

《一个人不要怕：完美升级版》

图书基本信息

书名：《一个人不要怕：完美升级版》

13位ISBN编号：9787540455408

10位ISBN编号：7540455403

出版时间：2013-12-1

出版社：湖南文艺出版社

作者：素黑

页数：368

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

《一个人不要怕：完美升级版》

内容概要

《一个人不要怕》是素黑的经典畅销书，也是最重要的代表作之一，熔铸她多年专业治疗经验与修心体验的讲座结集。在《一个人不要怕》这些闪烁着心性之光的文字中，素黑将生命中的根本困境一一打开，为你解读另一半的真正含义，并告诉你如何面对孤独、如何自处、如何与负面记忆及情绪相处，并引领你勇敢地面对存在的核心。

《一个人不要怕：完美升级版》载誉面世，除了在原版基础上进行修订、增补全新章节外，另新增辑素黑个人唯美心语写真，让你从她鲜为公开的多面体中反照自己；《一个人不要怕：完美升级版》还教你在生命中如何时刻保持清醒与觉知，如何与自己爱在一起，以及如何与内在本体重新建立深刻的连接。

当心能定下来，你便不会再害怕一个人。

《一个人不要怕：完美升级版》

作者简介

素黑，两岸三地奇女子，华语世界最具影响力情感自疗作家，被誉为“以传奇能量向世界传递爱，疗愈爱”第一人，首位荣获北京大学社会学系学生成长导师

她是：生命管理顾问，心性治疗师，散文家、旅行者，网站节目总监，前沿艺术策划人，剧场经理人，音乐创作者，大学老师，慢食主义者

她爱：爱黑、爱素、爱自然，认为生活简单就是最好，住在繁忙香港安静的岛上，喜欢一个人，喜欢抱树，喜欢尺八

她在：开发结合，声音、形体和艺术的治疗，创立观音定心及黑洞疗法，被邀请在国内外公开演说，开办声疗工作坊及专业情绪自疗课程，与生活艺术家共同创作自爱生活品牌

《一个人不要怕：完美升级版》

书籍目录

"自序：爱，我不怕

壹·谁是另一半

先反问自己

另一半之谜

感情爱情有何不同

另一半就是你自己

面对自己很困难

自爱，从心出发

如何提升正能量

贰·背负，宿命，自我

爱，并不容易处理

业，很好的借口

痛苦，自制的游戏

思维的运作和特征

痛苦还是快乐，你可以选择

自我，到底是什么

无为，最有效的自疗

观照，无为而为

回归平静的方法

叁·迷失，放不下

自疗，成熟的人的天赋责任

迷失的原因

生物进化论的解释

心理学的解释

医学的解释

心灵和能量学的解释

是命定还是惯性

九种坏习惯心态

放不下的深层真相

迷失的正面意义：自处+自疗

自疗的基本条件

自我改善和提升的方法

肆·生死爱欲，心灵出走

人生四大关口

生命为何

你怕死吗

什么是爱

超越欲望

出走：面对关口，寻找出口

静心的方法

伍·两性，错爱，绝望

男女沟通大不同

男女为何需要走到一起

当你掉进绝望状态

到底命运是什么

绝望性格的元凶

检阅错爱的checklist

《一个人不要怕：完美升级版》

检阅绝望特性的checklist

拒绝绝望的出路

自处自爱的心语

陆·自爱，定心，回归身体

个案与讨论

爱情最忌什么

如何优化你的爱

自爱从定心开始

定心的方法：回归身体

自爱、定心的练习

柒·向海学习爱，修养爱（完美版新增）

海是最好的治疗师

修养：当水点投进大海

修成海边石头的温柔

爱，在关系里体现

面对自己，别怕痛

附录

答问

点心话做个情感健全、负责、成熟的人

问心checklist"

《一个人不要怕：完美升级版》

精彩短评

- 1、恋爱本来便是去体味人生，肯定存在的意义，从自己在独特的对方身上所投射的独特欲望，看清楚自己的限制，弱点和人性的真面目，从中学习成长，体验来此生的意义，也从付出的过程中学习感恩和自我进步。（素黑）
- 2、最迷茫时候读的
- 3、枕边书！
- 4、自愈。
- 5、感觉是鸡汤 观照自我什么的一片黑。
- 6、一个人你怕了么？其实很长一段时间我并不怕，除了失恋那段时间。后来无意中看到了素黑的书，终于冷静下来思考痛苦的根源。她的书陪我度过了最难熬的时光。
- 7、对消极情绪的产生、控制有深入浅出的解释。
- 8、正在读，挺有思想的。我
- 9、没有营养的心灵鸡汤
- 10、心是直接发放平静的地方。不要以为先从爱去寻找平静。
- 11、看完简直是震惊，怎么会有这样的奇女子写出这样的奇迹
- 12、这是在看文章时，作者推荐的书。但是，我并不觉得有多好，也没有太多感触！可能是不适合我吧！
- 13、值得推荐
- 14、一个人不要怕，好好爱自己，爱自己才能更好地爱别人！
- 15、学着让自己清醒、自知、自爱。2016.07.29
- 16、失恋、失业、被遗弃、孤独、重生...
- 17、看素黑的文字，学会了多一点平静和淡然。让人知道痛苦是件很正常的人，要学着去平静地对待它，甚至是享受它。
- 18、读的时候晕晕乎乎的，读后不记得书本内的内容，只记得这个标题，一个人没什么可怕，素黑，看来我的级别还有点Low
- 19、素黑系列
- 20、看前两章的时候有被触动，第三章也有一处。失落的时候可以再读。
- 21、在独墅湖买的这本书，心静下来觉得很好
- 22、前半部分感触比较多 后半部分有关婚前婚后的事太多，引不起共鸣。
- 23、他说一个人不要怕
- 24、人剖析自己的时候往往伴随着痛苦，但要活得清楚明白 获得内心的平静 我们必须勇敢走进深邃的内心
- 25、自愈这回事儿吧。还是看天赋吧。只要不自欺欺人不歇斯底里都是好的自愈。
- 26、读的第二本素黑的书，送给了朋友，总会在有些话中看到自己，总会因为一些话产生感触，现在送朋友啦，朋友也很喜欢，希望能善待她。
- 27、这本书看了两遍 第一遍没读完读懂 又去图书馆借来细细读 先看了素黑的另一本《好好爱自己》全是简短的句子，也挺好，但这本就是比较详细的讲述。里面关于观照自我 回归身体 以及精心 定心的方法 真的有效果 实际是类似于冥想 坐禅之类 回归身体确实是让跳脱思想牵绊的好办法 这本书 个人觉得应该反复读几次 边读边实际操作
- 28、在感情上,素黑比较注重灵修,对于我这种平凡人有点读不下去,读了一半就弃了.
- 29、我感觉，读一遍，对我起不到什么太大作用，准备再读
- 30、对我来说境界有点高，读不太下去啊
- 31、这本书是我在极度低落的那段时间里偶然翻到的，略读几页后发觉素黑一语中的我的心理问题，于是就仔仔细细看完。它让我豁达不少，对于上一份感情上一份工作的失去也能坦然面对了。推荐给能量处在很低的状态，但仍不放弃努力自救的朋友们。
- 32、情绪的高低状态只是暂时性，不要以它作为人生的指标。能自处，便能自疗。
- 33、鸡汤呀
- 34、素黑，纯治愈系，从内心出发

《一个人不要怕：完美升级版》

- 35、个人不喜欢这种文风，实在是读不下去……
- 36、适合女生看 细腻
- 37、“感情本来是中性的，但我们要求过多，依赖过多，便会变成欲望，难以得到满足，所以感情会生病。”
如何在感情中降低托付心态和需求感？关键的关键是自我认同感，只有自爱，才能自我满足。
- 38、超脱的旁观者。
- 39、已婚的人，比如我，读起来大概也是满心欢喜：曾经很迷信“另一半“的说法，找不到“他”会焦虑，找到了怕不合适会焦虑……现在发现，婚姻呈现的还是我们自己，静下心来，反求诸己，你的完整、自尊才有成就两个人幸福的可能。
- 40、一个人跟寂寞是两回事。一个人可以不寂寞，假如你乐在其中，享受宁静和独处的话。两个人也可以很寂寞，当你们无法沟通，无法欣赏彼此存在的价值，无法分享爱与关怀时。
- 41、之前看了一大半，然后果断弃了。这两天书荒，再拿起，看了10页，又想弃！可能是因为书的治愈性太强，我恰好最近不在这种治愈的状态。总之看着这本书，打心底里不喜欢素黑，思维的方式不喜欢，说话的语气不喜欢。
- 42、享用一个人的时光。是经历和阅读让人成长。
- 43、爱是一切情感的根源，两个人若不会爱，只会彼此折磨，相互伤害，而一个人若学会自爱，一个人也可以感受到生命的自由，充实和丰盈。
- 44、关于爱，并不等同于爱情，反思我的爱情，的确是错用了能量，以至于最后几乎迷失自我，如果早些看到这本书，早些能看破那些道理，也许不会让自己，也不应该让家人也受伤害。爱情其实是修行过程不是目的，上天派你来到世上不是为了让你找到你所谓的命中注定，而是让你用心去体会。恋爱本来便是体味人生，肯定存在的意义，所有的缘分都是反映我们生命的镜子，每个人都很孤独，自己看不清领悟不了的东西，要通过自己在独特的对方身上所投射的独特欲望来看清自己的限制、弱点和人性的真面目，从中学习成长，体验来此生的意义，也从付出的过程中学习感恩和自我进步。
- 45、买了，看不下去
- 46、疗愈类的书，自己留了一本，送了朋友一本，偶尔拿出来翻翻。
- 47、这种都可以要叫治愈系吧，里面也挺专业的用词。爱胡思乱想的人可以看看。这类书都是记不住的，看过就忘。不过能静下心来读一读也不错吧
- 48、不断的认识自己的走过的一路。
- 49、故事太少，说教太多。但可贵的说教确实不错，同样的观点更加的深入透彻，让人联想自身。可能说的太精准，剖析太彻底，水至清则无鱼，人总不想太了解自己的处境吧。又或者，类似于看星座之类的代入感，让人觉得共鸣良多。
- 50、一般，不推荐

《一个人不要怕：完美升级版》

精彩书评

- 1、也许这种书籍并不适合我，所有疗法都不会逃脱一字“痛”，只要你舍得疼痛，那么便可以逃离一切苦难，只要你舍得。关于爱情的文字只要你曾经历过，走过来了，那么便可以这样一写一箩筐，可是太多的人还是喜欢籍由别人的口中说出这样的真理，抑或是感悟。人们总是这样，自己不愿碰触伤口，只想着请别人，请别人来揭开伤疤，即使疼，呼喊的时候可以流泪，可以怒视那个揭你伤疤的人。只要不是自己，任何人都可以，因为你有可以用来发泄的对象，可以有很多流泪的借口。看不开，想不透的人可以看看这类书籍，对你的心和逃离有帮助。
- 2、读到这本书是14年考转正考试的时候，精神压力很大，当时的感情上也出现一点问题，所以当时内心是很纠结有点崩溃的。找了一个心理医生，她推荐我这本书，实际上是一个帮助你找到认同自己并让你接受孤独的一个过程，有时候孤独可能会觉得是自己的问题，以及孤独可能造成的自卑心理，让你认识到孤独并不可怕，可怕的是心无所向。
- 3、第一次读素黑的书，看评论很多人对她赞赏有加。大概已经过了急需爱情锦囊的时期，本书主要针对感情的认知态度及方法等对目前的我有一定帮助，但不是很大。也看过不少类似的书籍，本书其实没有给我耳目一新之感。我想还要慢慢体会书中的一些观点。
- 4、之前我并没有看过这类心理疗愈的书籍，可能是因为没受过伤害，天不怕地不怕的从来也没有认真思考过自己的人生，我的字典里更没有“怕”这个字。但在我人生目前最脆弱的时候，为了男朋友奋不顾身放弃了很多更理想的就业机来到这个完全陌生的城市，从一个学生到进入社会，两个月的时间还没开始在这份独立中站稳，便被他的变心和以不适合结婚的理由推到了悬崖之下。于是开始漫无目的地攀爬，撕心裂肺地疼，身体招架不住变故而崩溃，说到底，也算是欲望作祟么。在书店被这本书的名字吸引，被它文艺的调调蛊惑，直觉感地买了下来，不能说它彻底拯救了我，但是它确实让我好了很多，素黑的文字很质朴，没有过多的煽情，却很能说破那么些事情，让你感同身受。其实引导我们的一直是思维，难过就好像作茧自缚，倘若站得高远，一切又会是如此渺小。书籍后面的部分修行内容还是让我觉得有些神乎其神，不过带着素黑给的这份淡定和从容，我希望也可以学会观照自己，从自爱开始，自由快乐地过好生活，享受人生修行的每一部分，感恩每一面能反照我的镜子。如果一个人也能不怕孤独，自在地生活，那么世界上也确实没什么好怕的了。生、死、爱、欲也不过如此。

《一个人不要怕：完美升级版》

章节试读

《一个人不要怕：完美升级版》

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