

<<遇见未知的自己>>

图书基本信息

书名：<<遇见未知的自己>>

13位ISBN编号：9787508044019

10位ISBN编号：7508044010

出版时间：2008-1

出版时间：华夏出版社

作者：张德芬

页数：249

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>

<<遇见未知的自己>>

前言

我的第一本身心灵小说《遇见未知的自己》在台湾出版四个多月就卖了三万本。在台湾狭小而竞争激烈的书市中，算是相当难得的异数了。之后，我陆续收到读者的来信和反馈，诉说这本书如何触动了他们的心灵，开启了一个全新不同的人生观。很多人从来没有接触过身心灵方面的东西，虽然一直好奇，但是觉得大部分的书深奥难懂，也不知如何入门。

他们觉得这本书提供了一个很好的入门地图。

你现在手上拿着这本书，希望你给自己，也给我一个机会，静下心来好好读它。如果你在追寻人生的答案，或是你在尝试解决人生的一个难题，或者你就是处在一个停滞的阶段不知道下一步该怎么走，也许就在本书的字里行间，你会有心领神会的一刻，因而答案自动浮现。

<<遇见未知的自己>>

内容概要

冬天的雨夜，在荒郊野外的山区，一个没有手机、没有汽油的孤单女人。

若菱，自名校毕业，拥有令人羡慕的工作，但心中却不时的自问：为什么我不能拥有想要的生活？

为什么我不快乐？

我该如何当自己生命的主人？

在一个下雨的冬夜，若菱巧遇一名智慧老者，在与智者数度交谈的过程中，她渐渐填补不快乐、挫败的心灵缺口，寻回最真实勇敢的自我……你会不会担心和若菱一样，让身体的疲惫失控于华丽的业绩之中？

你是否也想遇见在你心中的智慧老者，穿越心事的重重黑纱，遇见全新的自己？

新书发表座谈会中，德芬将与我们分享她写书的经过，并且帮助读者们研读和活用书中所传述的各种人生智慧。

而在两次迷你工作坊中，德芬将与读者们深入探讨书中的内容。

依据书中的四个层次（身体、情绪、思想、身份认同），以团体咨商、个别疗愈或练习及体验的方式让来参加的人能切实理解，并且能够在生活中身体力行书中的种种建议，同时获得身心的疗愈。

<<遇见未知的自己>>

作者简介

张德芬，台湾大学企管系毕业，担任台湾电视公司新闻记者/主播多年后，去美国加州大学洛杉矶分校取得了企管硕士（MBA）的学位。

2002年开始，她受到启发与指引，辞去高薪的工作，专心研修瑜伽以及各类心灵成长课程。

五年多来，学习了各种不同的心灵成长以及心理治疗方法，并且博览中英文有关著作，透过时时刻刻活在当下以及观察自己的修炼，得到了许多灵性及个人成长方面的心得体悟。

取得了中国国家心理咨询师的执照。

现在最关心的是“人类意识的进化与提升”，为地球美好的未来贡献一己之力。

目前与家人长期定居北京。

2007年6月在台湾出版第一本有关身心灵成长的小说《遇见未知的自己》，名列台湾各大书店畅销排行榜，读者反应热烈，成为畅销作家。

<<遇见未知的自己>>

书籍目录

台湾知名艺人 凌峰序 奥美营销传播集团中国区首席执行长 庄淑芬序 自序第01章 一场奇怪的对话-我是谁？

第02章 老人的读心术-我不是谁？

第03章 做爱像去迪斯尼乐园？

第04章 我为什么常常不快乐？

-失落了真实的自己第05章 人生就像一场戏-角色面具第06章 层层包裹的同心圆-未知的自己第07章 这个世界是什么组成的？

第08章 你所招引的人事物第09章 巧遇旧识第10章 当灵性与科学相遇第11章 命好不怕运来磨第12章 遇见难得的知音第13章 回溯童年的记忆第14章 重新和身体联结第15章 激励大师的体验分享第16章 卸下光环后的人生第17章 担心是最差的礼物第18章 一场（小我增长）秀第19章 被负面情绪套牢第20章 在谷底惊见阳光第21章 摆荡于背叛、欺骗之间第22章 是谁在伤口上撒盐第23章 爱过、痛过、哭过之后第24章 梦的秘密第25章 背负重责大任的脑袋第26章 亲爱的，外面没有别人第27章 昔日女星的解套智慧——思想的瘾头第28章 我是个婚姻失败者？

！

——认同的解离第29章 什么让我感到喜悦？

——认同的解离第30章 老婆不是秀给别人看的——身分认同的探索第31章 战胜了胜肽——心想事成的秘密第32章 未实现前就先感恩——最后的试炼第33章 开始，就是未来——迎风飞扬代跋：给读者的一封信感谢

<<遇见未知的自己>>

章节摘录

自序：活出你想要的人生 节选 我写这本书的动机，是来自一个小故事：有个男子一天下班的时候，经过一条黑漆漆的暗巷，看到一名女子在仅有的路灯下找东西。她非常慌张、着急地在找，让这个男子不禁停下脚步，想助她一臂之力。

“请问你在找什么？”

“男子问。”

“我的车钥匙，没有它我就回不了家了！”

“女子焦虑地说。”

“你大概在哪个位置，怎么掉的？”

“女子指向另一个暗处，说：‘在那儿掏钱包出来的时候掉的。’”

“男子诧异道：‘那你为什么不在那里找？’”

“女子理直气壮地回答：‘那里没有路灯呀，怎么找得到？’”

“或许你觉得上面这女子愚昧得可笑，但我们在寻找自己想要的人生、自己想要的快乐时，常常就像上面故事中的女子一般，找错了方向。

因为我们寻找的地方，表面上看起来好象比较容易让我们找到想要的东西，所以我们费劲地在别人的身上、在这个外在的物质世界中寻求解答和快乐，结果却都是徒劳无功。

原因就是：我们找错了地方！

这就是我想写这个故事的最大动机：以一位都会白领导阶级的女性为主角，经由我们每天都可能遭遇到的种种事件，逐渐把眼光从外在的世界，转向我信的内在世界，进而发现我们大多数的人竟然都不是自己生命的主人，更糟的是，我们是自己思想和情绪的奴隶！

所以，难怪我们无法获得我想要的人生！

“为什么我不快乐？”

“为什么我不能拥有我想要的生活？”

“书中带着你一步步从理性科学的角度看到大多数人困惑的成因，且从身心灵三个方面去探讨、研究主宰着我们人生的模式是如何形成的，又如何地在操控我们的身心。

当然，书中也提供了如何解除这些模式的实际有效方法，帮助我们从思想、情绪和身体的桎梏中解脱出来。

第1章 一场奇怪的对话——我是谁？

冬夜，下着小雨。

一辆凌志跑车在弯曲的山坡路上疾驰着，加速、急转、超车，熟练的车技不输赛车选手。

雨天以这样的开车方式一般只有两种情况：赶路，或者逃命。

若菱根本不知道自己往哪里去。

但若是后一种情形，她却又似乎并不在乎命。

“万一对面来车怎么办？”

“若菱想，‘那正好！’”

死个痛快！

“念头一出，自己都吓了一跳！”

为什么最近老有想死的念头？

其实这种“自我毁灭”式的思想和行为，对若菱来说已经是经年累月的习惯了。

“活着好累！”

“这感觉一直是若菱人生的一个背景音乐，伴随着她从小到大，每一个场景都不曾缺席。

而今晚和老公大吵一架，仍旧是重复过不知多少次的模式，把她推入哀怨的心理氛围，像又一次凭空跌落在一个未经修葺的乱岗。

心在乱岗，身却又一次地夺门而出，想都没想要去哪儿。

等回神过来，车子已经在上山的路上爬坡了。

突然，车子呛了两声，居然熄了火。

<<遇见未知的自己>>

引擎怎么点也点不着了，仔细一看，汽油早已告罄。

“该死！”

“若菱咒骂着，伸手在身上找手机。

摸了半天，还打开了车内灯，就是不见手机踪影。

“这下好了，手机也没带！”

“若菱环顾窗外，一片漆黑。

在冬天的雨夜，在这样一个荒郊野外的山区，一个没有手机、没有汽油的孤单女人。

“每次这种事都发生在我身上，为什么我就这么倒霉？”

“若菱又忍不住自怨自艾起来。

眼角的余光，这时扫到了一线灯光，来自于路边不远处的一间小屋。

若菱想：“也许天无绝人之路，试试看吧！”

“她提心吊胆地走到小屋前，找了半天看不到门铃，鼓起勇气轻轻敲了敲门。

“进来吧！”

“一个苍老的声音。

“居然没锁门？”

“若菱起了疑心，到底要不要进去？”

嗯……先推开门看看再说吧！”

“门嘎地一声被推开，眼前是一间温暖的小屋，居然还有壁炉在生着柴火。

一位面目慈祥的白袍老人，正兴味盎然地看着她。

“进来吧，孩子。

“若菱像是被催眠一样，随着召唤进了小屋。

<<遇见未知的自己>>

编辑推荐

《遇见未知的自己：都市身心灵修行课》是华语世界第一部心灵小说！
海峡两岸销量突破400000册！

著名艺人凌峰：“我们反求诸己，修心、正心、养心，才能有好的心态。”
奥美中国区CEO庄淑芬：“一本好读、好用也好学的现代修心书。”
“本书中有一句话说得好，出呼应了我长久以来的沉淀信念——‘亲爱的，外面没有别人，只有自己’。”

生命来无影去无踪，无法臆测也难以捉摸，无论身处力争上游的快跑阶段，或逢人生变故减速慢行的彷徨时刻，或是看尽千山万水绚丽归于平淡的踌躇关头，面临其中的悲欢离合喜怒哀乐，唯有抱持观照内心并异福感恩的心态，一切的真相才会自动还原水落石出。

你有一个好心态吗？
愿意遇见不曾知晓的自己吗？
希望在这繁杂的都市里找到自己内心的宁静、感受真实的自我吗？
看看《遇见未知的自己：都市身心灵修行课》吧，你会有意想不到的收获哦！

<<遇见未知的自己>>

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>