中看到的景象，让幸雄大吃一惊，刹那间不但眼睛睁得老大，而且猛地坐了起来，开始不由自主地大叫——这怨不得幸雄，任何人在这种景况下，没有晕倒就已经不错了。

幸雄看到两个人，呃，说“人”，只能勉强算是最贴切的形容词了。

应该是说，幸雄看到两张近似人类的脸孔，在他躺着的身体上方关切地看着他。

在幸雄惊恐的反应中，他粗重的身体开始不由自主地抽搐，双手双脚都开始大力挥舞，而且他当下的反应就是想逃。

两个人形生物用他们奇形怪状的手按住了幸雄，沉稳的男声又说了：“不要害怕，我们不会伤害你。”

“声音有短暂的安抚作用，幸雄安静了几秒钟，随即又开始恐慌地大叫，而且奋力想要挣脱两个生物的掌握。”

在一片混乱中，幸雄听到其中一个说：“不是找了个大胆的吗？”

“另外一个委屈地说：“是啊，他平时天不怕地不怕的，谁知道会这样。”

“听到这段友善而不带恶意的对话，幸雄终于安静下来。”

可是这会儿他不敢睁开眼睛了，怕自己又不由自主地开始惊慌失措。

“没关系的，慢慢来，我会告诉你我们是谁。”

“浑厚的男声又响起了，幸雄的心随着他缓慢的语调渐渐安定下来。”

想起他们对自己的评价——天不怕地不怕，幸雄突然恢复了平时雄赳赳气昂昂的大男子气概，勇敢地睁开眼睛打量眼前的两个生物。

生物？

幸雄不敢确定。

一时间，科幻电影里面看到过的外星人和机器人的形象突然出现在幸雄的脑海中。

“你们是外星人？”

我被绑架了？

“电影里的情节再度浮现在幸雄的意识中，幸雄开始恐惧地颤抖，刚才一时间升起的男子气概转眼间消失无踪。”

“是的，你可以说我们是外星人，但我们不是绑架了你，只是想邀请你参加一项实验。”

“沉稳的男声又出现了，幸雄发现声音来源于眼前一名个子不高的“生物”。他的头很大，眼睛和耳朵也是不成比例的大，头上有几根稀疏的毛，手脚细长，而嘴角带着微笑：

“是的，你可以说我们是外星人，但我们不是绑架了你，只是想邀请你参加一项实验。”

“说得虽然好听，可是幸雄听到“实验”两个字就毛骨悚然。”

他们是不是要开膛剖腹，研究地球人的体质、特性，看看地球人在各种严酷的环境下如何生存啊？

想到这里，幸雄不禁打了个寒战。

眼前的外星人似乎能读到幸雄的思想，他摇头微笑：“不是你想的那样。”

而且最重要的是，你有自由意志，在我跟你说明情况之后，如果你决定不参加，我们会送你回去，而且把这段记忆清除，你第二天就会全忘光啦。”

他的话颇具抚慰作用。

幸雄听完，好奇心升起，不禁问道：“什么实验？”

“外星人满意地点点头，开口解释：“先向你自我介绍，我是图特，是来自另一个星球的生命，也就是你们地球人所说的“外星人”。”

## <<活出全新的自己>>

”接着，他转向身边那位长相和他截然不同、看起来像个机器人的个体，”他是阿凸，我的助理。

”看到幸雄满脸疑惑，图特加了一句，”是的，他是机器人，不是我们星球上的生物，而是我们的产物。

”幸雄看着阿凸。

他有着银灰色的金属外壳，眼睛闪闪发光，身体是一只装满各式零件的大盒子，可以看到他的CPU（中央处理器）正在进行许多活动。

看到幸雄在打量它，阿凸作了一个手势，优雅地跟幸雄致意，然后说：“你好！很高兴认识你。

”幸雄开始打量周遭的环境。

他们显然是在太空中，应该是在一艘太空船的小船舱里。

感觉整个房间是由闪闪发光的白色金属打造而成，摆设很简单，有桌子、椅子、休息用的沙发，还有幸雄现在正坐着的床。

屋里有一扇小窗，向外望去，是一片无垠的宇宙夜空，各种不知名的发光体在黑缎般的背景中闪耀。

幸雄一拍脑袋，感慨地说：“这是真的吗？

我不是在做梦吧？

！

”&hellip;&hellip;

## <<活出全新的自己>>

### 编辑推荐

华语世界首席身心灵作家张德芬身心灵三部曲之深度疗愈篇 《遇见未知的自己》唤醒了未知的你，本书帮你找回内在力量，疗愈好自己 新增“心灵疗愈20问”，手绘温暖治愈插画

在书中，作者运用一个特别的成长模式，让你可以随书中人物的遭遇和历程，逐步展开自己的成长： 第一个阶段是唤醒沉睡中的自己，学会自我回观； 第二个阶段是疗愈旧时的创伤，学会整合、安抚各种能量，勇敢面对人生的各种难题； 第三个阶段是创造，也就是找出“你”是谁，同时找回自己的内在力量。

找回内心全新自我的生命课程，带你踏上爱和喜悦的心灵之旅！

<<活出全新的自己>>

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>