

<<懂得生命>>

图书基本信息

书名：<<懂得生命>>

13位ISBN编号：9787807091349

10位ISBN编号：7807091347

出版时间：2007-5

出版时间：深圳报业集团出版社

作者：麦基卓,黄焕祥

页数：334

译者：陶晓清等

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>

<<懂得生命>>

前言

我们对你以及你所追求的生命，致上最深的祝福 自1992年英文版发行以来，本书经历了许多的变化。

当初我们所设计的是一本能够实际应用的哲学书，为加拿大黑文学院(The Haven)自我成长课程的参与者，包括来自北美、欧洲与亚洲的学员，提供一些背景信息及理论原型。

另外，这本书也要顾及更多没法来参加课程却有意提升生命意义与质量的人。

1999年本书的中文版曾在台湾出版，当时我们很希望这本书能让中文读者用自己的语言了解我们的构想。

然而，许多读者告诉我们说，翻译过来的中文版一般人并不容易读懂。

我们这才同意这次的全部重新翻译。

希望这个新的版本能让中文读者更容易接近。

本书并不是各种信息的大集合，而是在黑文学院上课时许多教学理念的总结。

来参加课程的人会发现这些理念很熟悉，或许对于复习课程中所学很有帮助，我们希望你也能对课程中的体验有新的学习，并且强化你已经开始的转化过程。

没有参加过任何工作坊的人，希望这些信息能对你日常生活或关系有所帮助，使你的思考与行为模式，或生命抉择更有洞察力。

本书的焦点在于与人沟通联结，用真诚的沉思去展开自我，与人分享，以及洞察力。

这本书包含了许多我们对生命、对关系以及对人性的基本假设。

这些理念的形成过程中，我们广泛借用了不同来源的信息。

这些理念曾经验证在数千位与我们分享生命经历的朋友们的互动中。

对所有的这些课程参与者、思想家、科学家、神学家、作家、专业人员、追求真理者、艺术家等，我们在此致上最深的感谢。

本书是我们已经译成中文的三部著作之一。

《懂得爱》谈的是关系、沟通与联结，《懂得健康》则是东方与西方关于压力、健康、幸福的观念的比较与探讨。

除此之外，我们还有一些书尚未译成中文。

我们要感谢黑文学院的同事与支持我们的员工，还有家人与朋友，帮助我们建立了一个充满爱的环境，并且为学习提供了如此有效的背景。

特别谢谢这次的中文翻译小组，他们花了好多年的时间讨论、澄清这本书中的一些观念与论点，并将这些观点带进了中文的世界。

每章章末译者提出的讨论问题，也促使我们对书中的一些论点想得更广泛和深入，这种意见交换对我们来说是非常有价值的。

我们在学习古老中国哲学与中医时深受到影响；在对照东方与西方不同的介入方法时，我们学习到很多，并持续地在自己的生活与思想中运作以结合双方的观点；我们在寻找整合双方观点后产生的和谐。

我们认同一些东方哲学家与存在主义者所提出的：人类生存在天与地之间，除了要担心生存下去的问题，也渴望能发现生命的意义。

每个人都会发现，自我的需求与社会及文化的需求大为不同。

这种动荡的张力会在个人的成长中反映出来。

最常会发生的是，自我会因为要符合社会的一致性以及安全感而牺牲；然而，内在一股渴望能更完整地表达自我的念头又无法完全消除。

虽然一直有着这样压抑不住的想要自由表达自我的欲望，但总的说来，在文化与自我之间达到和谐是有可能的。

如果不去考虑外在环境，我们是自由的生命，能够过着丰富与生气勃勃的生活。

但通常人们会选择符合社会传统所带来的安全感，以及随着这选择而来的物化的角色。

如此一来，他们的生命是被外在世界所定义的，他们也都把焦点放在外界而不是内在。

<<懂得生命>>

大多数人需要有所归属带来的安全感，为此他们会盲目追随他人的指令。

不过，人们还是能打造出自己选择的生活，同时也仍然是负责任、会关心、有贡献的人士。

个人自由能够很容易地与社会目标协调一致，真正自由的人能与他们的文化合作并以负责的态度活着，尊重社会的目标，却仍然保有为自己思想与感受的能力。

他们会追随领导者，但不会是盲目的。

他们会是负责任的公民，有着开放的视野、心智与胸襟。

当人们无法完全做自己时，所要付出的代价是极为巨大的，虽然有时这代价是隐约的、不明显的，或是用伪装掩饰住。

要付出的代价可能是疾病或其他症状，并可能出现在各个层面：情绪的、灵性的、精神的、身体的或是环境上的。

一条常见的孤立与焦虑的线贯穿了各个层面，这不止是因为跟他人的分离，也是因为跟自我的分离！

虽然大多数的人都希望能愈合这些分离的状态，但是却缺乏能让疗愈发生的许多基本工具。

他们不练习为自己负责任，却倾向于把力量与权力都归到他人身上。

可是，我们每一个人的功课就是要去找到属于自己的路径，前往自由、负责、健康与快乐。

我们认为，与亲密关系建立有意义的对话，不但是克服孤立的最好方式，也是重新找回我们跟自己、跟他人、跟宇宙之间关系的最佳途径。

我们希望这本书能让你有所领悟，并提供了一些工具让你跟自我与他人有所联结，并发现你自己生命意义的源头，这也是发展出信念的过程。

我们还继续走在探索自我的旅程中。

对你以及你所追求的有意义的生命，致上我们的祝福。

黄焕祥与麦基卓 2007年1月，加拿大不列颠哥伦比亚省纳奈莫市

<<懂得生命>>

内容概要

如果不考虑外在环境，我们是自由的生命，能够过丰富与生气勃勃的生活。

但通常人们会选择符合社会传统所带来的安全感，以及随着这选择而来的物化的角色。

当人们无法完全做自己时，所要付出的代价可能是疾病或是症状，并可能出现在各个层面：情绪的、灵性的、精神的、身体的或是环境上的。

这不只是因为跟他人的分离，也是因为跟自我的分离。

不过，真正自由的人还是能打造出自己选择的生活，同时也仍然负责任、会关心、有功能，成为文化中有贡献的人士。

本书是献给那些希望提升生命意义与质量的人，提供了一些工具让你跟自我与他人有所连接，并发现自己生命意义的源头。

两位作者深受古老中国哲学与中医的影响，在几十年的治疗工作中对照东方与西方不同的介入方法，并持续地寻求整合双方观点后产生的和谐。

在此基础上，本书包含了许多对生命、关系以及人性的基本假设，其关注点在于人际沟通与连接，如何用真诚的沉思去开展自我，与人分享，并为生命做出更有洞察力的抉择。

<<懂得生命>>

作者简介

麦基卓是具有英联邦专业执照的针灸师，曾在英国牛津中医针灸学院接受训练。

黄焕祥是加拿大皇家医学院院士，曾在精神医学的重镇梅宁哲医院接受专科训练。

两人是具有专业执照的黑文中心的共同创办人，主张一种整合身、心、灵的深度自我发展方式，强调自我对健康、关系和生活方式的责任。

他们的远见和价值观是获得世界性瞩目的黑文课程的基础，在三十五年的专业伙伴关系中，他们在世界各地举办过许多研讨会和工作坊，在亚洲和欧洲许多地方旅行和教学，在工作中融入跨文化的方法。

他们也是许多机构、公司和团体的咨询顾问，拥有非常丰富的实务经验。

除了专业期刊发表大量文章外，两人的著作还有《懂得健康：在自我探索中疗愈》（A Book About Health and Happiness）、《懂得爱：在亲密关系中成长》（The Relationship Garden）等。

<<懂得生命>>

书籍目录

作者序 我们对你以及所追求的生命，致上最深的祝福第一部 过程 1 寓言一则 2 在车站等候 3 沟通模式 4 构成主义 5 理想我——努力追求完美 6 界限 7 成就或是掌握 8 自我评价 9 理所当然的态度 10 力量与权力 11 区别容易混淆的概念第二部 根源 12 焦虑——朋友还是敌人 13 定位 14 黑洞——内在的深渊 15 物化 16 架桥于鸿沟之上 17 道德第三部 感受 18 罪恶感与羞愧感 19 忧郁 20 愤怒第四部 人际关系 21 关系的发展阶段 22 亲密关系 23 爱的发展阶段 24 性欲第五部 健康、疾病与疗愈 25 个人对疾病与健康 的责任 26 同理心、共鸣与能量 27 西方医学与东方医学——冲突还是合作 28 移情 29 改变是可能的吗 30 助人关系 31 治疗与教育 32 过敏症与恐惧症——与世隔绝 33 对多发性硬化症的一些看法第六部 关键议题 34 以创造为核心的灵性 35 生活理念的迷思 36 行走的伤者——一种生活方式 37 受虐的记忆——需要一种平衡的观点注释

<<懂得生命>>

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>