

破碎重生



[破碎重生_下载链接1_](#)

著者:伊丽莎白·莱瑟

出版者:印刷工业出版社

出版时间:2012-11

装帧:平装

isbn:9787514205817

《破碎重生:把自己打碎,让改变发生》内容简介:或许,很难再找到一本书能像《破碎重生:把自己打碎,让改变发生》这样,给我们的心灵和精神带来如此巨大的冲击。仅在北美,其销售量就超过一百万册;被翻译成二十种以上的语言;在亚马逊网站畅销书榜单上,它停驻了近十年的时间;得到脱口秀女王奥普拉、著名教练菲尔杰克逊、身心灵导师张德芬等各界精英的极力推荐。这是出版史上的一大奇迹。

《破碎重生:把自己打碎,让改变发生》是作者对于生命的诚实告白,帮助我们探索打破自己、获得重生的路径,引导我们过上崭新,宁静而丰富的生活;它帮助我们学习面对痛苦,也学习成长;它教诲我们成为更称职的、更有理解心的父母。归根到底,它告诉我们怎样活得更好。

正如《破碎重生:把自己打碎,让改变发生》开篇所言:“只有转身面对自己的阴影,我才得以破碎开来”。伊丽莎白·莱瑟让我们更加清楚:勇敢地拥抱生命的无常,追寻生命中更有意义的部分,我们就掌控了命运,就有机会过上充满激情、智慧、自由、喜悦和成功满足的生活。

作者介绍:

伊丽莎白·莱瑟 (Elizabeth Lesser), 奥普拉心灵系列节目常驻主持人, 美国最知名灵性机构奥米茄学院的共同创始人。每年平均有两万人来这个机构参加研讨会及工作坊。

莱瑟担任过助产士, 毕业于纽约市的巴纳德学院及旧金山州立大学。她有三个已成年的儿子, 目前跟丈夫住在纽约州的哈德逊谷。

目录: 导读

Part1——

心灵深处的渴望

这趟冒险必不孤独 /001

爱因斯坦所知道的 /012

但丁所知道的 /020

对我们发生作用的手 /022

公开的秘密——人人都在隐藏阴暗自我 /025

巴士上的小丑——风趣, 不装模作样 /028

敲开痛苦的硬块 /030

沉睡巨人与陌生天使——倾听内心深处的呼唤 /033

活着的喜悦——凝视阴影, 才能遇见光明 /035

Part2——

凤凰涅槃

包袱里的心灵功课 /043

恐怖开始之处, 奇迹发生 /048

猛烈的恩典——帮你夺走“小我” /055

可畏的生命之旅——痛失爱子之前与之后 /061

破碎的心, 才是敞开的心——在重伤中清醒 /068

以你扭曲的心爱你扭曲的邻人 /073

Part3——

我的故事

离开父亲之屋 /080

婚姻的数学 /083

巫士情人 /086

以全生命渴望的吻出现了 /089

十字路口——决定走上真相之路 /093

愿赴死以成长 /097
承认错误的喜悦 /099
Part4——
养儿育女是一场令人敬畏的成长
把对孩子的爱降低99.9% /108
为何不让小兔子做它想做的事？ /112
孩子活在当下，父母被困在正常中 /115
狂野的陌生小孩与有控制欲的陌生自我 /120
男孩们的“轰轰基因” /126
放开孩子，他可以找寻自己的路 /130
把家的圈子扩大，爱便流了进来 /137
Part5——
生命的意义
身后拖曳着荣耀的云朵 /145
无生，无死——平静而无惧 /148
好好哀伤，在空缺中储存能量 /154
练习死亡，摆脱奴役 /160
死亡的静心练习 /164
Part6——
改变之河
享受时间的推移 /170
工作坊天使 /172
信任现实，读出背后的信息 /175
安住于变化之中 /176
破碎时刻，心灵会唱出智慧之歌 /181
破碎的“神灵之屋” /183
附录
装满练习方法的工具箱
静心 /189
静心指南 /192
静心练习十步骤 /198
心理疗法 /201
导师、治疗师与疗愈者 /204
祈祷 /207
后记 绽放的时候到了 /211
• • • • • ([收起](#))

[破碎重生_下载链接1](#)

标签

心灵成长

走出困境

涅槃

心灵

成长

修行

灵修灵性

灵修

评论

如果你被打碎过，就会懂。
再次证明读书是需要缘分的。三年前囤了这本书，不知所云。今年寒假回国时人肉带回美国，尝试去读结果睡着。而在这个结果眼儿上，不到两周就读完，读时有种力量鼓舞着我，而且还觉得读不够。文字很棒，描述细腻。每一个想改变、重生的人，都可以从该书中找到力量。

期待了很久的一本书，但读完比较失望。宣传语和推荐都太夸大了，一共5章有4章在说婚姻、外遇和家庭。可能对于失婚妇女比较合适。

不知所云

痛苦的凝结与绽放。

完全的、特别的能够体会这本书的旨意，如果你经历过家庭的失和、爱情的幻灭、事业的挫败、身体的崩溃。。每一天，都是在破碎、重生，凡事都有意义，重点在于领悟和成长。

"我该带着生命所有的危险与承诺，大胆地踏入它的丰饶之中。"

太散，看不下去。

对看故事没有耐心

记住文中一行禅师用一张纸来练习（无生亦无死）概念的例子

读了一半,没有欲望再读下去... 网购的,要是在书店就不买了.

接纳真实的自己以及所有自己的情绪，好的坏的，都是生命带给你的一场盛宴，好好体味，得到真实的自己，尊重自己，才能更好的与他人相处

翻译的比较好，2018年底读的

真实坦荡 但丁的黑暗森林 以及 詹姆斯的二次生命 给了我很多启示

想遇见那个巫师

或许是没有阅历，或许是翻译，读不进去，赠与老母

20160115

死了之后才能重生，不要惧怕未知的未来；要让自己安定安定

也许是在别的书里看到这本书的推荐期待太高，反而觉得失望了，作者分享了很多自己和他人的心理过程，让人意识到破碎的过程中也能产生极大的力量，只是过程无比痛苦，也许今后会更好的和失去共处，但说实话怕是没有人愿意经历这样的痛苦吧，虽然往往意味着心灵质的飞跃。

半夜重温这本书，启迪心灵

说的是个凤凰涅槃的故事。

[破碎重生_下载链接1](#)

书评

张德芬推荐果然是不错的书。
内容看了一半，里面有很多不错的名言和真实的心灵成长故事。
就如书中所说，改变就在自己，如果不去改变，永远也看不到绽放的自己。
在顺境中，人们很难想起要去改变，当遇到了困难或者困惑，人们开始逃避。而恰恰这个时候，是改变的时机。

这本书的名头大于对于心灵的实际冲击力。最主要的收获

- 1) 不回避难处，甚至置死地才能凤凰涅槃。
 - 2) 做真实的自己，而不是他人眼中的自己。
-

当紧缩在花苞里终究比绽放更痛苦，时机就成熟了。波斯诗人鲁米说：
破晓的微风有秘密要告诉你，别回去睡。你必须寻求你真正渴望的，别回去睡。
人们在两个世界交接处的门口举步不定，圆形的门敞开着，别回去睡。

波斯诗人鲁米：鼓声飘扬在空中，我的心也随之飘扬。节奏...

万物皆有裂痕，那是光照进来的地方。 —Leonard Cohen
第一次听说《破碎重生》这本书，就被名字所吸引。把自己打碎，再重新生长，犹如凤凰涅槃，多么痛苦的新生；但谁不渴望新生呢。这本书的英文原名是 Broken Open.
去年的这个时候，我还真体验了broken open，有破碎的痛也...

在人生下坠，破碎中如何尽快地找到清醒，重识信心。
我们都是一团硬块，需要被敲开。而我们的错误和缺陷都是心的铠甲上的裂缝，透过这些裂缝，我们的本色才能显现。
人类的最终自由，在于选择以何种态度面对任何情况。
如果不愿意面对失去所揭示出来的真相，关于自己的真相，我...

《破碎重生》这本书是我遇到的一本很写实的书，没有太多做作，完全是作者自己以及身边的朋友、同事、亲人的一些事例，读来让人备感亲切。
其中不乏有很多精彩的句子和精彩的诗词，我觉得自己就是喜欢这样的风格的书。天哪，怎么有那么美的诗词。 很多事例...

当你脆弱不堪的时候，你需要阅读这本书，它可以帮助你获得心灵的力量。
当你迷茫无助的时候，你可以阅读这本书，它会为你照亮前进的方向。
这本书记录了作者和其他遭遇过痛苦或不幸的人对于人生和生命的诚实告白，他们用自己的真实经历告诉读者：“只有转身面对自己的阴影，我...

一句话，一篇文章，一本书，之所以让人久久难忘，是因为它一定有某处相同的感悟深深地击中了你灵魂深处的柔软，你能感觉到那些话似乎就是为你准备的，只等着你在旅途中与它们相遇。读书让我们不孤单，也让我们的痛苦不那么沉重，通过读书你会发现，你的苦难是人类共有的，而非...

[破碎重生_下载链接1](#)