

# 《全然接受这样的我》

## 图书基本信息

书名：《全然接受这样的我》

13位ISBN编号：9787556501833

出版时间：2015-6-1

作者：（美）塔拉·布莱克

页数：250

译者：江翰雯

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)

# 《全然接受这样的我》

## 内容概要

“我怎么都做不好”、“是不是我有问题”，这样的话语，我们一生之中会跟自己说多少次？对大多数人而言，每个人的痛苦来于——觉得自己不够好。我们常会怪罪自己，给自己很低的评价。作者塔拉·布莱克拥有身为禅修老师和心理学治疗师二十年的丰富经验，透过学生和案主的故事，以及她自己的心路历程，为我们提供了一套系统的练习方法，教我们如何转化悲伤并重获完整的人格。

# 《全然接受这样的我》

## 作者简介

临床心理学家、佛法老师、在家居士，也是极受爱戴的内观老师。她是华盛顿特区内观禅修社区的创建人。她结合佛学与西方心理学，强调对自己及他人有同理心、正念，以及对周遭环境的容忍。本书系作者的成名作，曾获“美好人生”书奖，已是心灵修行与禅坐练习的畅销书，引导广大读者获得深层的疗愈力。

# 《全然接受这样的我》

## 书籍目录

推荐序：用心接纳

译者序：具足疗愈力的实修手册

作者序："一定是我有毛病"

第一章 缺乏自我价值感之迷惘

第二章 从迷惘中觉醒：彻底接纳之道

第三章 神圣的停歇时刻：安住在菩提树下

第四章 无条件的友善之情：彻底接纳的精神

第五章 回到身体回到家：彻底接纳的地方

第六章 彻底接受欲望：从渴望的根源处觉醒

第七章 敞开心扉，面对恐惧

第八章 唤醒悲心：成为怀抱者和受拥者

第九章 扩大悲心的圆周：菩萨道

第十章 认证我们的本善：通往宽恕与关爱心之门

第十一章 共同觉醒：修持人际关系的彻底接纳

第十二章 了悟我们的真实本性

# 《全然接受这样的我》

## 精彩短评

1、关于佛教修炼的，看不太懂。不过也学到了很多。这本书不厚，却看了三个月，也是没谁了

# 《全然接受这样的我》

## 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)