

《重遇未知的自己》

图书基本信息

书名：《重遇未知的自己》

13位ISBN编号：9787540471492

出版时间：2015-6

作者：张德芬

页数：280

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《重遇未知的自己》

内容概要

困境来临的时候，你是否能够活得出来，就算活不出来，也没有关系，事后你是否能清楚地看到自己，承认、接受自己的不足，进而很快原谅自己，这是成长的关键。

而在事后的检讨、反省中，我突然明白了，不是你拜过多少老师，上过多少灵修课，读了多少本书，念了多少万遍的咒语，磕了多少头，做过多少大礼拜，或是静坐可以双盘多少个小时，你就能够脱胎换骨般开悟。最终你要面对的，还是自己心里的那些阴暗面和负面的人格特质。

——张德芬

《重遇未知的自己》

作者简介

《重遇未知的自己》

书籍目录

开篇

最新分享——爱上生命中的不完美

放手你不喜欢的人生角色

没有什么事情的结果是一定的

相信所爱之人的爱

第一辑

快乐是一种选择——你的心态决定你的幸福等级

为你的快乐负起责任

顺其自然地接纳，别问“为什么”

亲爱的，那不过是一个想法

记住，喜悦是消融负面情绪最好的光

人类最大的痛苦是什么

影响快乐的最大障碍

个人责任承担的层次决定你的快乐程度

把黑暗带到光明

我们一直都是命运的主人

如果身心灵是一栋房子

让至善的力量拥抱你的不舒服

第二辑

找出“我是谁”——唤醒被催眠的幸福

“我是谁”其实没有答案

没有你的故事，你是谁

放下你的故事，走出信念的阴影

阴影效应

人生究竟是怎么一回事

走出心中的牢笼，自在解脱

你和耶稣的差别在于，你拥有很多

第三辑

好好爱自己了吗——学会听懂身体的“呐喊”

会痛的不是爱

怎能轻易说爱

我们都是巴士上的小丑

我们对爱的渴望

好好爱自己了吗

别人都是为你而来

别人身上的美好，其实你也拥有

学会愉悦地等待

停止做上帝

给自己一个发怒的机会

肃清生活的路障——身心灵的体察

觉照的光慢慢融化冰山

负责地表达自己的情绪

内在空间的力量会影响你的外在

第四辑

幸福的门一直是敞开的——让心头的能量自然地流动

如何看待人生大梦

负面情绪不过是生命能量的自然流动

《重遇未知的自己》

谁能写出玫瑰的味道
90%以上的苦是没必要受的
人生不过是一场游戏
顿悟也需要一个过程
你是否喜欢做自己的伴侣
我们追寻的不过是活着的体验
我们错过了多少

第五辑

拥抱生活中的阴影——活出一个你不知道的状态
我们来到这个世界的真正目的是什么
如何走出受害者牢笼
不放过你的是你的思想
行走在灵修的道路上
无意识，人类一切祸乱的根源
唯一的敌人是你自己
如何化解两难的困境
要想全然地活，你必须先接受死亡
死亡的阴影
隧道的尽头就是礼物
每个人的心中都有两匹“狼”

第六辑

最美妙的人生——你完全可以让家人更幸福
怎样才算是真正有魅力的女人
真爱是需要冒险的
婚姻必修课——温柔地坚持
“我”需要你的爱，真的吗
给自己放一个婚姻长假
温柔地坚持和脆弱地要求
你能送给别人和自己的最好礼物
任何时候都要做回自己
有条件的爱不如不爱

《重遇未知的自己》

精彩短评

- 1、灵修的重要性
- 2、可以读一下，但是相比第一本儿书，趣味性差了很多。
不过却也是很经典的
- 3、女性的立场，提供的方法却是男女通用。负面特质，人性阴暗面在社会层面上被压制。个人可能因为过度追求所谓正面价值，对自身的阴影打压和否认，把真实的自我也一并隐藏了。太懂事的小孩可能压抑得最深，可能有个太不懂事的父母。
- 4、朋友为我买的一本书，带着感动让自己看完的，懂她想告诉我些什么。看过《遇见未知的自己》，感觉现在看这本书的感受跟以往完全不同，少了一些仰视的部分。这打的四星，是想让这本书给更多人看到，对于很多人来说，这是值得一读的好书，很短的故事，告诉你一个道理，浅显易懂，简单好操作。虽然对我来说灵修部分稍显过了些，但那所表达的，意会了，不失为一种所得。
- 5、三星-。随笔，由于凌乱显得太过鸡汤，虽然有些点睛之笔，但整本书的思路并不清晰，过于堆砌。灵修当然是应该的，认清心外无物也没错，但依然，治疗和成长并不是单纯通过阅读就能达到的，不代入个人情境，一切知识都只是纸上谈兵，现在越来越这么觉得。
- 6、感觉就是在讲一件事，承认接受自己的不足，进而原谅自己。
鸡汤味过浓，好像说了些什么又仿佛什么也没说。
但我竟然读完了！厉害了，我自己！
- 7、低落时期用来鼓励自己的书籍，告诉自己要爱上生命中的不完美。心灵鸡汤
- 8、作者费力那么大力那么多年还在努力实践 通俗易懂 容易衔接个人经验 《一念之转》的方法对于作者也很受用
- 9、下了很大耐心去读的。不过是顺其自然吧
- 10、和第一部一样 虽然内容有一定变化 没有第一部情节那么吸引人 但是也是好书一本 多看书 多学习 多反思 多成长
- 11、这本是散文集，有很多摘抄和笔记的感觉，干货略少，讲的没有《遇见未知的自己》那么清楚。
不过对我还是有益处的。
- 12、神书
- 13、爱上自己的不完美
- 14、这本书写的真的很好，看到一位读者说治疗和成长不是一味的靠阅读，这本书里也没有说靠阅读就可以成长啊，要靠的是体验，人生的体验，这本书只是教导你如何去面对自己的负面情绪，首先面对内心的阴暗面，再去打坐提升。
不断经历生活，不断成长，不断面对阴暗面。
- 15、机场鸡汤
- 16、闲来可以翻翻
- 17、爱上生命的不完美
- 18、不是你拜过多少老师，上过多少灵修课，读了多少本书，念了多少万遍的咒语，磕了多少头，做过多少大礼拜，或是静坐可以双盘多少个小时，你就能够脱胎换骨般开悟。最终你要面对的，还是自己心里的那些阴暗面和负面的人格特质。
——张德芬
- 19、修身

1、文/暖暖蓝田 第一次知道张德芬，是在图书馆无意中发现她的书《遇见心想事成的自己》，那是我第一次阅读这种类型的书，觉得很奇妙，不由自主就循着主人公的历程一鼓作气读下去。从此，记住了这本书的作者。张德芬，被誉为华语首席身心灵畅销书作家。她研修身心灵成长励志多年，并取得了中国国家心理咨询师的执照。著有身心灵畅销书《遇见未知的自己》《遇见心想事成的自己》和《活出全新的自己》。她用深入浅出的笔触通俗易懂的语言揭示出人们的种种困扰，并且抽丝剥茧，进行分析梳理，帮助人们一步步走出困境。作者让我印象深刻的还有她的个人经历，年轻貌美又能干的她25岁就成为台湾地区有名的美女主播，同时不顾家人反对和一位年长自己10岁的男士步入婚姻殿堂，然而婚姻很不幸福，于是两年后她毅然决然离婚，同时辞去光鲜亮丽人人艳羡的工作，出国留学。经历过一次婚姻失败的张德芬却仍然对爱情充满憧憬，她列了一个清单：“等他出现我要骂他一顿：你怎么现在才来？这个男人要爱我，爱小孩；他应该是大公司的管理层，要有海外背景，最好英语说得比我好；他要非常诚实，不可以欺骗我；他要正直；他要陪我去买菜，喜欢做家务，喜欢旅游，喜欢艺术，喜欢看电影；他要有童心，会陪我看卡通片、读书……”那时，张德芬已经过了30岁。在女人恨嫁的年纪恐慌的年纪，她竟然列出这样多的条件。后来，一次偶然的机，张德芬在香港机场见到现任丈夫陈岱宗。完全满足张德芬罗列出的那些条件。拥有这段感情后，张德芬深有感触：“当你只想到‘不要’什么的时候，给别人的信息或是自我暗示都是负面的。渐渐地，你的‘不要’的愿望真的会实现，‘想要’的也出现不了。而当你知道自己‘不要’什么时，把它反过来，就知道自己‘要’什么了。一定要把注意力和焦点放在‘想要’的东西上，慢慢实现愿望。”这也是我看张德芬书的最大收获。这一本《重遇未知的自己》是一本散文集，全书共分为六辑：快乐是一种选择——你的心态决定你的幸福等级；找出“我是谁”——唤醒被催眠的幸福；好好爱自己了吗——学会听懂身体的“呐喊”；幸福的门一直是敞开的——让心头的能量自然地流动；拥抱生活中的阴影——活出一个你不知道的状态；最美好的人生——你完全可以让家人更幸福。作者在书中和大家分享发生在自己身上或者身边的事情，用灵动的语言引导我们反观自己的内心，娓娓说着自己的感受，引导大家走出心理困境。对于我们人人都会遇到的负面情绪，她说：负面情绪就像冰山，积压在内心，时不时就会冒出来，不是刺到自己，就是刺到别人。打压，只会让它露出的角变得更大。最好的办法就是跟负面情绪同在，不去打压而是和它安然共处，不做任何事情，只是关照它，冰山露出来的角就会被觉照的光慢慢融化。这一本书，在炎炎夏季，给我带来了一抹清凉。

2、我不知道这是我读的德芬老师的第几本书，从那本《遇见未知的自己》之后，她的书我几乎是必读的。有那么一段时间，她出书出的很密集，一年之内出了两三本书，也就是那个时候，我几乎要弃读了。在这本《重遇未知的自己》中，德芬老师自己也反思了那段日子。成名来的太迅猛，总会让人迷失，灵修已然如此的人，尚且如此诚实，当我看到这段文字的时候，我知道，那个温暖的女子又回来了，这些文字，在他人看来也许只是食之无味的鸡汤，但是，至少，她是真诚的。说到张德芬，就不能不提到那本《遇见未知的自己》，我相信不止我一个人，当年被这本书所影响。几年之后，我重新读，依然还是有所感悟。现当下，鸡汤文字太多，可能对人的灵魂起不到多大的震动。几年之后，我再次回味那本书，想到的，依然是真诚。这种真诚贯穿了所有张德芬美好的文字中。虽然客观的讲，她成为畅销书作者的有段日子，有几本书是让人失望的，是速食的，但是好在，那个肯和敢于真诚面对自己的德芬老师又回来了。每一次，她强迫自己面对自己反省自己，写下最真实的文字的时候，我在读的时候也会跟着这样的鼓点在思考自己的人生。她的人生看起来已经那么成功，似乎她的灵修也已经到了某个层次，然而这样的一个人，依然会踟躇依然会彷徨依然会恐惧，甚至很多时候不知所措。这种时候，你会明白，人生是不完美的，人亦如此。那些看起来很美的，也许只是因为不被了解，所以可以张狂的海市蜃楼。于是，会有一种安静温暖的力量来安抚你，静下来，即便如此，那又怎么样呢？大家都一样，德芬老师可以做到的，你也可以做到。似乎她教给我们最多的是认识“臣服”的力量。不管生活中发生什么，不管你多么不满意当下的自己，你都要低头看看，那些存在的正在存在的现实，那就是已经存在的现实。不管你多么不满意不愿意，怎么样的呐喊质问，然而——一切都不会更改。如果你能认识到这一点，也许“臣服”就不远了。再年轻一些的时候，生活中发生一些事情，我也会问“为什么”，也会“和生活较劲”，然而，生活依然是生活，不开心的依然是自己。有一次读报，看到一篇写林青霞的文章。她说，年轻的时候成名太早声名太盛，有那段时间，心理失衡，总觉得别人不对。后来拜了师傅信佛，师傅告诉她八字箴言：看见面对放下走过（我不确定自己

《重遇未知的自己》

记得是否准确，但是大意如此），在德芬老师的书里这段话是这样写的：接纳她，面对它，处理它，放下它。然而，人最难的恰恰是接纳。接纳生活，接纳自己，接纳人世间的完美，其实有时候想想，这不正是人的任性吗？总觉得世界应该怎么样，然而，却不能心平气和的去喝一杯茶水。灵修的意义，从来不是让自己更成功，让自己更完美，而是，接纳那个不完美的自己。说实在话，我也做不到，不过，当你看到德芬老师也会情绪失控，也会有负面情绪的时候，你就会觉得，并非那么孤单。我们都想成为更好的自己，这当然是一种正能量，正因为如此，才会存在不完美的自己。在修正自己的路上，就会发现“不完美”没有那么可怕，正是因为不完美的自己，才会遇到自己。爱上不完美的自己，才会真的体会到平静。这个世界从来就没有百分百的完美，我们只需让自己更加美好。遇到那个不完美的自己，接纳她，拥抱她。真诚的面对自己，这是德芬老师教给我的。外面没有别人，只有你自己。

3、看到上面这个标题，自己都感到很不舒服。勇于打破旧的是什么呢？建立新的又是什么呢？读了张德芬老师《重遇未知自己》，答案就有了。从小我们被灌输了太多的信息，因为我们还没有长大，所以总是活在父母和周围大人的阴影下，我们被其他人的态度影响着，忘记了自我，不理睬心灵深处的渴望，混沌而压抑的生活着。很多人都想改变这个状态，但是又无能为力了。面对无法停止的大脑里的喋喋不休的对话，面对自己压力引发的一系列的情绪，愤怒，内疚，自责，难道我们的生活中只剩你下这些无能为力的呻吟了吗？当你读完《重遇未知自己》将会学习到对目前生活的全新的解释，那些旧的，跟随我们多年的“信念”会被慢慢的瓦解。你会从一迷失个全新的角度去理解这些使无数人的问题：一、“我”是谁？我是谁其实并没有答案，因为所有回答这个问题的答案，比如：“我是个男人”我是个作家“甚至我是个母亲都是在二元对立的世界中永语言表达出来的，这些都不是真的你。因为真的你是无法用语言和文字形容的，就像玫瑰花的花香一样，无法言传。二、人生究竟是怎么一回事？人生就像一场考试，我们来到这个世界上都会有一定的科目要修，就像上大学一样，是有固定的学分要完成的。如果某一科目挂了，就必须重修。我们来到这个世界上，每个人都有一定的使命，为了完成自己的使命，每个人都带了自己独特的天赋来到这个世界上。三、给自己一个发怒的机会情绪来的时候，你试着和它呆在一起，它就会这样过去。就像失控的打人者，如果他在愤怒的情绪刚刚出现时就有所觉察，感觉自己想借用暴力来逃避自己的感受，这个时候他可以安静下来，做个旁观者，观察自己身体上的种种反映，比方说拳头紧握、心跳加快，呼吸加快。胸口紧绷。要知道这些情绪不过是一股强有力地能量经过你的身体时产生的自然反应，你不需要去害怕它们或者是逃避它们，只需要静静的与它们相处一会儿，然后你就发觉，你不需要诉诸暴力，就可以让这些情绪自然而然地经留你。其实，我们所做的每一件事，都是基于感觉而做的，方法也许各不相同，甚至很多是有害的、错误的，但是目的都一致，希望感觉更好一些。希望你读完这本书，也有和我一样的感觉，这种感觉就是：感觉更好一些。

4、未知永远只能是未知，就像你永远只能活在今天一样，但是，我们可以重遇已经变成现实的未知，来反思、思考自己的人生！这个世界上最好的语言暗示莫过于特殊音乐背景下心理医生的语言，这个世界上最好的文字疗伤莫过于蕴含着佛家真知放空自己的文字……无论在任何时代，只要人活着就会有烦恼，这种烦恼具有鲜明的时代性、民族性乃至地域性，它随着身份、经济地位、学识等的不同而有所不同，所以很多时候我们都会说天下的幸福都是相似的，而不幸却千差万别！基于此，张德芬将自己的人生感悟、自己的人生经历用文字呈现于世，告诉我们如何才能打造一个自己从来没有意识到的自己！无疑，张德芬是一个充满正能量的励志、温情大师，她力图从读者的内心世界建构出发，以善为基，让所有能接触到《重遇未知的自己》这本书的人能够用善去拥抱自己的不舒服，能够遇事换一个角度，而不是除了埋怨、暴躁就不会干其他的事情！我们每个人心里都有一所牢笼，它以源于自卑的敏感为基点向外辐射，在这个辐射中，我们往往以比警犬还要灵敏的反映能力注视、猜测着别人的内心，力图从芸芸众生中为自己寻得一块收到肯定的空间！这份执着最终化为执拗，以将自己彻底关进牢笼为终点！人生是什么？张德芬并没有展开详述。人生其实就是一一场修行，什么叫修行？修行就是通过修炼纠正自己的不正确行为！正如现在是大学考试的季节！是什么让很多学生面对专业知识无措？是什么让很多学生认为自己学的东西太多没有能力去复习？是什么让很多学生认为自己不能够学好专业？……诸如此类的问题，枚不胜数，其根源其实只有一个，就是他们不懂得人生就是一一场必修考试！而考好每一场考试就是自己的责任！所有的埋怨所有的牢骚都是给予自己的责任感不强！每个学期伊始，他们就已经知道期末会考试，那么为什么一个学期过去，最后却总是出现这种情况呢！是因为在走向前方的过程中，他们没有为自己将来要承担的责任很好的付出过！若是像张德芬那样

，懂得什么是人生，什么是责任，所有的一切又怎会发生？名家名著，教给我们的也不仅仅只是写作手法，更多的是教给我们做人的原则。在所有的努力中，如果我们不能像张德芬说的那样去掉内心的亦难免和负面的人格特质，那么开心、快乐、幸福终将与我们无缘！

5、古希腊神庙的石碑上刻着几个字——认识你自己，几千年来被无数先贤哲人奉为人生圭臬。我们真的认识自己么？明知痛苦，仍乐此不疲；即使疲劳，也要因着惯性奔走。认识张德芬从八年前阅读《遇见未知的自己》开始。八年来，张德芬用文字伴随读者身心灵的成长，她是当之无愧的良师益友。与《遇见未知的自己》系列以虚拟的情节人物为线索不同，《重遇未知的自己》直面人生问题，“没有什么事情的结果是一定的”、“人类最大的痛苦是什么”、“90%以上的苦是没有必要受的”等问题，如高手点穴直戳读者软肋与痛处。所谓重遇，是再一次发现，再一次唤醒我们内心孤独的小孩。我将这书放在书桌放在床头，放在每一个独处时可以随手拿到的地方。在痛苦时、在烦恼时、在抱怨时，耳边总是有这样的声音响起：“亲爱的，外面没有别人，只有你自己。”我用书中教给的方法与负面情绪相处，不言不语，让焦躁、愤怒、悲伤停住，不驱赶、不抗拒、全然经历。我感受当下的空气与光线、心脏的跳动、肺腑的呼吸、钟表的嘀嗒。。。。。。奇迹慢慢地发生，气息越来越清澈，心越来越轻，人越来越静，负面情绪烟消云散。这就是一本书带给我的改变。新版《重遇未知的自己》不仅增加了新的文字，内页装帧更加精美，最大的惊喜来自周国平老师的开篇序。我喜爱的作家为我喜爱的另一位作家写序，写出满满的文字都是我的心声，这对读者来说是一份多么大的幸福。周老师写最欣赏张德芬的两个特点，我认为也是张老师赢得无数读者青睐的根本原因。特点一：亲和。她从不高高在上摆出专家学者样貌指点人生，她像家人般娓娓道来，即便责怪，语气里也透着宠溺。特点二：真诚。她从不吝惜剖析自身，写重遇未知的自己，先从自己内心的负面情绪入手，丝丝缕缕为读者解开千千结。她用自己的忧郁、纠结、不甘心、不理智作镜子，让我们遇见自己，照见自己、认识自己。她素昧平生却肝胆相照。她温婉柔和的外表下，有一颗侠义凛冽的心。读张德芬老师的书多年，我以为认识自己并不是最难的，知行合一才难上加难。我们总是在习气横行时听之任之，在习气肆虐后掉悔不迭。张老师深知这个道理，在《重遇未知的自己》中提出具体的策略与方法，如自我安抚的方法、静心的方法。若能养成，获得内心的平和与宁静并不难。在身心灵的修炼中，很多时候，要有意识跳出来，感受身体和情绪的变化。我们的思想总是在过去和未来，但身体和呼吸永远在当下，静定在当下方能发现自己，认识自己，自我控制。“人性最终的自由在于选择以何种态度面对生命。”相信爱、喜悦、和平是与生俱来的自己；外面的世界没有别人，只有自己；安静地和自己在一起，发现真正的自己，一切都是最好的安排。

6、第一次看张德芬的书，初衷是源于好奇。因为这几年好像总在不经意见听到这个名字，却不知她写的究竟是关于什么的东西，能够如此风靡。读过前面的几篇序言，这才了解《重遇未知的自己》其实早在2011年便出版了，是张德芬的第一本散文集。而手中的这本全新增订版，则是在原书基础之上又新增了三篇文章重新再版的。书的内容则是张德芬关于灵修的感悟和事例。文中的篇目围绕自我、快乐、幸福、爱等主题，通过一篇篇短小精悍的文章来分享张德芬心灵修行中遇到的人和事，并依此唤醒读者对自身了解与认识的加深。我们不都曾经以为最了解自己的人就是自己吗？其实不然。最不了解自己的人反而是自己。因为我们深陷其中，无法用超然的眼光看待自己身上发生的一切。灵修的智慧就是教会我们如何用置身事外的方式看待自己所处的困境，心中所存有的困惑，以及如何去与自己，与他人相处得更好。《重遇未知的自己》的开篇有三篇文章：《放手你不喜欢的人生角色》、《没有什么事情的结果是一定的》、《相信所爱之人的爱》，这部分内容从接纳自己的不完美开始，将读者带入灵修之门，进而从《为你的快乐负起责任》、《顺其自然地接纳，别问“为什么”》、《让至善的力量拥抱你的不舒服》等方面，分享自由、开放、解脱的智慧；然后再谈幸福、谈爱、谈生活中的负面情绪等等。我的阅读感受是，有很多作者自己的人生经验总结，感悟分享，也有很多引用事例、故事，目的都是让读者尽力看清自己在和自己相处过程中有何问题，该如何应对，最终学会自在内观，成为一个豁达、自由、幸福的人。获得这样的智慧固然是好的。不过，对自我的认识与解读需求，就像甲之蜜糖，乙之砒霜，并非人人能够领悟。就像这类灵修读物，有人看过之后如醍醐灌顶，有人却视为无用鸡汤。每个人的人生境界本就不同，也不是某一本书，一个人能改变的，不过，我们都可以给自己保留这样的机会，也说不准在某一天某一件事情之后，你偶然翻阅，却发现它正好可以为你解惑，帮助你越过精神的沼泽。我的一位朋友在很久之前就曾和我说过：“要和自己相处好”。的确，学会与自己相处，这是所有一切的前提。反之，不只是精神会垮掉，身体也会出现问题，而当你不再健康，你身边的人便不能再快乐，自由、幸福、美满的人生便会化为泡影。想到这些，再来看

《重遇未知的自己》

《重遇未知的自己》，或许这就是它能经久不衰的原因所在吧。

章节试读

1、《重遇未知的自己》的笔记-第78页

多少相爱的情侣转瞬就会形同陌路。不要相信所谓的灵魂伴侣和双生火焰，好像一个人的出现会拯救你于孤单无依之中这是童话故事，不是真相。即使有灵魂伴侣和双生火焰的存在，这个人也是来考验你，来教你人生常识，和你共同完成一些课题的。

2、《重遇未知的自己》的笔记-第8页

有的坏事，其实是来帮你的生命开启另一扇窗口，可以带领你走入不同的世界，看到不同的风景，何必一味的拒绝呢？

3、《重遇未知的自己》的笔记-第97页

等待，是一种选择。

我们每次都很想要竟有自己的事情发生，可是，天，常常不随人愿。

花儿有它开放的时节，果子有它熟透的时令。

不用去催促，只要遵循自然的法则，总有一天会开花结果。

然而我不是一个很喜欢等待的人。

不喜欢事情暧昧不明，不喜欢没有个水落石出。

但是渐渐地我学会了，等待可以是很美丽的。

学会放手，学会信赖，你才可以轻松的得到你想要的东西。

4、《重遇未知的自己》的笔记-第218页

对最亲近的人我们要注意沟通方式。如果是为自己，而且还自以为有权利管对方，认为我们可以介入他人的领域，促使别人改变，这种做法不但白费力气，而且还会造成两个人关系紧张。你可以把你知道的，你认为对的、正确的东西和他们分享，但是背后不要设定一个预期的结果。比方说：“你一定要听我的，要不然。。。。。”这样的话，对方比较容易接受。

5、《重遇未知的自己》的笔记-第41页

勇敢地面对你的脆弱，这是从受害者牢笼中走出来的唯一途径。脆弱会让你感觉受伤、痛苦、恐惧.....所以你会想要逃避它。记住，这是你唯一的出路。深呼吸，把呼吸带到你感觉痛苦的地方。呼求光?呼求爱。想象有一道光从你的头顶投射进来，随着你的呼吸进来，进入你脆弱而痛苦的核心所在，让这个高振动频率的能量来整合你低频率的能量。这样，你就能整合自己内在的脆弱和痛苦。

6、《重遇未知的自己》的笔记-第17页

“凡是抗拒的，都会持续”。因为当你抗拒某件事情或者某种情绪时，你会聚焦在那情绪或事件上，这样就赋予了它更多的能量，他就变得强大了。

这些负面的情绪就像黑暗一样，你驱不走它们。唯一可以做的，就是带进光来。光出现了。黑暗就消融了，这是千古不变的定律。记住喜悦是消溶负面情绪最好的光。

7、《重遇未知的自己》的笔记-第41页

3. 慈悲地观照自己：去觉察自己身体的哪个部位有紧绷或是不舒服的感觉，将呼吸轻柔而慈悲地带到那里，轻轻地安抚它。

《重遇未知的自己》

8、《重遇未知的自己》的笔记-第24页

也许有一天，当你受苦受够了，终于恢复理智的时候，你会愿意试着放下自己那些错误的，但被你宝贝多年视为圭臬的价值观和信念。那个时候，你会发现天空是如此宽广，空气是那么新鲜，你会初步尝到自由和解放的味道。

9、《重遇未知的自己》的笔记-第41页

当你不舒服时，试着接受自己的不舒服与对方无关的这个事实，而试着去体会。这是你一个内在多年的旧伤被触动了。

10、《重遇未知的自己》的笔记-第13页

我们和父母之间未完成的课题，永远都会在爱人身上重复显露，好让我们有机会去面对和疗愈。

11、《重遇未知的自己》的笔记-第75页

于是当我感受到空虚的当下时，便去散步，跟自己一个人相处，或是静心打坐，好好地观照自己，不再利用他人或其他事物来填补自己的内在空虚。

12、《重遇未知的自己》的笔记-第8页

我不比老天知道得更多，它一定会给我最好的。……而我现在愿意说，这是“放下掌控”。

13、《重遇未知的自己》的笔记-第41页

4. 与不舒服的感觉和平共处：通过你的自我安抚，把不舒服的感受全部包容在自己的身体里，不去批判或是压制。这时，你可以寻求更高的力量来帮助你。“更高的力量”可以是一种神，或是你内在的至善力量？你的“高我”、宇宙等。

14、《重遇未知的自己》的笔记-第41页

与自我对话：告诉自己，不舒服的经历是让你更加了解自己的必经之路。它没有对错，不需要你去抗拒或是否认。它出现的目的是要帮助你成长，不是来找碴儿的。

15、《重遇未知的自己》的笔记-第3页

受害者是没有谦卑之心的。

16、《重遇未知的自己》的笔记-第5页

至于人生的剧本，到底能不能改变呢？我觉得，当你知道它只不过是个剧本时，你就能选择自己去诠释它的方式。当你改变了自己角色的性质（悲情转为喜悦），你也就改写了自己人生的剧本。

17、《重遇未知的自己》的笔记-第2页

内心强大，才能道歉，但必须更强大，才能原谅。

《重遇未知的自己》

18、《重遇未知的自己》的笔记-第64页

第一，你真心喜欢什么？什么是你擅长的？也许你会说，我喜欢的东西无法换饭吃，我得养家糊口，不得不做自己不喜欢的事情。这真是本末倒置。

19、《重遇未知的自己》的笔记-第59页

要怎样才能找到正面的阴影呢？多去观看那些你崇拜、仰慕的人的特质，他们有的，你都有，否则你不会看见。

20、《重遇未知的自己》的笔记-第8页

碰到自己不喜欢的事情时，我们要"接纳它，面对它，处理它，放下它"，学会了这几句话的智慧，我们每一个人都可以过着自在安心的日子。

21、《重遇未知的自己》的笔记-第48页

真正的你是在上面的那个境界中的：无形无相，而且无法用下面世界的语言来描述。因为一旦你为自己的身份贴上一个标签，它就又属于二元对立的世界了。

22、《重遇未知的自己》的笔记-第138页

当你感到撕裂般的痛楚，好像要爆炸的愤怒时，你不逃避，不抱怨，而是全然经历它。让压抑，隐藏多年的能量爆发出来，用不批判，不抗拒的态度，在全然的爱和接纳中去经历它。这样的受苦，是你走出人生模式，茁壮成长的契机。

《重遇未知的自己》

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：www.tushu000.com