

# 《躍下斷崖，與自己相逢》

## 图书基本信息

书名：《躍下斷崖，與自己相逢》

13位ISBN编号：9789862722213

10位ISBN编号：9862722215

出版时间：2012-8-30

出版社：商周

作者：瑪西歐·阿隆梭·布伊克

译者：沈台訓

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](http://www.tushu111.com)

# 《躍下斷崖，與自己相逢》

## 內容概要

日常生活中是否一點小事，就讓你抓狂，無法淡定……很想一個人去旅行，卻有好多好多藉口，讓你無法成行……想改善跟家人的關係，卻總是逃避不前……腦海中經常出現許多念頭，讓你覺得自己不夠好……想到未來，就莫名焦慮了起來……

這一切又一切，不管生活上難題的性質與大小，皆像是有什麼擋住了你的去路，讓你裹足不前，最後往往無疾而終？

我們花大量的時間與精力，向外求取，尋找答案，卻花很少的時間往內看。

當我們願意花時間觀照自己，最終我們會了解到，往往是我們自己擋住了自己的去路。

然而，你相信這世界上最大的寶物就是你自己嗎？

在西班牙有「心靈醫生」美譽之稱的瑪西歐·阿隆梭·布伊克(Mario Alonso Puig)博士，以自身的醫學專業融合腦科學、東方佛法、NLP等不同領域對人類心理運作的研究，一步一步揭開到底是什麼，擋住了心的去路，讓你無法隨心所欲，安住當下。

如果我們希望增強面對難題的能力，那麼，我們就需要去學習。學習如何超越我們的心原先所設下的限制。我們需要學習去看清，在我們心底深處所隱藏的事物，因為，唯有如此，我們才得以更為清晰地理解，真正的侷限到底存在何處。

在這本書中，作者引領我們穿越『自我』的迷失，運用世界級的研究成果和古老文明的智慧，幫我們打開另一雙眼睛。躍下斷崖，不是真的去跳下斷崖，而是鼓起勇氣，跨出舒適區，去想像一個更遼闊、有更多可能性存在的自己。

「在這個世界上，你不必成為你不是的那個人，你只須做你自己，因為，在本質上，你已經是完美的人，亦即，完整的人。你所需要做的唯一一件事是，去發現在「我是……」這個句子的後面，到底該填上什麼字眼。」

# 《躍下斷崖，與自己相逢》

## 作者簡介

瑪西歐·阿隆梭·布伊克(Mario Alonso Puig)

醫學專業為外科與消化系統，美國哈佛大學醫學系研究員，紐約科學研究院會員(Member of the Academy of Sciences of New York)，美國科學促進會會員(the American Association for the Advance of Science)。投注大量心力探索心理過程對人類天賦、以及健康狀態、能量及幸福感的影響。結合西方醫學研究與佛學獨特的研究取向，經常接受國際知名研究機構邀請擔任講師，如美國休士頓安德森癌症中心(MD Anderson Cancer Center of Houston)，法國歐洲工商管理學院的全球領導力中心(the Global Leadership Center of INSEAD)，巴西聖保羅畢達戈拉斯大學。目前他致力於提供世界各國國家級的領導力、溝通、創造力和壓力管理課程及研討會。

## 書籍目錄

### 推薦序

### 前言

#### 1. 重塑自己

造成我們無路可出的處境，並非來自於問題的困難度，而是面對難關的那一刻，所感受到的無法與之迎面相對的情緒。因此想要重塑自己，請專注於你所渴望的事物，而非你所恐懼的。

#### 2. 往裡看

我們總是深信我們便是如此，覺得轉化自身是不可能的，然而大腦所認知與理解的我們自身，僅占實況的一小部分。我們需要自我覺知協助我們去發現隱藏在自身內部的事物。

#### 3. 藏寶圖

心理地圖上這一塊看不見的區域，埋藏著令人目不暇給的寶藏，諸如智慧、能量、創造力、和諧、喜悅與愛等。只要可以獲得這些珍寶，我們的生命將歷經一場貨真價實的正面轉型。這也是為何這份地圖如此珍貴的原因。

#### 4. 一個大腦，兩種心智

人類不僅擁有兩個腦半球，而且還擁有兩種心理過程，分別以不同的方式，來處理我們所面對的現實世界，並且彼此互補。而這兩種心理過程，也必定擁有兩種截然不同有別的意識。

#### 5. 沙地上的圖像

我們會相信，這幅形象、這個人格，就是我們自己本身；我們反而不會了解到，它不過只是我們的某部份展現而已，真實的我們遠比這樣的展現要複雜許多。我們對自我形象的改變，所產生的抗拒如此之大，令人感到驚異。

#### 6. 最美的遺產

我們專注在什麼地方，對於生活的和諧或失衡，影響巨大。如果我們決定專注在令我們沮喪、不自在的事物之上，比如「生活中的暴風雨」，那麼我們將會被壓力擊垮，喪失個人的幸福感。

#### 7. 躍下斷崖

我們已經遺忘我們是誰，同時接受了一個新的身分，但這個新的身分並不是我們的本性。因此，我們可以說真正可以帶來成果的訓練過程，並非協助我們去改善假身分，而是能協助我們去超越假身分，發現我們真正是誰的奧秘。

#### 8. 知覺之門

現實世界到底是什麼？毫無疑問地是由我們的心理狀態建構而出，因此我們的生活固著在這樣或那樣的現實之中，無法理解我們擁有選擇的可能性。

#### 9. 療癒的提問與致病的提問

想要使我們的注意力投注到某個事物之上，最快與最有效的一個方法，就是「提出問題」。每一個你所提出的問題，都在邀請我們朝著某個特定的方向望去。事情的關鍵並非找出一個老問題的答案，而是去提出新問題

#### 10. 詞語創造現實

小心選擇所使用的詞語類型，與所做的價值判斷，並非是事件本身，而是我們對事件所做的個人判斷，才會剝奪我們個人所擁有的力量，讓我們遭受不必要的痛苦。

#### 11. 身體的智慧

我們運用身體的方式，會影響心理狀態；比如，我們只要坐姿正確、舉手投足合宜，並能平衡地講話與抬頭，如此所產生的影響，不只可以在你感受事物的方式中見到，而且也展現在你的清晰思路之上。

#### 12. 生命的燃料

呼吸是一件如此稀鬆平常之事，以至於我們甚少對它多所注意，然而每天我們重複做了近二萬四千次的呼吸動作。如果留意自己在呼吸上的變化，會立即理解到，我們正處於何種心理與情緒的變化之中。

#### 13. 細胞的大腦

當細胞浸潤於某種習慣的化學環境中，那可能是因某種情緒刺激而產生的化學分子，已經習慣這環境的細胞，會需要這些分子經常存在。從這一刻起，身體就會對某種賀爾蒙，「要求某個劑量的存在」。

## 《躍下斷崖，與自己相逢》

，因此我們的大腦對某種情緒「上癮」了。

### 14. 學習寬恕自己

我們需要給予自己大量的同情，以便能夠承受自己對他人所造成的傷痛，與自己所經受的痛苦。當我們理解到，並非自己心中的邪念與無能，而是極度的無知，才造成傷害的事端，我們就能學到從一個不同的觀點來評價事情。

### 15. 接受當下

碰上不順心的事時，想親手打開機會的大門，最好的方法正是，不讓自己受困在非自主性的反應當中，無論這樣的反應，從表面上看起來是如何的合情合理。但你可以丟給自己一個問題「在我碰上的這事件裡，有什麼是有價值的？這件事要告訴我們什麼？」

### 16. 從黑暗到光明

每當負面情緒發生時，我們可去思考有其他走出如此困境的可能性，才會是良好的反應方式。我們不會從智性上去尋求改善的可能性，因為，正是種種的智性想法，滋生出讓人陷入其中的難題。可能性是來自於我們的存有狀態，來自於早已存在卻備受忽略的真正現實。

### 17. 回家的路

我們通常以為，在虛空與安靜的狀態中，什麼東西都不存在，於是，一想到自己要花上一部分寶貴的時間，去發展自己停止思考、保持安靜的能力，就覺得荒謬無比。

### 18. 靈魂暗夜

去追尋真實的自我，始終是一項英雄行動；為了逐漸擴大備受侷限的身分範圍，必須鏗而不捨學習克服自我惰性的方法，屢屢與之奮戰。唯有如此，我們才能在尋常的人生之中，發現非比尋常的珍寶。

### 19. 嶄新的生命

當我們理解到，實際上，我們只是觀看影片的觀眾時，那個時候我們是和本性、真正的我合一。我們直探自身的存有狀態：我們超越了角色的侷限，發現了自己精神上的本性。

致謝

# 《躍下斷崖，與自己相逢》

## 精彩短评

1、前面不錯,後面慢慢就成了醫學書了

# 《躍下斷崖，與自己相逢》

## 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](http://www.tushu111.com)