

<<少有人走的路4>>

图书基本信息

书名：<<少有人走的路4>>

13位ISBN编号：9787547206287

10位ISBN编号：754720628X

出版时间：2011-6

出版时间：吉林文史出版社

作者：托马斯·摩尔

页数：276

译者：严冬冬

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>

## <<少有人走的路4>>

### 前言

卷首语备受人们崇敬的智者努里·贝，娶了一个比他年轻得多的妻子。

一天傍晚，他比往常回家早了一些，一个忠心的仆人跑来向他报告：“您的妻子，我们的女主人，今天的举止有点可疑。

她一个人待在房里，守着一口箱子，那箱子原先是您祖母的，大得足以装下一个人。

箱子里原本只有一些上了年头的刺绣，但是我敢说，现在里面一定多了什么东西。

她不准我打开箱子查看，尽管我是您最年长的仆人。

”努里去了妻子的房间，她正坐在箱子旁，满脸郁郁不乐的表情。

“你能不能给我看看，箱子里究竟是什么？”

”他说。

“因为一个仆人的猜疑，还是因为你不信任我？”

”“何必费心猜测话语背后的玄机，把箱子打开不是更简单吗？”

”努里问。

“我觉得那不可能。

”“箱子锁上了吗？”

”“是的。

”“钥匙在哪里？”

”她举起钥匙给他看。

“如果你把那个仆人解雇，我就把它给你。

”仆人被解雇了。

努里的妻子把钥匙交给了他，她自己则退出了房间。

很显然她心中十分不安。

努里·贝思索了很长时间，然后叫来四个园丁，跟他们一起借着夜色，把箱子抬到很远的地方埋了起来。

从那以后，再也没人提起过这件事。

读完这个故事，你可能特别好奇箱子里究竟藏了什么。

其实，我们每个人心里都有一个这样的箱子——心灵的箱子，里面装载着秘密。

心灵有它自己的秘密和方式，我们不必非要打开它，有时候，强行打开带来的只有伤害。

就像智者努里·贝放弃打开箱子将它掩埋在荒野一样，我们对待心灵，也需要用智慧和技巧来呵护它、关怀它，遵照它的方式去生活。

## <<少有人走的路4>>

### 内容概要

20世纪人类最大的病痛是“心灵的沦丧”。  
心灵沦丧的我们物质越来越丰富，却越来越感觉不到幸福；相处的技巧越学越多，婚姻关系却越来越难搞；经历的事情越来越多，感动却越来越少。  
针对当下的种种问题，本书提供了一种新的解决方式。  
它无需高深的哲理，更与医学技术无涉，你只需要重新审视日常生活，就能找回久违的快乐与满足。其实，精心挑选的一束鲜花、浆洗得干干净净散发着香味儿的桌布，这些微末细节都可以滋养干涸已久的心灵，让我们从中获得满足与幸福。

本书与《少有人走的路》《少有人走的路 》《少有人走的路 》一脉相承，一同触发了20世纪末“回归心灵”的风潮，它雄踞《纽约时报》畅销书排行榜达150周之久。

## <<少有人走的路4>>

### 作者简介

托马斯·摩尔(Thomas Moore)，美国人，一个享誉国际的心理学家，拥有哲学学士、音乐硕士及神学博士学位。他以荣格心理学和原型心理学、古代神话、西方文艺传统为主题从事演讲和写作，在欧美地区颇负盛名。

## <<少有人走的路4>>

### 书籍目录

前言 心灵的论丧

第一部分 关怀心灵

第一章 聆听心灵的声音

认识心灵

学会爱护心灵

对“负面现象”的宽容

“关怀”与“治疗”

第二部分 在日常生活中关怀心灵

第二章 家庭和童年的神话

父亲

母亲

孩子

第三章 自我崇拜的神话

纳西索斯

自恋与多神论

让生命开花

自爱

第四章 爱情的入门仪式

崔斯坦与伊索德

爱的失败、沦丧和分离

爱的阴影

群体中的爱

第五章 嫉妒与羡慕：滋养心灵的毒药

嫉妒

赫拉：嫉妒女神

妻子的原型

羡慕

第六章 心灵与力量

心灵的逻辑和语言

暴力和对力量的需求

施虐受虐狂

毁灭的黑暗天使

第七章 抑郁的馈赠

萨杜恩之子

死亡的暗示

与抑郁妥协

抑郁的治疗力量

第八章 疾病：身体的诗歌

症状与疾病

身体的乐趣

疾病的心灵伴侣

身体与心灵

第九章 心灵的经济

工作与大业

金钱

<<少有人走的路4>>

工作中的失败

心灵与创造力

第三部分 精神实践与心理深度

第十章 神话、仪式与精神生活的必要性

心理现代主义症

现代隐士

重新发现精神生活

日常生活中的神圣境界

神话

仪式

第十一章 心灵与精神生活

原教旨主义及其“解药”——多神论

正式宗教的心灵成分

心灵与观点

充实少年精神

信仰

天作之合

第四部分 关怀世界的心灵

第十二章 美与万物之灵的复苏

事物的心理病理学

美——心灵的面貌

万物之灵的复苏

第十三章 生活的神圣艺术

梦：通往心灵之路

指引我们的精灵

心灵的艺术

## &lt;&lt;少有人走的路4&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：第一章 聆听心灵的声音许多人定期同心理医生见面，反复谈论困扰他们的心理问题，这些问题给他们带来了莫大的情感伤痛。

而心理医生会对问题进行分析，得出的结论不外乎童年时代的亲子关系，心中怨气的郁积，家中有人酗酒，小时候曾遭虐待等。

无论采用什么疗法，目标总不外乎解决这些核心问题，让患者恢复健康快乐。

关怀心灵则与这些疗法完全不同，它的重点在于看待日常生活的态度和对幸福的追求，而不是具体的心理问题。

对于不同的人，关怀心灵的具体方式也完全不同：让有些人购买或租下一块好地，有些人选择更合适的学校或研究项目，有些人粉刷自己的房子或卧室，等等。

关怀心灵是一个连绵不断的过程，它的目的不在于“矫正”某种瑕疵，而是“照料”生活中的大事小情。

关怀心灵的重点根本就不在于人格或人际关系，所以也不属于通常意义上的心理学范畴。

关注周围的事物，重视家庭生活和日常作息，甚至留意平时的着装，这些都是关怀心灵的方式。

500年前，费齐诺撰写心理自助手册《生命之书》时，特别强调要仔细选择颜色、香料、油料、散步的地点和游览的国家——这些都是日常生活中的具体决定，或许看起来十分琐碎，但日复一日积累下去，就会对心灵造成深远的影响。

想到心灵时，我们总觉得它与大脑并存，所以本质上是内在的。

然而古代的心理学家却指出，我们的心灵与整个世界的心灵不可分割，二者都存在于构成自然和人类文化的种种事物中。

所以说，关怀心灵并不是一种“解决问题”的方法，它的目标不是让生活一帆风顺，而是令生活具备深度和价值。

某种意义上，这比心理治疗更具挑战性，因为我们需要培养更有意义、更具表现力的生活方式，而且这一过程需要每一个人都发挥想象力。

通常，接受心理治疗时，治疗师承担了大部分的责任，我们只需要坦陈问题就可以了。

关怀心灵则不然，我们必须全盘担起培养和塑造生命、增进心灵福祉的责任。

认识心灵首先，让我们探讨一下“关怀心灵”（care of the soul）这个说法。

“关怀”（care）意味着以平和温暖的方式响应心灵的需求。

Care是护士（nurse）的工作，而nurse一词又有“护理”的意思，正好是希腊文therapeia（治疗）的含义之一。

这样一来我们会发现，在许多方面，关怀心灵其实就是让“治疗”一词回归本义。

Care在拉丁文中对应Cura一词，其含义包括关注、奉献、管理、装饰、治愈、经营、关切、尊崇神祇等。

这些含义都与关怀心灵有关。

“心灵”并不是一种具体的东西，而是一种性质，是体验生活和认识自我的一种层次，牵涉到深度、价值、联系、心境和个人特质。

在本书里，心灵并不是宗教信仰的对象，与永生不灭也没有任何关系。

当我们说某个人“充满灵气”或某件东西“具有灵魂”时，尽管我们领会这其中的意思，却很难用语言具体解释。

关怀心灵的第一步，是遵奉心灵显现和运作的方式。

只有熟悉了心灵的习性，才能关怀心灵。

“遵奉”（observance）一词源于宗教仪式，意思是关注、遵守和崇奉，其词根（-serv-）的本义是照料羊群。

关怀心灵时，我们需要关心和照料它的羊群，看哪一只出现了情况，比如最近我们染上了什么瘾，做了什么特别的梦，心中有什么烦恼，等等。

在这里，“关怀心灵”其实很简单，因为我们追求的是适度的照料，而不是奇迹般的疗效。

## <<少有人走的路4>>

当我们面对自己和他人时，这样审慎的定义就会发挥它的寓意。

例如，如果我把关注和尊重心灵的需求，看成我对自己、对朋友或患者的责任，我就不会以维护健康为借口，剥夺生命中原有的东西。

人们常常觉得，如果能摆脱困扰他们的东西，情况就会好转。

他们可能会说：“我必须改掉这个习惯。

”“请帮我摆脱自卑感，帮我戒烟，帮我脱离失败的婚姻。

”身为心理医生，如果我遵照患者的这些要求，那我一天到晚都要忙着剥夺他们生命中的东西。

但我并不觉得根除问题是最大目标，也不打算担任剥夺者的角色。

相反，我努力让他们明白，换个角度来看，这些“问题”是必要的，甚至是有价值的。

如果人们遵奉心灵，生命就会变得更加丰富多彩，而不是贫瘠不堪。

他们曾经以为痛苦和问题非常可怕，必须从生活中清除出去。

其实只要敞开心胸，用开放的态度面对心灵，你就能领会疾病中蕴藏的信息，懊恼中隐含的匡正，抑郁和焦虑暗示的改变。

一位30岁的女子来找我，要求心理治疗。

她说：“我的人际关系很糟糕，因为我总是过于依赖别人。

请帮我摆脱这种依赖性吧。

”

<<少有人走的路4>>

媒体关注与评论

<<少有人走的路4>>

编辑推荐

<<少有人走的路4>>

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>