

# 《内在英雄》

## 图书基本信息

# 《内在英雄》

## 内容概要

人生奇迹皆来源内在！

每个人的内心都蕴藏着最原始最强大的潜能，只要唤醒它，就可以助我们实现生活中伟大的梦想和成就。然而，今时今日，知道如何激发这股内心潜能方法的人却寥寥无几。

以至于本应丰盈的心灵，却怎么也得不到满足；追逐财富、权力、地位、享乐等，却备感空虚；看似自由却常感窒息……这是因为许多人迷失自我的真正意义与价值，失去了人生的指南针。

现在，你就站在最关键的十字路口！展读并实践本书，你将踏上一场前所未有的英雄之旅。你将知道专属自己的心理原型，从而改写自我人生蓝图。你将知道如何突破人生困境，实现不可思议的逆转，书写自己的传奇。你更将体悟到如何运用自身内在的力量克服种种障碍，让不可能之事亦有可能之法。在探索英雄之旅的过程中，你也将洞察人生的真谛，自然而然地唤醒内在能量，创造你梦想的生活！

本书被誉为荣格心理学派的现代经典，作者卡罗尔·皮尔森博士洞悉现代社会种种光怪陆离的现象，直抵人心最隐秘之处，揭露人生最真实、最根本的意义、需求和渴望。通过其深刻的智慧、大量的真实事例，以及亲身体验，为我们指明了一条唤醒个人内在沉睡英雄的心灵探索之道。

在寻找内在英雄的旅程中，存在于我们内心的“原型”，就是一张极具实践性的“秘密地图”。它由“天真者”的全然信任开始，慢慢步入“孤儿”对安全感的渴求，“利他主义者”的自我奉献，“流浪者”的探索，“战士”的勇敢奋斗，最后是“魔法师”的本真与完整合一。当我们在生活中活出自己的内在英雄时，必将挥洒出一幅壮丽绚烂的生命画卷。

# 《内在英雄》

## 作者简介

# 《内在英雄》

## 书籍目录

- 前言
- 本书的出版历史
- 与第二版的不同
- 如何使用本书
- 致谢
- 第一部分 内在英雄：地图
- 引文 让一切变得不同
- 1. 选择自由：向导
- 这本书好比一张地图，其主旨就是帮助旅行中的你定位，指引出前进的方向，随时随地让你了解自己。
- 如何为你提供帮助
- 一些想法
- 2. 生存困境：孤儿的成长之旅
- 通过各种经历，我们渐渐明白，痛苦其实并不是毫无意义的伤害和苦恼，它能够为我们提供强大的动力，督促我们学习、团结和成长。
- 经历、来源和逆境
- 幸运的堕落
- 日常生活中的无助
- 在一个痛苦的世界里生存
- 拒绝痛苦
- 牺牲品
- 要对生活充满希望
- 关于自责
- 自我帮助和转变
- 孤儿练习
- 3. 找到自我：流浪者
- 当他们做好准备，重新回到社会群体中的时候，他们往往会惊讶地发现身边的人和团队竟然都很喜欢那个真实的自己。
- 面对未知的世界
- 来自内心的恐惧
- 自我隔离与逃避
- 识别出需要警惕的角色
- 实践内心的想法
- 拥抱生活
- 回归到社会群体当中
- 流浪者练习
- 4. 证明你的价值：战士
- 自力更生是成年人生活的基础，我们必须展示自身卓越的能力，并切实有效地向这个世界证明自己。
- 找回遗失的目标
- 赢得他人的尊重
- 掌控生活，坚守阵地
- 使内心与周围环境达成平衡
- 潜在的朋友
- 从二元论到复杂论
- 因材施教
- 谦卑助你取得更多成就
- 战士练习

## 《内在英雄》

### 5. 展示你的慷慨：利他主义者

我们不仅要承受磨难，而且还要在承受磨难的同时一直保持对生活的热爱和勇气，以及爱护他人的能力。无论遭受到怎样的苦难，都不会将其再传递给另一个人。

把自己交给更伟大的事物

助人为乐能产生满足感

教会我们懂得生命本身

学会拒绝无理的牺牲

保持对生活的热爱和勇气

接受也是爱的表达

信守承诺会让你成为高贵的人

爱惜自己和身边的人

付出和收获

利他主义者练习

### 6. 实现幸福：天真者的回归

如果我们选择用欣赏的眼光去看待我们已经拥有的一切，并且让生活中积极的事件和环境引起自己的共鸣，我们就会突然之间变得更加快乐、幸福。

梦寐以求的幸福

深度认知自己及他人

精神财富

努力让自己看上去很好

我们就是生活的缔造者

重返伊甸园

给事物重新定义

改变看世界的方式

通过改变自我来改变世界

天真者练习

### 7. 改变你的生活：魔法师

我们需要面对的问题之一，就是当周围的一切乃至我们的内心世界都在改变的时候，我们该如何保持平静和平衡，只有那些愿意放下执着思想的人才有获得成功的机会。

当你不满于现状

从改变自己开始

从消极因素中发现积极的一面

帮助他人和事物了解自己

做真实的自己

团结与你有相似梦想和价值观的人

社会的转变

魔法师练习

## 第二部分 自我掌控：旅行指南

引文：内在能量开发

我们的内心

每个人身上都具有几个原型特质

原型的力量对生活的影响

内在能量影响外界角色

### 8. 尊重你的生活：路径

学会如何以欣赏的眼光去看待迄今为止你所经历过的生活，以及你从中所收获的礼物。

对自己有一个全面的认识

所有的原型都有其优势

不要輕易被性别观念影响

家庭背景的影响

# 《内在英雄》

工作的考验

和他人一起成长

9. 陷入困境时的指引：指南针

生活会不断地为我们提供机会，让我们去面对自己的恐惧，面对我们需要意识到的一些东西，又或者，我们需要掌握的技巧。

过度关注和认知的原因

文化对原型发展的影响

社会对原型发展的影响

被压抑的原型力量

唤醒内心的原型

激活原型的七个步骤

10. 旅行的道德规范：原则

人们对于成功的认识都要求我们具备一定的自知之明。如果我们从来不曾了解自己内心真实的自我，我们就永远都无法获得真正的自我满足感。

道德原则

附录A 英雄神话自测

Part I：如何看待自己

Part II：他人如何看待我

Part III：家族传统观对我的影响

Part IV：当前家庭对我的影响

Part V：当前工作地点（或学校）对我的影响

Part VI：总结

附录B 英雄之旅团队指导方针

写给参与者的指南

附录C 创造英雄环境

英雄家庭

英雄学校

英雄工作

英雄心理疗法、训练和咨询

英雄康复十二步计划和英雄之旅

英雄求同存异、实现社会平衡

附录D 唤醒12种原型：注意事项

# 《内在英雄》

## 精彩短评

- 1、正在读，挺不错的，了解很多种人类原型，帮助自己成长
- 2、了解自己，成就更美好的自己~
- 3、出了第二部了~
- 4、这是一场新颖且别开生面的心理测试记录。
- 5、英雄在心中
- 6、看来开头几页就看不下去了 断断续续看了快半个月了 争取这周看完吧

# 《内在英雄》

精彩书评



## 章节试读

### 1、《内在英雄》的笔记-第1页

另外一些已经积累了不少人生智慧的人知道，有时候，他们必须结束一段感情，离开一个地方或者放弃一份工作，因为时间到了，他们必须要长大，要前进。他们知道成长将会带来新的机会，不过成长也意味着青春期的终结，这种人会大方的庆祝自己将来以及成长后步入的新纪元，与此同时，他们也会充分地认可过去的人或事——接触过的人、工作，学校或者某个地点。他们会在拥有过去的点点滴滴的同时缅怀逝去的时光。这种感恩和缅怀正好起到了疏导和净化心灵的作用，从而使得他们能够腾出空间接纳新的情感，在体会这一系列的感受中，他们其实也就做好了迎接成长的准备。

### 2、《内在英雄》的笔记-第31页

因为检验这条路是否正确标准只有一个，它是否能够给你带来快乐

### 3、《内在英雄》的笔记-第7页

英雄们之所以受人崇敬，是因为他们具备强烈的责任感，在他们的心目中，几乎没有任何权力意识。要想唤醒英雄思想，我们就必须摒弃那种“环境决定命运”的思想：如果我们没有完美的父母或工作，又或是我们缺少一个完美的政府或取之不尽的物质财富，我们最终就会成为可悲的受害者。英雄主义的本质要求我们必须直面火龙，而不是一边远远地观望，一边抱怨火龙存在的事实，并且认为应该有人出面将其消灭掉。向“固守过去”发出挑战从来都不是、也永远不会是社会上的流行趋势，更不可能是一件轻而易举的事情。

### 4、《内在英雄》的笔记-第36页

不经历痛苦我们就无法成长，无法变得成熟，

### 5、《内在英雄》的笔记-第9页

此外，你还可能会受到来自内心的阻力，让你不敢或不能想想自己是一个与众不同的人。你可能会因为性别、种族、家庭背景、收入水平以及所取得的成就与他人存在差异而感到自己不如别人。也许你会认为自己不够聪明、不够强壮，也不具备所谓的天时、地利、人和，只能做一个无足轻重的小角色。如果你有这样的想法，就说明你有丧失自身能力的危险，你将会让其他人来主导元宝属于你的一切，而你自己却只能成为他人陪衬。如果你这样做了，失败的不仅仅是你自己，还有整个社会，因为你失去了改变这个王国的机会。

### 6、《内在英雄》的笔记-第45页

罗曼罗兰说过：只有一种英雄主义，就是在认清生活真相之后，依然热爱生活。我想真正的英雄就是看清自己，看清生活，进而热爱生活。

### 7、《内在英雄》的笔记-第8页

生活并不是一个需要战胜的挑战，而是一件只需伸手接受的礼物

### 8、《内在英雄》的笔记-第77页

有时候，我们只有在失去一件美好事物的时候才能收获另一份美好

## 《内在英雄》

### 9、《内在英雄》的笔记-第29页

生活中被激活的原型种类越多，对事实真相了解得就越透彻。渐渐地，你的目光就会变得更加深邃，足以超越原型思想所带来的意识偏见。如此一来，你就可以摘下学术界和新闻界所佩戴的那副有色眼镜，客观儿真实地推断出到底发生了什么事情。有了这种客观的世界观之后，那些处于某种原型控制中的学者和记者就能自发地萌生出一种力量，对抗歪曲事实的思维浪潮。

### 10、《内在英雄》的笔记-第11页

真正的英雄主义并不代表你可以面面俱到，不是任何问题在英雄面前都会迎刃而解。真正的英雄指的是那些哪怕卑微也会严肃对待自我、做好自己的人。因为英雄之旅的目的并不是要求你变成一个更加伟大的人，它只是要求你能够全心全意地终于真我、追求真我。

### 11、《内在英雄》的笔记-第4页

英雄被定义为正在转变中的斗士，而非已经转变完成的斗士；被屠宰的火龙则恰好精确的代表了现状---固守过去。

英雄们之所以收人尊敬，是因为他们具备强烈的责任感，在他们的心中几乎没有任何权利意识。

英雄主义的本质要求我们必须直面火龙，而不是一边远远的观望，一边抱怨火龙存在的事实，并且认为应该有人出面将其消灭掉。

### 12、《内在英雄》的笔记-第32页

海报通过各种经历，我们渐渐明白，痛苦其实并不是毫无意义的伤害和苦恼，它能够为我们提供强大的动力，督促我们学习、团结和成长。

### 13、《内在英雄》的笔记-第11页

英雄之旅的目的并不是要求你变成一个更加伟大的人，它只是要求你能够全心全意的忠于真我、追求真我。

我们能够为其他人做的最有益的一件事就是忠实于真实的自我和生活，并以此为范例激励他人。

### 14、《内在英雄》的笔记-第4页

英雄主义的本质要求我们必须直面火龙，而不是一边远远的观望，一边抱怨火龙存在的事实，并且认为应该有人出面将其消灭掉。

### 15、《内在英雄》的笔记-第65页

我们的内心和思想中仍然存在着大量尚未开发的未知空间

### 16、《内在英雄》的笔记-第8页

生活并不是一个需要战胜的挑战，而是一件只需要伸手接受的礼物。

### 17、《内在英雄》的笔记-第11页

因为英雄之旅的目的并不是要求你变成一个更加伟大的人，，它只是要求你能够全心全意地终于真我、追求真我。

# 《内在英雄》

## 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)