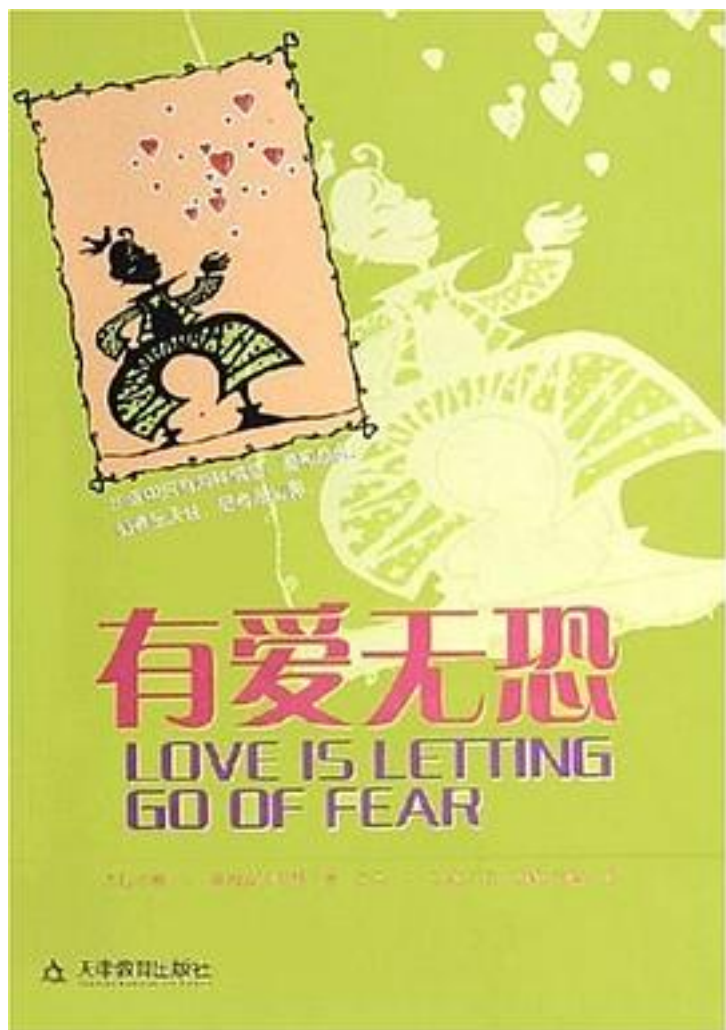


# 有爱无恐



[有爱无恐 下载链接1](#)

著者:詹姆波尔斯基

出版者:天津教育出版社

出版时间:2005-5

装帧:平装

isbn:9787530940761

我的朋友休·普拉德曾经这样写道：“这一生中，除了又踢又叫地被人拖着走之外，一

定还有些别的什么路可以走。”

这我相信。确实会有另外一条可以穿越生命的路，但它需要我们乐于调整自己的目标。

世界上的每一个角落都有越来越多的人认为我们正在摧毁自己，摧毁这人我们赖以生存的世界。我们似乎没有能力改变这个世界、改变他人，甚至无力改变我们自己。很多人，包括我自己，都曾经体验过努力要从沮丧、不安、痛苦和病痛中解脱出来而却徒劳无功的苦楚。但是，即便如此，我们依然会紧紧地抓住我们那些旧的观念体系不肯放手。

如何通过一条更好的道路走过人生，在今天已经成为了一项蓬勃开展的研究项目。这种探索带来了新的观念与意识的转变，就像是一场涤荡大地的精神洪流。它推动着我们将视线掉转，探索自己的内宇宙，而我们才发现：原来和谐与“合一”早已存在于我们的内心世界。

当我们转而关注内心，我们还听到一个内在的、自发的声音，这个声音往往就是我们可靠的向导。当我们的感官安静下来，我们就会听到发自自己内心深处的声音并依附于它，我们注意到真正意义上的愈合和成长就这么发生了。在这种静默中，性格的冲突不再引起我们的注意，于是我们就感受到了生活中宁静的快乐。

世界之所以在我们看来是荒唐的，就因为我们总是以不正确的思维方式来看待世界。为了能够看到一人崭新的世界，我们必须首先改变自己的思维方式，必须让过去彻底从我们身边走开，将我们对“此时此刻”的感受拓展，进而让我们头脑中的恐惧消融。这种改变了的思维体系，将使我们意识到自己不是孤立的，我们大家永远彼此相连。

有许多有效的方式可以帮助我们实现自我转换，让我们体验宁静的内心世界。这本小书只是为入门而作，为那些希望体验到自我转变从而让自己的生活充满了付出与爱、远离索取和恐惧的人们而写。简单地说，这本书讲述的就是通过付出来实现自我的满足。书中的语言和图画，代表了我們所有人都正在经历着的日常生活，而自我转换的步骤应可以被应用于每一天当中，它会帮助我们将那些阻止我们感受到爱的存在、感知到真实的现实的障碍搬走，只有这样，我们才能体验到生活中爱的奇迹与爱的伟大。

正如《奇迹课程》一书所倡导的，我们可以只有一个目标，那就是拥有内心的宁静，而实现这个目标的唯一途径，就是学会宽恕。当我们认真聆听来自内心的导师的声音时，我们就可以实现自我的满足。当我们这样去做，我们也就学会了如何去愈合各种关系，从而体验到内心的宁静与快乐，而让恐惧远离。

作者介绍:

杰拉尔德·G·詹姆波尔斯基(Gerald G·Jampolsky)博士，美国著名精神科医生、儿童与成人心理学家，著有《改变生活的简单思路》、《接近上帝的捷径：用精神疗法寻求心灵平和》等书在加利福尼亚创立了第一家“态度治愈中心”，并在全球30个国家开设了150多家分支机构与妻子戴安妮·西瑞西农博士均曾获得多项国际大奖，曾在五大洲的50多个国家工作与讲演。

目录: 目录

作者序／001

前言／003

简介／007

[PART 1] 自我转换的准备／011

[PART 2] 自我转换的构成／027

[PART 3] 自我转换的课程／041

LESSON 1 我付出的一切，都归回了自己／045

LESSON 2 宽恕，是打开幸福之门的钥匙／057  
LESSON 3 我从不因我个人的判断而消沉／063  
LESSON 4 我决意以不同的角度看待问题／069  
LESSON 5 放弃敌意，我便从眼前的世界逃离／077  
LESSON 6 我不是这个世界的受害者／083  
LESSON 7 今天，我将不对任何事物妄加评判／089  
LESSON 8 “此时此刻”就是我所拥有的全部／099  
LESSON 9 过去的已经过去，它再也不有能将我触碰／105  
LESSON 10 除了它，我尚可选择感知平静／111  
LESSON 11 我可以改变一切有伤害性的想法／117  
LESSON 12 我对自己的所见负责／123  
后记／127  
．．．．． (收起)

[有爱无恐 下载链接1](#)

## 标签

心理学

心灵

奇迹课程

新时代

灵修

思想

修行

读书

## 评论

2013.1.20我们总是陷在对过去的内疚和对将来的恐慌当中，而真正应该做的，是体验一切真相，感受现实，这种经历本身就是一种爱。

-----  
爱让宇宙觉醒

-----  
心灵鸡汤 最重要是爱人

-----  
为什么我总能这种书 . . . . .

-----  
我对你爱爱爱不完……

-----  
【常读书-12】  
说来说去，也就是信者得爱——如此看来我真是没得救了。比起心理学的自我催眠，我更愿意相信事实追求真理。没错，事实和真理是说不准也不会有定论的，可是唯心自欺欺人实在是太愚蠢了。若真要修身养性，也是上古哲学更为发人深省，洗涤身心。  
——20130901

-----  
[有爱无恐\\_下载链接1](#)

## 书评

这是作者根据看过的一本心灵书籍《奇迹课程》后的感受与经历而写的，有点像读后感之类意味的吧，摘抄片段如下：此刻我所见的一切，就是我此刻的幸福。  
这种思维习惯可以被比作一个专门播放老电影的放映室——专门播放我们在过去经历过的那些事情。这些过去的影像不仅彼此...

-----  
[有爱无恐\\_下载链接1](#)