

《为什么你总容易受伤，有人却百毒不侵》

图书基本信息

《为什么你总容易受伤，有人却百毒不侵》

内容概要

《为什么你总容易受伤，有人却百毒不侵》

作者简介

《为什么你总容易受伤，有人却百毒不侵》

书籍目录

"PREFACE 欢迎阅读“玻璃心”保护手册/ 1

这一秒，请按下你的暂停键，问自己：我是否经常感到紧张、焦虑？我是否经常感到纠结、迷茫？我是否非常在乎别人的评价？我是否经常感到不公平？我是否经常感到自己很受伤？世上那个淡定、豁达、热情的我到哪里去了呢？

ENTER 为什么受伤的总是我/ 1

心理学研究表明，如果一个人因为发现自己忘记带某种东西而感到焦虑不安，那就说明他的内心十分在意这件东西。如果你经常因某件事情感到“受伤”——比如眼睛里容不得半点沙子——那么，凡事追求完美就是你的软肋。在获得强大的心灵之前，你务必先得找出到底是什么让你不安，你一直以为的就是你以为的那样吗？

PART 1 受伤症ABC：那些让我们不安的“怪物” / 35

所谓受伤，归根结底是内心脆弱，缺乏安全感所致，它通常外在表现为情绪上的紧张、身体的不适，内在表现为思维的紊乱、性情的乖张，无法掌控自己的能量场。因此，我们可以从内外两个方面入手强大自己的内心。

PART 2 内啡肽效应：如何有效地掌控自己的身体和情绪/ 55

要想产生内在的安全感，需要有很多因素共同作用，但最重要的是身体上要感觉良好。当一个人感到镇定、开心且身心轻盈时，他的体内正持续产生着内啡肽。内啡肽是身体的天然鸦片，可以让你感到舒适健康，可以缓解疼痛并激发免疫系统。为了能感觉安全、强大、舒适，你必须努力驾驭自己的身体，激发体内内啡肽的不断涌现。

PART 3 骑士效应：如何有效地驾驭世界和他人/ 81

理想中的骑士是道德感最强的人，也是最勇敢和精于武艺的战士。他们走进村子时，弱小者会感觉到安全。他们不是满怀怨愤或邪恶的人，他们强壮、勇敢、聪慧并充满爱心。一个真正能够有效地掌控自己、领导世界和他人的人一定是个具有骑士精神的人——在给予他人带来安全感的同时，他也一定能够很好地保护自己。

PART 4 能量场效应：从根本上强大自己的内心/ 109

所有生物的身体都带有微妙的能量，其中部分是电磁的——想想电鳗，这种生物能发出电击；部分由生命力构成——在阿育吠陀医学和道家医学中，这种生命能量分别被称为“普拉那”（prana）和“气”。如果你的能量场——缺少生命力或有漏洞，你就会受到影响，并被其他能量、氛围和震颤侵蚀。

PART 5 能量场效应：创造自己的能量场/ 149

自己的能量场被外部存在影响、穿透是种非常不愉快的经历。这感觉就像有人刺伤了你的身体，但你通常不明白究竟发生了什么。你可能会无缘由地感到焦虑，可能会觉得有人像牛皮糖一样缠在你身边，让你无法摆脱。你身边的某些人可能会榨干你的能量，让你感到精疲力竭。通过创造能量气泡，可以打造自己的能量场，让你免受这些负面能量的侵袭。

PART 6 现实感效应：接受以及自我和解的艺术/ 175

将注意力转移到自己身体的真实感受上，你就能管理并引导自己内部的化学反应，减少带来紧张感的荷尔蒙的产生，促进带来灵活性和舒适感的荷尔蒙的分泌。这个基本方法是人人都应该学会的一项有效的生活技巧，它能促进你和现实世界的和解。

PART 7 淡定的力量：如何在险恶的世界里淡然前行/ 203

如果你想为自己的安全感创造一个真正持久的基础，你需要每日实践自省、与美好事物相联系、行善这三件事。你要让它们融入你的生活，成为你日常行为的一部分，它们会给你提供力量，让你能集中注意力平衡日常生活中的刺激、需求、沉迷、紧张和负面事物，从而获得持久的淡定、从容。

EXIT 你若安好，便是晴天/ 235

如果你已把本书中的内容融会贯通，并把我所提出的方法应用到实践中，那么，现在你的内心应该比阅读本书前要强大很多。如果你已经找回了安全感，那么，恭喜你，你已经走上了通向幸福的路上。

"

《为什么你总容易受伤，有人却百毒不侵》

精彩短评

- 1、希望以后再看的时候能给予自己更大的内心力量。
- 2、我觉得设置泡泡结界的办法还是挺不错的，虽然不是在这本书里学到的；对能量场的阐释比我看过的其他书都深入，同时也印证了我的一些感受；总的来说，还算一本比较有用的书，3.5颗星好了
- 3、只能算是打发时间把。。。
- 4、关注自己和自然宇宙，自省，保持和世界的联系，行善。里面的理论值得一看，不过不同的章节略有重复。
- 5、带着善意的幽默感，以清醒的头脑去观察生活的现实和自身的行为是一种基本的生活技巧。通过这种技巧，你才能拥有并保持理智。
拥有开放且敏锐的头脑是获得安全感的基础。（P47）
- 6、一切源于安全感。
- 7、还不错，大部分内容比较认可
- 8、翻译扣一分，各种生搬硬套网络用语，还好我没有因为这个名字忽视它
- 9、感觉结构有些散乱，有点找不到主旨，有些内容还重复了。有些段落冗长，但是其中一些方法应该还是很有帮助的。小结也做得不错。
- 10、..不想说什么了..没有什么实际方法.= =追求共鸣有什么用啊你倒是教我一些有用的办法啊！！！！
- 11、挺不错的书，只是现在不太想静下来好好读了
- 12、安全感确实是一个人脚踏实地存在的基础
- 13、没用
- 14、我喜欢原著书名Feeling Safe : How to Be Strong and Positive in a Changing World. 如果你是玻璃心人，不妨一读。方法常见而简单，可以一试。
- 15、治愈系，好书，想读。
- 16、期待值很高，感觉翻译没弄好，生搬硬套的感觉。读起来不畅快，许多地方过于生涩，也不符中文习惯。
- 17、卓越满99的赠书，被题目吸引，总结来说就是人要有安全感才能淡然面对世界

《为什么你总容易受伤，有人却百毒不侵》

精彩书评

《为什么你总容易受伤，有人却百毒不侵》

章节试读

《为什么你总容易受伤，有人却百毒不侵》

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:www.tushu000.com