

<<拥抱你的内在小孩>>

图书基本信息

书名：<<拥抱你的内在小孩>>

13位ISBN编号：9787540750749

10位ISBN编号：754075074X

出版时间：2011-8

出版时间：漓江出版社

作者：克里希那南达&阿曼娜

页数：238

译者：方志华等

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>

## <<拥抱你的内在小孩>>

### 内容概要

内在小孩就是孩子般的敏感、直觉力、好奇心、想象力、天赋智慧和感受感觉的能力，并没有随岁月的流逝和成长而改变或衰退（选自玛格丽特·保罗博士《你爱自己吗》）。

当我们年幼时，因为我们的的心灵经常不能得到满足和安慰，使得我们的内在形成一个被隐藏的敏感脆弱空间，如同一个没有长大的孩子。

等到我们成年后，一旦遇到挫折。

就会被这个内在小孩接管，沉浸于痛苦中，做出不负责的行为，造成我们在关系中的挣扎和受苦。

孩子是没有勇气和智慧来面对他所遭受的伤害的，但是身为成年人，我们有足够的成熟度，就像安抚、疼惜自己的孩子一样，去疗愈我们的内在小孩。

一旦我们的内在小孩得到了疗愈，他的喜悦、创造力、生命力、信任等特质就能毫无阻拦地表达出来，为我们的生活带来无穷的乐趣和希望。

## <<拥抱你的内在小孩>>

### 作者简介

作者：（美国）克里希那南达（Krishnananda Trobe）（美国）阿曼娜（Amana Trobe）译者：方志华  
李淑娟等克里希那南达，Krishnananda Trobe，丹麦人，授受过咨商、心理治疗、光灸及头荐骨平衡等  
专业训练，并以专业心理治疗及身体治疗背景，整合直觉及静心向度。

发展出自己独特的工作风格。

他们的著作有《拥抱你的内在小孩》、《真爱的旅程》、《走出恐惧》等，并有多种译本。

目前他们于世界各地带领工作坊及训练课程，分享“真爱的旅程”。

## <<拥抱你的内在小孩>>

### 书籍目录

前言——以爱疗愈内在的恐惧 / 1第一章 一种疗愈模式的新视野 / 1核心层——生命的本质和核心 / 2  
中间层——易受伤的脆弱情感 / 3第三层——保护层的防御机制 / 5“保护层”会互相吸引 / 7回家之路  
/ 8与自己更亲密 / 9第一部 恐惧和缺乏安全感的根源第二章 认出恐惧并接受它——与恐慌的内在小孩  
为友 / 12以恐慌的内在小孩为隐喻 / 12恐慌的内在小孩会主导我们的生活 / 13“情绪的恐惧”和“真  
实的恐惧” / 16惊吓的补偿行为 / 49惊吓如何将我们带离自己的中心 / 49我们有悲悯自己的天赋 / 50  
练习：亲近自己惊吓的情绪 / 51第五章 被遗弃的创伤——穿越挫折与悲伤，放下并感受幸福 / 53被遗  
弃的经验打开通往内在的空间 / 53被遗弃和被剥夺——只是程度轻重之别 / 55被遗弃 / 55被剥夺 / 57空  
虚感 / 60来自遗弃创伤的阴影 / 60我们内在的修行者而非内在小孩，可以进行伤痛的疗愈 / 61面对伤  
痛 / 63从寂寞到单独 / 66练习：与被遗弃的伤痛共处 / 67第二部 孩童意识状态如何操控我们的生活第  
六章 反弹行为、任性、不切实际的幻想——孩童意识状态的特质 / 70.....第三部 我们如何逃避恐惧第  
四部 疗愈恐惧——蜕变的途径第五部 超越恐惧的联结——迈向有意识的爱

## <<拥抱你的内在小孩>>

### 章节摘录

版权页：甚至还会阻挠它。

我们的灵魂及整个文化的灵魂都病了。

我们选择消遣娱乐并借由上瘾来破坏自己的健康和能量，因为我们已经失去了精神上的焦点，甚至也失去了对灵性追寻过程的信任。

如果我们想要从沉溺转向觉醒，就必须疗愈这个灵魂伤口；单只是改变行为，无法带给我们更多觉知，除非我们的觉知层次改变了，否则不可能持久。

如果我是靠着纪律或因为有罪恶感而停止去做某些事，那么它终究还是会再发生。

我们绝大多数的人都有着非常严重的上瘾倾向，因为西方文化已经无法领会：灵陆成长需要温和而放松的纪律。

这种西方人已经失去的智慧，在某些东方精神传统中仍然被保存着，这类传承视生命为一个宝贵的机会，一个让我们深入静心并走上灵性道途的机会，它开启了我们学习灵陆教诲的过程，而有些教诲是十分困难并会使人痛苦的。

因为这样的真理并不存在于我们大多数人的制约中，所以我们也无法看到挣扎与痛苦的价值。

我曾读过一本书，里面有一段描述让我非常感动，那段文字描绘了一个即将进入僧院的六岁小男孩，在僧院外头安安静静有耐心地等待了好几个小时，直到上师把他叫了进去。

羞愧的感觉让我们只想寻求短暂的高潮，我们寻求暂时摆脱恐惧与羞愧的片刻经验，来避开疗愈它们时会遇到的痛苦历程；逃避牵引着我们寻求快捷方式。

我们想要活在真实性、活力充沛的感觉中，却又不愿经历感受羞愧与恐惧的过程。

因此，我们会企图抓住任何一种强迫性的上瘾行为，好让我们再度感到完整而有活力。

或者，我们会沉溺在精神涣散的生活中，失去对成长的专注与热情。

每个人都需要找到独特的方法来帮助成长，上瘾的最佳解药或许只是找到支持的力量，让我们能专心致志地走在追求成长和寻觅真理的道路上。

这么一来，无论上瘾的冲动多么难以抗拒，无论内心懒惰放弃的念头有多么强烈，我们对真理的追寻都会更坚强不辍；在内在工作的历程中保持专心致志，也许是我们能为自己做得最有滋养和帮助的事了。

当我们的存在开始活跃起来之后，上瘾行为自然而然随之消失，生命自己重新启动能量，而我们会找回尊严。

松紧适度有个佛教徒故事，是关于一位跟随佛陀的著名弓箭手。

他带着无比的热情探求灵性道途，将自己置于最严格的苦行当中，直到几乎死于绝食与困顿中。

佛陀看着事情发生，然后终于把他叫到跟前。

佛陀问他是否记得，当他还是个弓箭手的时候，是如何拉弓射箭的。

弓箭手告诉佛陀：在射箭的时候，必须将弓拉得恰到好处，不能太紧也不能太松。

佛陀凝视着他说：求道之路亦如是，要够紧绷来保持警醒，但也要够放松来处于安宁自在。

“你把你的弓拉得太紧了”，佛陀告诉他。

## <<拥抱你的内在小孩>>

### 媒体关注与评论

在这本美丽的书《拥抱你的内在小孩》里，克里希那南达和阿曼娜精辟地阐述了恐惧和童年创伤的关联，探索了恐惧深层的根源，指出恐惧是共依存状态的肇因，造成关系里最大的挣扎和受苦，同时也引导读者一步步地走出苦痛的谜团。

本书像是指月之手，指引着读者一个正确的方向。

但读者必须要带着勇气亲自走上这条路，敢于亲身去经验并面对自己的恐惧。

当我们的意识成长并面对我们的恐惧时，我们便可以穿越这层幻象阴影，迎向一个全新的领域，在那里当下如是地感受。

我们就从恐惧的作为进入了爱的作为。

本书提供了一些智慧有效的工具穿越恐惧，达到尊严、爱和信任。

——《生命的教导》作者瑞哈夏作者克里希一步一步地，用非常细腻的描述方法，为我们揭开了内在小孩的面纱，从恐惧、羞愧、惊吓，到被遗弃和被剥夺等让我们缺乏安全感的根源开始说起，并且加上他自己亲身经历的故事，为我们每个人的内在小孩找到了对号入座的情境。

在作者诚实地描述他自己内在过程的同时，让我们能够感同身受地看到自己的内在小孩的一些作为：反弹行为、任性、不切实际的期望，以及孩子用来保护自己的策略，而这些策略在幼年时期对我们来说也许有效，但是在成年之后，这些策略不仅阻挡了我们人生的脚步，更让我们远离真相，远离自己的内心。

书中的静心可以帮助我们对于自己的身体、念头、感觉和行为都有更多的觉知，而觉察和接纳，是疗愈内在小孩的良药。

——《遇见未知的自己》作者张德芬

## <<拥抱你的内在小孩>>

### 编辑推荐

《拥抱你的内在小孩:以爱疗愈内在的恐惧》由漓江出版社出版。

<<拥抱你的内在小孩>>

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>