

<<与自己和解>>

图书基本信息

书名：<<与自己和解>>

13位ISBN编号：9787561347119

10位ISBN编号：7561347111

出版时间：2009

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：江波

页数：260

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>

<<与自己和解>>

前言

我们每个人从来到这世上起，就开始了探索历程：童年时对未知世界的幻想，少年时青涩懂懂的相思，之后求学、工作、恋爱、步入婚姻、生儿育女……在人生的境遇里我们彼此牵挂，更多的时候是踽踽独行。

多么希望，在付出信念、辛劳、真诚、热忱后，能够收获愉悦、真爱、成就和梦想！

这样的人理想很美妙，然而我们未必能清楚认识自己、未必知道如何管理好自己，人生因此也难以得到完美的回报，免不了困惑……现代人的生活，物质丰盈，科技日新月异，很富足，喜而不惊，快活得近于麻木。

然而，表面上看来光鲜亮丽，仔细分辨下却是百孔千疮，就如同张爱玲笔下那件爬满虱子的长袍。

许多人在精神上是超负荷的，有显性的，也有隐性的，那些忧思和焦虑渐渐累积起来，成了庞然大物，往往令人不忍面对，否则会有撕心裂肺的疼痛。

于是躲之藏之，随之任之，作掩耳盗铃之势，不愉快的往事就这样如影缠绕，有的潜伏下来，在心理上的制约会是几十年，乃至一辈子……其实，这样的心境，每个人多少都有所体会。

如我本人，自从二十岁出头加冕国际象棋女子世界冠军，少年得志，注定了自己的人生旅途与大多数同龄人会有不同。

与盛名结伴而来的不仅仅是璀璨炫目的光环，还有其他种种……其中的甘苦一热一冷，一时一涌。

终于明白：当你能认清和包容自己的内心，就会对周边自己喜欢不喜欢、愿意不愿意的事情都能真情付出并坦然接受，人生的脚步将更多从容，更多淡定，当然还有更多的享受。

真正的幸福，不是指间沙，而是杯中水，看似空无一物，但只要伸出手就能纳于掌中。

无时无刻，我们都被幸福包围着。

成长是怎样一件快乐的事情！

对生活心存感激！

如何对待不可思议的生命旅程，不同的人有不同的答案，正如《与自己和解》中的四个女子——善思的Eva，热情的默默，骄傲的芊芊，沉静的兰茹。

她们都选择了与自己和解。

你呢，你知道自己的选择吗？

<<与自己和解>>

内容概要

已经发生过的不愉快，是没办法改变的。

但如果意识到它对我们生活的影响一直是负面的，我们可以选择改变，这就是“活在当下”，即抛开过去经验。

据说佛在第一次看到一朵鲜花和在第五百次看到时能够有同样的惊喜，这是一种把自己随时随地调整在“活在当下”状态的能力。

时常观想一下自己的真实感受、内在期待和渴望，更有助于自己“活在当下”，与自己和解。

点击免费阅读更多章节：[与自己和解](#)

<<与自己和解>>

作者简介

江波 新闻学硕士，心理学硕士，中欧工商学院EMBA。

曾在国家级新闻机构、外企及高校供职，现任某传媒公司CEO。

曾在中科院心理所研修，师从多位国内外顶尖心灵成长及心理治疗方法大师。

她通过不断的自我觉察及修炼，得到很多健康积极的生活体悟，对现代女性身心灵成长有自己的独到见解，兼容并包众家心理学派所长。

<<与自己和解>>

书籍目录

引子Eva的故事Part 1 如果我不是我自己 我要的不是现在 你的生活，就是你的心灵 我要的不是现在 我是谁 Eva了解Eva吗 倾听内心的声音 暗涌 如果没办法跟内心联结，那么看看你跟外界的关系 伤痕累累的执念 以爱为名的控制 不要为难自己 明天你会是谁 言语和潜意识 潜意识原本是保护我们的，它并不知道，后来我们长大了 人生是你自己的 就是不愿意输 默默的心事——不要忽略你自己Part 2 超越困嗣 最爱你的人为你下的蛊 爱发脾气的父母，没办法让孩子生性温柔 永远有比你更好的，孩子 为什么要背叛我 每个人心中，都藏着一个小孩 以救赎为名 自筑高墙的暗战 我们在抗拒什么呢？原来是自己 我们为什么这样生活 抱抱和拍拍 情绪让我们彼此听不到真实的声音 断线的风筝 爱的乞丐 在伤痕中苏醒 很多时候不知道，儿时就开始的把戏，被我们延续到现在 父亲，你不是我的男人 凡事的根源，都在于你自己 飞不高的小小鸟 生离与死别 人生的过程是由生到死，了解死亡才更了解生命 夜骐的传说 在爱的源头 生命的告白 毫无保留地接纳Part 3 爱自己 爱是一种选择 接纳、尊重、体谅，让爱的选择成为可能 如何让自己接受惩罚 爱的银行 沟通中的两扇门 爱是需要练习的 烦恼即菩提 觉察是一切通往真理道路的开端 是尊严还是执著 “我”是一切的根源 放松心情，开始爱自己 如何爱别人 爱你，并不控制你；欣赏你，并不评判你；与你同路，并不压迫你 停不下的红舞鞋 在爱的背后 爱的箴言 给自己松绑Part 4 结束也是开始 与自己和解 爱你自己的身体、心灵 你是什么样的狗狗 素还是不素 我的安全岛 在路上 生命中的更多不可思议，在路上等待你 书店里的灯光 I've Never Been to Me 与自己相遇结语 生活是最好的课致谢

<<与自己和解>>

章节摘录

Part 1 如果我不是我自己我要的不是现在我痛恨我自己。

还在惺忪状态的时候，Eva就被电话吵醒，项目提案到最后关头了。

她需要左右开弓地接打手机和座机，接着被迫上线网络沟通，N个对话窗口轮番轰炸。

中间有两趟快递上门，隔着窥视窗，Eva基本上是在用胳膊肘签收。

在讲电话时光脚踱来踱去的时候，脚丫被昨天碎在地板上的玻璃杯浅浅划破——那是昨晚从夜店回来摸黑喝水不小心掉落的——Eva痛得皱眉，无可奈何地咬牙切齿——创可贴，创可贴哪儿去啦？

新短信提示音疯响。

其实已经是今天的第N条了，Eva知道，会有他发来的。

转转有点发酸的脖子，Eva在大堆杂物中刨出手机，一条一条地翻弄。

嗯，的确是他，有三条：“忙不？”

“中午请你吃饭。”

“我在你楼下。”

但随即Eva发现她一直在等的合作伙伴在MSN上线，于是双手开始急速在键盘上翻飞。

没办法，晚上六点之前一定要把所有工作Over，约了默默、芊芊和兰茹七点半机场见。

这次出游已经策划了半年，不可以耽搁。

一个多小时后，Eva才有空回短信：“呵呵，还在楼下吗？”

很快响起门铃，Eva猜着是他。

虽然脸上还敷着暗绿色面膜，Eva只是满不在乎地稍微在镜子前胡乱梳了两下头发，起身去开门。

三分钟后，Eva虎着脸关门。

每次查电表的都是咣咣砸门，怎么这次就换按门铃？

最糟糕的是，这次上门换了个眉清目秀的小帅哥，看样子是暑假工那种。

看着他忍着笑低头进来查看表数，Eva一边护住自己家居上衣某些敏感部分，一边拿起手机掩饰难为情。

Eva看到了他回的短信：“下来吧，今天给你饯行。”

直到下午两点，Eva才穿戴整齐地坐在他车里，他开车。

因为Eva又在打业务电话，所以他没有开音乐，除了轻微引擎声，两人饥肠辘辘的咕咕声相映成趣。

Eva偷眼看见，上次在后座发现的《育婴指南》不在了，看来他老婆真的生了。

想到这里，Eva冷笑，音调里不断喷出寒流，与电话那边的客户无欢而散。

一顿心不在焉、也没什么话的饯行约会餐，Eva很快吃到腹胀。

很久没那个了，而Eva这一去至少得半个多月呢。

她明白，他是企望临别前上来温存一下的，但是还有个PPT要回去赶着做完，这是Eva离开的理由。

一如既往地理直气壮——你有家有业，我是自己养自己的。

再回到工作台坐下来，Eva一阵轻松。

她对逃过一次鱼水之欢如释重负。

对于老夫老妻，很久不亲热似乎也不稀奇，大家都说爱隋最后是亲情嘛；可对于露水样的情人，这样很久没做爱好像也说不过去，除非两人相行渐远。

<<与自己和解>>

媒体关注与评论

修禅就是和自己的心灵和解，养生、运动是要跟自己的身体和解。

不能讲需要和解，不和解的话肯定没有好日子过。

痛苦越大跟自己和解的动力就越强。

——胡因梦（身心灵导师）与自己和解，最重要就是接纳自己，找到属于自己内心的平静、喜悦和力量。

——蔡敏莉（中国国际萨提亚学院创会会长）我们的生活就是我们的心灵，与自己和解，就是与他人和解，与生活和解。

——陈晓楠（凤凰卫视主持人）我们的心灵和身体一样也需要时时关照、内省、修炼，与自己和解的生活，才是更美好的生活。

——韩小红博士（慈铭体检总裁）书中的四个女子就是我们真实生活的缩影——Eva真诚地爱和投入，却总是无法接纳自己；默默人如其名，一直在默默付出，却总在犹豫不决中错失MR. Right；芊芊经历了欺骗，于是就不断用不同的欺骗麻痹自己；兰茹从农村来到城市，家庭负荷过重，在貌似安然的隐忍中失落了自己……最终她们都选择了与自己和解，找到了自己的幸福之路。

——谢军（棋后、心理学博士）

<<与自己和解>>

编辑推荐

《与自己和解》：与自己和解，获得身心灵的深度疗愈，更精彩的女性成长故事，更丰富的心灵体验分享。

都市女性身心灵幸福之旅，幸福就是与自己的内心和解，与生活和解，与自己和解，获得身心灵的深度疗愈。

身心灵发现之旅

<<与自己和解>>

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>