

拥舞生命



[拥舞生命_下载链接1](#)

著者:许宜铭

出版者:中国工人出版社

出版时间:2003-02

装帧:平装

isbn:9787500829737

现今时代的快速发展变化、动荡、不连续、自由化、多元化，人际的疏离和分裂，使人们感到孤独、寂寞、抑郁和焦虑、自我迷失，人们普遍需要协助、支持和治疗，强烈地需要一个精神体系、信仰来支撑那个无所适从、无所归依、无能为力的主观自我，调整并平衡人与人、人与自然的关系，充分开发自我潜能，以便能找到伊甸园式的和谐、平静与美好。

因内的潜能开心和心理咨询事业尚处于起步阶段，本书作者许宜铭先生为我们带来了他的新模式

作者介绍:

许宜铭

是台湾推动生命潜能开发的先驱，经验最丰富的训练师，带领2—4天的工作坊，累积超过300场的经验，个人咨商治疗及3小时之迷你工作坊有3000小时以上经验，协助超过10000人迈向自我成长及潜能开发的道路。

现任

台湾真善美生命潜能研修中心创办人及负责人

台北完型心理学研究所创办人及负责人

中华潜能开发协会发起人及协会会长

美国父母效能训练（PET）台湾授权人

美国领导效能训练（PET）台湾授权人

生命潜能文化事业公司负责人

经历

1977年毕业于辅大中文系

1977—1984从事民地买卖

1984—1985赴日进修

1985—1987担任日文即席翻译讲席

1987年8月创办生命潜能研修中心

1989年赴美国伊沙兰学院及加州统合学院进修

1992东京完型治疗师三年训练

目录: 推荐序——生华生命的成功引导 张吉连

推荐序——解构心灵地图 游乾桂

自序

前言

上卷生命的潜能

第一章生命潜能

第二章我是一切的根源

第三章察觉

第四章智慧的殿堂

第五章烦恼即菩提

第六章原罪（圣人不死・大盗不止）

第七章真爱

第八章成长与转变

第九章拥舞自然

第十章如来

下卷重塑心灵

第十一章觉知心灵现象

第十二章自我重塑历程

第十三章孙悟空的紧箍咒（禁止今）

第十四章马车夫之鞭（驱迫令）

第十五章阳光下的阴影（负面人格特质）

第十六章猎人与熊（心理游戏）

第十七章人生剧本的导演

第十八章心灵环保

• • • • • ([收起](#))

标签

心理学

拥舞生命

成长

许宜铭

心理

灵修

励志类

NLP

评论

： B848.4

首师大小书店偶遇 比期望的还好

在网上买了，还没看

比较有针对性的心理学通俗读物，有的人也许会不喜欢，有的人也许会受益一生。

读完已经是深夜两点。这里面的方法论非常实用，对目前的自己分析精准的让我惊诧。原来心理学有这么大的力量。

下半本在哪？这本书感觉句子很简单，有些道理也很浅显，但是还是有所启发，比如鼓励人要与自己原本逃避压抑的一面直面，接受不完美的自己，然后再以平和的姿态和外接融合。

让我们认真自己，做真正的自己

第二章第三章让人受益匪浅。还是没读完，作者用佛教思想去处理尘世事情，随有大智慧，但实用性不强，在第十一章中有说，上课可以，但是回家即又恢复原样。整本书最让人受益的是觉察，两个拓展，一为广度，二为深度，两者结合，觉察世事。

生命深处的绽放

看后记住几点，印象深刻：1，我即是根源。2，为自己负责。

对我来说，这本书是认识内在的开始

很好的一本书。。。看过几遍。。。也因为这本书，多交几个朋友。。。内容很浅显易懂。。。后来，这本书就没有再版了，取而代之的，是本书的前10单，换了另外一个名字《活出自己》。。。

活在当下，洞察内在。

还行吧。。阿姨推荐的。读读看看。要是平时看到大概不会拿起来

好书

04年看的书，从书架上拿下来再看一遍。

特别喜欢这本书，给了我前进的动力。

购于临江门经典概念书城。
03版的此书差点放在一层打特价书里,那里数以万计堆放凌乱的书,能找到简直是大海捞针.

[拥舞生命_下载链接1](#)

书评

呵呵，现在在这里写书评，自己都觉得有些好笑。。。因为，这本书，已经很久没翻过了。。。虽然一直带在身边，还有它的新版本《活出自己》（只有本书的前10章内容），另外《原来可以这样爱》，在毕业时，送人了，也不知道现在在哪里。。。这本书，对我的帮助，是很大的。...

很久没有如此痴迷的读一本书了，也同样，很久没有系统的思考过和生命相关的一切问题了。

《拥舞生命》，让我听了名字之后就想去“翻”一下的书，然而却出其不意的一直未能如愿，在北京我跑了好几家大小书店，还有网上的当当和卓越，均不能获得这本书，这更增加了我的好...

这本书是在自己情绪最低落的时候,朋友推荐给我看的.电子版.只在电脑上看了几段就非常喜欢.打印了出来.几个小时的时间一口气读完了她.
我只知道,读完她,自己有了鼓舞自己的力量.也许,你的生命中也有情绪低落瞬间,读一本好书可以给你打开另一扇窗,而这扇窗就在你的面前,只需要你...

第一次写《拥舞生命》的评论，大概是在04年9月13号——我在当当下订单买《拥舞》的日子。但很可惜，在现在这个链接上，各位已经看不到我原先写的评论了。为什么？因为那是个批《拥舞生命》的帖子。里面有很多具体例子足以证明看完《拥舞》且说《拥舞》好看真的是一个“丢人现眼...

[拥舞生命_下载链接1](#)