

<<活出热情>>

图书基本信息

书名：<<活出热情>>

13位ISBN编号：9787807091769

10位ISBN编号：7807091762

出版时间：2009年5月

出版时间：深圳报业集团出版社

作者：(加拿大)戴维·瑞斯比,(加拿大)仙蒂·麦卡特尼

页数：117

译者：陶晓清,李文媛

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>

## <<活出热情>>

### 前言

人类过分赞美热情但却很少感激热情的潜在能力，热情完全被误解了。

多年来我们对热情的探索让我们感到惊讶，并且有着新的发现；我们希望这本书能带领你学习如何带着巨大的热情过生活。

许多人发现自己一直在追寻些什么，却不知道到底自己是在找什么——只知道自己欠缺了什么。

有些人在平淡的生活中找寻刺激，有些人在寂寞中追求慰藉。

更多人则只是模糊地感到不快乐与总有着渴望。

为了满足这份渴望，人们常会转向各种娱乐或是浪漫情怀、物质追求与冒险。

有些人不停地用工作去填满自己的时间，有些人追求个人健康，变得活跃于政治或是追求灵性上的满足。

然而那份渴望却顽固地残留不去。

从目前社会上持续增加的各种忧郁症、焦虑症与压力来评断，对满足的追求显然不怎么成功。

当意识到一个人最深的渴望逐渐减少却无法消失时，通常挫折感就产生了。

很多人会怀疑：“生命难道不应该更丰富吗？”

我们的回答是：“是的！”

我们有可能体认到我们灵魂的欲望，了解我们心里的内容。

我们是可能更热心、更有感情、有更大的‘火力’，这就是热情，每个人都能选择变得更有热情。

热情对每个人来说，是一个挑战也是一份礼物。

这份礼物能增进一个人的活力，让关系、工作、娱乐都能比过去更有元气。

另一方面，挑战则在于如何去拥抱它宽宽的本质。

热情可以是好与坏、善良与恶劣、光明与黑暗等等。

所以，如果我们想要变得更热情，就要学着去容许它完全展现它的范围。

## <<活出热情>>

### 内容概要

在《活出热情》中，两位作者运用他们个人与专业经验的资源，道出如何让日常生活的每一个面向都能因热情而更加丰美的真谛。

书中有着令人兴奋的观念与实际可行的建议，能帮助我们拥抱热情的所有面向，并让生命力更加旺盛。

这《活出热情》会帮助我们再度找到热情的心，并能更充分地跟他人及周遭的世界连结。

当我们引领自己真心诚意地与他人接触时——也就是当我们是自我负责的、包容别人的、具备同理心的、诚实而有界限的时候——热情的连结就会发生。

真心接触需要我们沟通“正面”和“负面”的感受与想法，并且对我们真实想说的绝不掩藏。

当我们以心相会，我们就与热情相会。

<<活出热情>>

作者简介

戴维·瑞斯比(David Raithby, 海文学院文凭, 教育硕士, 注册社工)与仙蒂·麦卡特尼(Sandey McCartney, 海文学院文凭, 健康教育与心理学硕士)在工作中与生命中都已经有25年合作的经验了。

他们是海文学院长期以来主要的老师之一, 并到全球各地工作, 提供个人、专业与商务性质的成长训练。

海文学院(The Haven Institute for Professional Training)是向加拿大不列颠哥伦比亚省注册的教育中心。

它跟个人与机构合作, 透过个人成长与专业训练的体验促使人们成长。

他们创立的社群中所有的人是完整的, 并可以为自己及环境负责。

他们还鼓励在这样的一个世界中, 所有的生命都能以开放的好奇心、悲悯心、庄严与尊重相互对待。

## &lt;&lt;活出热情&gt;&gt;

## 书籍目录

序言&#8226;活着的狂言中文版序言第一章 热情的意义 热情练习 一、强烈的情感、奉献、性欲、对目标的渴望 二、情感、强烈的感受、爆发的愤怒 三、受苦受难第二章 心灵的压力 欲望 压力 介入的可能性第三章 从热情起飞 第一种脱离形态&#8226;替代品 强迫思考 幻想 兴奋 戏剧化 成瘾 第二种脱离形态&#8226;退缩 等待 第三种脱离形态&#8226;压制 第四种脱离形态&#8226;扩散 阴影 脱离所付出的代价 热情练习第四章 热情的复苏 选择 自我疼惜——从你所在的当下开始 参与 行动：对自己承诺第五章 生理层面的参与 行动：深呼吸! 热情练习：深呼吸 如何开始 姿势 深呼吸 深呼吸的反应 同伴 / 教练 结束之后 行动：去感知 热情练习 热情练习 行动：勇敢!允许自己去感觉!

热情练习 行动：动起来!第六章 意识层面的参与 行动：唤醒你的欲望 热情练习 行动：纪律的练习 热情练习 行动：去冒险、表达跟创造! 热情练习第七章 关系层面的参与 原生家庭 社会和文化：在平地上生活 行动：释放你的过去!

热情练习 行动：学会与心连结!第八章 夫妻或伴侣间的热情 在关系中维持热情 行动：对自己承诺 热情练习 行动：一起做呼吸练习 热情练习 行动：两人一起感受! 热情练习 行动：一起动起来!

热情练习 容许差异的生活 行动：建立界限与协议 热情练习 在沟通方面 针对冲突 行动：学习用心去连结 热情练习 热情练习 行动：勇敢地面对彼此 行动：既往不咎 热情练习 行动：激励与支持你真实的欲望 热情练习 行动：冒险，一起表达与创造 热情练习第九章 结语：当下与日常生活的热情 海文学院简介 译者感言

## &lt;&lt;活出热情&gt;&gt;

## 章节摘录

一、强烈的情感、奉献、性欲、对目标的渴望在第一类别中，热情的定义是：热情是依附于或归属于一个外在的物体、活动或一个人的身上的。

你可能听到某人说“歌剧是我的热情”，也可能听说某项运动或嗜好是他的热情。

在加拿大黑文学院我们所带领的“热情”工作坊中，学员们在讨论“寻找热情”的议题时，经常得到的结论是他们希望能在自身以外的别处去找到热情。

“热情是存在于自身之外的一个对象上”的想法是非常普遍的，仔细思考一下这些广告词：“透过品尝我们又薄又脆的意大利比萨来体验你的热情”，“畅饮这瓶酒！

将热情洋溢于你的生活中”。

但是，热情其实不是存在于自身之外的任何一个物体、活动或人身上。

更确切地说，热情是人类的一种个人的、内在的经验。

当一个人表示某件事或某个人是他们的热情时，实际上他们所描述的是他们的热情与某个人或某件事的关系。

假如把热情来源的焦点放在外在的事物上，通常会导致对外在人、事物较多的着迷而非热情。

这个想法我们稍后就会探讨。

任何一个经验过或向往过浓烈浪漫感的人，通常会把热情理解与定义为性爱或性欲。

然而，性欲和热情是不一样的！

性行为毫无疑问的是有潜力展现出很大的热情，但性行为只是生命中去体验热情的许多面向之一而已。

你的性欲并不是属于另一个人的，这个人只是你性欲的目标。

当你对外另一个人产生欲望的时候，这个欲望本身就存在于你身上。

人们通常以为热情是存在于自身之外的观念，它常常让人们花费大量的时间、能量和金钱去追求它。

人们买运动装备、艺术用品、音乐与书籍，或是去寻找一位“对的伴侣”来符合自己浪漫的理想，人们去上课、参加工作坊、做个人咨商和找灵媒，尝试着一个又一个新的经验，只为了去捕捉这个难以理解的叫做“热情”的东西。

我们的信念也是本书的中心思想，热情不是存在于自我之外，热情是一种内在的经验。

二、情感、强烈的感受、爆发的愤怒对热情另一种通俗的理解，就是热情等同于情绪。

大部分的人会同意热情包含了强烈的感受。

举个例子，一个热情的人有时候会被别人形容为“眼中闪烁着火焰”“腹中燃火”。

另外一些描述热情的字眼包括了情绪化、火热的、有电的、颤动的。

热情通常也会与强烈的愤怒与狂暴画上等号。

当一对配偶发现对方不忠实于彼此时而产生的愤怒、失控。

我们会用“热情的罪行”来解释这种可能的暴力行为，这样强烈的感受确实是热情的一个重要面向，但强烈的感受与热情并不相同。

“热情的罪行”也许会包含强烈的感受，但是，这个人固着在把他的配偶看成是他可以占有的目标，是更强大的因素。

这种行为或许被称为“迷恋的罪行”会比较适当。

如同一种内在的经验，热情也是一种身体的经验，因为感受是从身体中发生，感受与热情之间的连结是很清楚的。

但强烈的感受不一定会以明显具体的情绪表达出来。

也有这样的可能性，当一个人感受到巨大的悲恸时却没有掉泪，或是感到强烈的害怕时却没有惊恐的表现。

相似的状况，一个人所外显表达出的强烈情绪，不一定意味着此人确实强烈地感受到或经验到了热情；一个喧哗笑闹的人，可能内心其实并不感到愉悦；或是一个大声哭泣的人，其实并没有碰触到自己深层的悲伤。

三、受苦受难当发现受苦受难是热情的第三个注释类别时，我们产生了第一个惊喜。

## <<活出热情>>

《韦伯字典》注释热情为“基督在最后晚餐的夜晚与他死亡之间所受的苦”。这个用法比前两个类别的注释更古老——回到十二世纪，但是在最近借着非常成功的电影《基督的热情》而引起广泛的注目。

在同一个情节里，带茎刺的西番莲花做成的皇冠，被戴到基督的头上。

在十三世纪，热情的意义已经被延伸到一般性的受苦经验了。

但是现在已经很少人，在非宗教的背景中把热情这个词解释成受苦受难了。

所以对我们所理解的热情来说，这样的解释是很恰当的。

这是很有趣的状况，热情的定义已经从早期受苦受难的观点转变成欲望、感情与奉献的观点。

似乎，现代人比较喜欢热情是一个性感、快乐、愉悦的版本。

学员们来参加我们的工作坊时，经常都会抱持一个信念：如果他们能拥有更多一些可爱的热情，他们的感觉就会好一些，生活也会更好。

<<活出热情>>

媒体关注与评论

人们真正在追求的是活着的体验，这样我们纯粹身体层面的生命经验才能跟内在的存有和真实共鸣，于是才能真正感受到活着的狂喜。

——约瑟夫·康培尔[Joseph Campbell]

<<活出热情>>

编辑推荐

在《活出热情》中，讲述了通向热情的唯一途径是学会挺身向前进入生命中，进入不确定中，并且选择全然地投入。

#### 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>