

<<不害怕的生活>>

图书基本信息

书名：<<不害怕的生活>>

13位ISBN编号：9787561348758

10位ISBN编号：7561348754

出版时间：2010-5-1

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：（美）索珊娜

页数：264

译者：张红伟,安蔚蔚

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>

## <<不害怕的生活>>

### 前言

恐惧是什么？

恐惧是一种忽如其来的感觉，会对我们的身体、大脑和心灵产生严重影响；其表现形式包括：情绪波动、心跳加速、紧张出汗、浑身发冷、呼吸急促、担心害怕、预感厄运即将降临。

另外，恐惧还可能表现为麻痹、愣神、失控或者某项身体机能的异常。

恐惧的诱因多种多样：想法、观念、记忆、味道、气味、触觉、无意识的联想，等等。

有时候，猛然间遇到一个人，此人使我们想起童年时某个凶残之人，我们便会感到惊恐万分；或者别人要求我们做什么感到不安的事，恐惧亦会油然而生；抑或是参加会议或者聚会，本来心情舒畅，却忽然碰到某个心惊胆战的人，便会莫名其妙地浑身战栗，原来的高兴劲荡然无存。

还有在其他一些情况下我们同样会受到恐惧的困扰；或许我们受到了他人有意无意的威胁，我们可能会觉得对方对我们抱有成见，不喜欢我们，因而便会产生恐惧。

有时候是因为某些可怕的消息：我们听说敌人即将发起进攻、经济下滑、银行破产、存款堪忧、挚爱之人罹难、恋人与别人调情。

如果我们对这些坏消息信以为真，它们便会让我们无力抗拒，恐惧便会乘虚而入。

## <<不害怕的生活>>

### 内容概要

我们常常因为害怕被人瞧不起，去购买自己原本就不喜欢的物品；我们常常因为害怕孤单地生活，然后去忍受与自己并不认同的也不相爱的人生活在一起；我们常常因为害怕去从事自己根本就不喜欢的职业；因为害怕去追逐本不属于自己的金钱与权势.....其实，真正的安宁与幸福都需要我们既要有坚持理想的原则，又要拥有一颗简单的赤子之心..... 《不害怕的生活》让我们重新点燃生命的激情，让我们变得睿智宽容，让我们重新找到新的起点，坚持自我的、单纯的、简单的、不害怕的生活.....

## <<不害怕的生活>>

### 作者简介

“一部有力、能够改变人类生活的书籍。”

——《身体与心灵》杂志

“这部出色的著作引入了东方传统与西方智慧，将古代世界与现代世界融为一体。它为任何与压力、焦虑、愤怒、恐惧或孤独作斗争的人们都提供了深邃的智慧和指导。这本书写得非常优美、有趣、温暖热情，充满了异乎寻常的精彩练习。这是一个真正的奇迹。”

——拉比·盖里·莫斯科维茨

“索珊娜博士为我们提出挑战，让我们放开幻想、期望、恐惧与渴望，使我们能够全身心地面对生活。她的智慧非常深刻、非常真诚。她的书非常值得一读。”

——《精神抚养》

“索珊娜博士是一位多才多艺、富于创意、热情友善、非常出色的老师。”

——拉比·约瑟夫·吉尔伯曼

“索珊娜博士的措辞非常奇妙！”

——玛丽安娜·威廉姆森

“这本书对于任何期望探究和谐生活与真正的平和心境的人们来说，都是一个必需品。”

——刘易斯·哈里森

<<不害怕的生活>>

书籍目录

引言 第一部分 保持心态平和之上步骤 前言 直面恐惧 第一章 勇敢做自己 第二章 不再依恋  
坦然放手 第三章 倾听内心的呼唤 第四章 寻找安全的港湾 第五章 祝福他人——爱的行为  
第六章 摒弃控制欲 第七章 发掘完美的自我——与世为善 第二部分 梦想成真 第八章 寻找梦  
想爱的七项原则 第九章 无畏的人生 结束语直面危机：无惧地生活

## <<不害怕的生活>>

### 章节摘录

这件事深深地震撼了马丁·布伯。

他简直无法思考，无法说话，无法看一眼书本。

接连数日，他一直在想着这名学生，思索着一个同样的问题：当深陷绝望的人向别人求助的时候，他们真正需要的是什么？

经过数周的思考，布伯先生终于找到了答案。

他的结论是，当深陷绝望的人向别人求助的时候，他们真正需要的是“关注”，通过对方的关注，他们才能在痛苦之余感到生活还有意义。

自此之后，马丁·布伯合上书本，停止一切宗教活动，抛弃名利头衔，因为这些事情让他无法专注于别人的问题。

现在，他唯一关心的是全身心地聆听别人的倾诉，专注于他们的问题。

他做的是真实的自己。

抛弃了一切牵绊和纷扰，布伯先生终于可以发现每时每刻的真实。

他让自己直接感受别人的经历，设身处地地为其排忧解难。

有人向他求助的时候，会发现真的有人在那里全神贯注地聆听他们的倾诉。

如果我们在生活中总是以面具示人，就会很容易忘记自己是谁，在哪里，在做什么。

我们也会与真实的自己和真实的别人失去联系，听不懂别人真正说的是什么，真正需要的是什么。

如果我们局限在自己所扮演的角色和游戏中，所说的每句话都将只是空洞的敷衍。

人们会听你说话，但不会相信你的话，他们对你的信任将会荡然无存。

然而，假如我们能够跳出游戏，忘记角色，摘掉面具，那么虚假的自我便会不堪一击，恐惧也将不复存在，而真正的关注之心和爱心便会应运而生。

只有这样才能治愈伤痛，才能带给我们持久的平和心境，这才是我们每个人梦寐以求的生活状态。

有人在吗？

大部分时间，我们都在玩一种相同的游戏——“让我们假装”。

这个游戏对我们的生活和人际关系，特别是人际沟通产生了严重影响。

## <<不害怕的生活>>

### 编辑推荐

《不害怕的生活:获得平和心境的7大原则》倾听内心的呼唤，发掘完美的自我，勇敢做自己，内心才会获得永久的幸福和安宁。

全世界最畅销的心灵励志新书，北京·纽约·伦敦同步出版发行，现已被14个不同语言的国家申购版权。

全美最著名心理治疗师，全美畅销书作者布兰德·索珊娜博士2010年度钜献，献给全人类的心灵健康指导书，让我们勇敢面对未来，消弭内心的恐惧，拥有深邃的智慧，实现积极生活的梦想。

<<不害怕的生活>>

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>