

《愛到極致是放手》

图书基本信息

书名：《愛到極致是放手》

13位ISBN编号：9789868998315

10位ISBN编号：986899831X

出版时间：2013-10-29

出版社：啟動文化

作者：張德芬

页数：256

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.tushu111.com

《愛到極致是放手》

內容概要

華語世界身心靈暢銷作家張德芬最新作品

首次全面地、完整地與大家分享人生核心問題——關係處理

張德芬最溫暖的作品，帶你找到與所有愛的人——父母、孩子、愛人、朋友相處的智慧。

愛到極致就是放手——給你愛的人最大的愛和支持，
不要把自己的道德判斷和價值觀套在他們身上……

如果找到了自己的內在力量和智慧，你會發現，
你愛的人自然而然也會受你的影響，走向最適合他們的人生道路。

這本書可以說是一本「關係藍圖」，它可以幫助你看見，各種錯綜複雜的關係，歸根結柢其實都是很單純的關係——你和自己情緒相處的能力。在每日生活中，讓我們苦惱的事情，其實都不是問題，真正的問題在於我們無法和自己內在的負面情緒相處。當你學會了和自己每個當下的情緒和睦相處之後，你的內在空間會擴大，你最需要的內在力量和智慧都會油然而生。

在書中，德芬提出：有時候我們在自己的情緒模式和互動慣性的遮蔽下，會看不清楚我們和愛人、親人、家人、好友、同事之間到底發生了什麼事情。這本書要幫助大家穿越各種錯綜複雜的關係，穿越自我的障礙，通過學習如何面對自己最好以及最糟的特質，學會接納、臣服和放手，來修復和重塑我們與原生家庭、親密愛人、友人及自己之間的關係，並最終找到通往愛和幸福的橋樑。

德芬說：「親愛的朋友，我邀請你，試試看。

從我過去五十年多彩多姿的豐富人生中，
我真的看到了宇宙之道的順暢和流動，自己的愚癡和頑固。

我已經厭倦了。我要放手了。你呢？還要熬多久？

深吸一口氣。

開始看這本書吧。」

《愛到極致是放手》

作者簡介

張德芬

台大企管系畢業，擔任台視記者、主播多年後，在美國UCLA取得MBA學位。

二〇〇二年開始，專心研修瑜伽及新時代的各類心靈課程，並博覽數百本中英文相關著作，透過每日的觀照和修練，體悟了許多靈性及個人成長方面的心得，並取得中國國家心理諮詢師的執照。

著有身心靈三部曲《遇見未知的自己》《活出全新的自己》《遇見心想事成的自己》，以及《心靈突破60問》《愛上自己的不完美》等暢銷書，系列作品已在兩岸三地銷售四百萬冊，為華語世界最暢銷的身心靈必讀經典。譯作包括《一個新世界：喚醒內在的力量》《修練當下的力量》及《米爾頓的祕密：學會活在當下的第一堂課》等書。

二〇一一年成立了身心靈網站「內在空間」(www.innerspace.com.cn)，提供對身心靈成長有興趣的人一個更好的資訊互動平台。

新浪微博：weibo.com/u/1759168351

新浪博客：blog.sina.com.cn/tiffanychang

微信帳號：tefenchangpublic

書籍目錄

序言 愛到極致是放手

01 世界上的另一個自己

你想成為誰？

你是否是生命的最佳導演

如何獲得內心強大的力量

如何培養「空」的能力

想幸福，要能斷、捨、離

欣賞生活中的美

怎樣演好人生這場戲

如果只有十年可活

02 給身心一次療愈的機會

原生家庭帶給你的愛與痛

父母講的不一定錯，但未必是我們需要的

只有自己先成長了，父母才會成長

從父母那裡收回你生命的自主權

你在做父母的拯救者嗎

試著和父母「離婚」

你是否背負了父母的痛苦

你永遠不是為了你認定的理由而生氣

沒什麼力量可以讓對方做出改變

自私的愛

03 愛與被愛的藝術

愛的終點不是完美

親密關係究竟是怎麼回事

每個親密關係都是量身定做的

要忍心讓你愛的人受苦

為你愛的人留一個空間

以最大的善回應別人的求愛

期望其實是一種負面的能量

你裝得下世界，世界才會容你

婆媳關係來教你什麼功課

非暴力溝通：所有關係都是你和自己的關係

婚姻是愛情的墳墓嗎

親密關係中的功利性

只要不遺失自己，我們就能擁有一切

如何不被外遇

「怨憎會」就是你的放大鏡

讓愛重新在關係裡溫柔流動

透過被遺棄，你能看到什麼

親密關係中的恐懼

面對自己的情緒是良好溝通的開始

掙脫鍊銬就能勇敢向前

04 重建父母與孩子的世界

為人父母，你站對位置了嗎

要改變的是家長，不是孩子

虎媽狼爸在向孩子要什麼

錯位的母愛

《愛到極致是放手》

不會愛，你的孩子一生匱乏
教孩子學會說「不」
孩子不是我們的裝飾品
05 我們所不能抗拒的自己
放輕鬆，開始愛自己吧
不為自己負責的極致
活出孩子的天真
自愛與自私
在夢中盡情揮灑自己的潛能
你擁有的，他未必就擁有
喚醒妳的女性能量
生命是一場臣服的遊戲
06 誰是你心靈上的鄰居
做別人生命中的加號
批評是靈修的最佳肥料
如何擁有自得其樂的能量
自利和利他
做別人生命中的加號
為自己留白，為他人留福
什麼是真正的行善
07 穿越生命底層的暗流
發掘黑暗中的力量
修行是一場騙局嗎
修行並非為了不再受苦
靈修就是要為自己負起全責
與靈聯結的連續呼吸法
無計可施了？祈禱吧
 勇敢做自己
 生活中的實踐之道

《愛到極致是放手》

精彩短评

1、德芬

《愛到極致是放手》

精彩书评

1、真诚的面对自我的情绪，不被其束缚，就不会去束缚他人。这是内心力量的开始，也是一段健康长久关系所持重的。看到这本这书完全是很偶然的。那天下午闲来无事，见天色不错便决定去铜锣湾逛逛（其实也是想买买东西，要不大概也不会去那么熙攘吵闹的地方），于是就偶然的看到了铜锣湾书店。之所以说是偶然，是本也不太清楚铜锣湾书店的具体位置，也从没光顾过。看到标题，觉得甚是普通，甚至有点俗不可耐。满大街都用的话。只是为了打发时间遂翻了几页。却越看越觉得这不简单是关于人情关系的“大道理”，实是一本关于情绪修行的书，里面很多话也确实合乎那日的心态，恬静，淡定。见价钱也不贵（铜锣湾书店大部分书还挺便宜的）便买了。临睡前可以翻几章，觉得很有通悟之感。后在回家的飞机上又静静的看，靠窗而坐，夕阳照进机舱内；降落之时又隐约看到地面的马路，高桥还有房子，倒有一种说不出的感觉。书中的爱包含方方面，父母子女之爱，亲朋之爱，情侣夫妻之爱，还有自我之爱。并无苦口婆心之感，只是作者多年修行的经验和体会。有时默默读一段话，真有“本应如此”的喟叹。大概是到了年末，一年将尽，心情总有些沉重而迷惘。与个人经历结合，翻回去细想，便越发觉得有道理了。一年过了，砺体也磨心。有些时候，表面的知道不是真的知道，就算知道了也做不到；只有进心了，感觉这些话简直就像是在说自己似的，那时的知道才能真的做到。

《愛到極致是放手》

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.tushu111.com