

内在革命：一本关于成长的书



[内在革命：一本关于成长的书_下载链接1](#)

著者:[美] 芭芭拉·安吉丽思

出版者:北京日报出版社·阳光博客

出版时间:2016-4

装帧:平装

isbn:9787547720325

“这大概就是我能写出来的最重要的一本书了，它与我息息相关，它源于我自己的那些重要的旅途。”——芭芭拉·安吉丽思

《内在革命》自诞生之初就拥有强大的力量和坚决的声音，呼吁人们聆听它。在《活在当下》《爱是一切的答案》等作品中，芭芭拉以心灵导师的身份畅谈生命的真谛，而在《内在革命》中，芭芭拉则完全敞开自我，分享与自己息息相关的挫折、伤痛与成长。

芭芭拉的人生并不容易，曾遇到过许多希望和幻想的破灭，经历过许多失去与背叛，还有无数次地被悲伤和绝望围攻。离婚，且不止一次；被不忠诚的生意伙伴欺骗；在股市上损失惨重；与一些会破产的公司结盟；遭遇不公平的诉讼；受到同事诽谤；一些珍爱的朋友因癌症与她别离……

正是这样的人生让她认识到，大部分人（包括她在内）所经历的痛苦、困惑与不快乐，都来自于我们外在和内在世界所遭遇的意料之外的事物。而最终决定我们是谁、提升我们的身份的，并不是如何处理那些期盼和希望的事物，而是如何挺过这些没有预料到的事情。

作者介绍:

芭芭拉·安吉丽思（Barbara De Angelis）

当代个人成长与灵性成长领域影响力深远的导师之一，美国知名人际关系专家、畅销书作家，所著的《活在当下》《爱是一切的答案》《内在革命》《如何在爱中修行》《爱情的幸福修行》《你该知道的真爱秘密》等书，均在《纽约时报》畅销书排行榜上高居榜首。

她曾为美国哥伦比亚广播电视网（CBS-TV）主持节目，也曾担任美国有线电视新闻网（CNN）《新闻之夜（Newsnight）》节目的人际关系专家，收视率极佳。此外，她经常受邀担任著名脱口秀节目的特别来宾。

目前，芭芭拉定居在美国圣巴巴拉。

目录: 前言 你是怎么来到了这里

Part1 此时此地

一直以来，我都以为人生的挑战就是克服障碍去实现目标，其实错了。一生中所遇到的最可怕的混乱，与那些未曾实现的事情毫无关系，相反，它们与那些“并非我所期待，但我却得到了”的事物息息相关。

1 活在问题之中

2 转折点、过渡站和警钟

3 被困在另一种生活里

4 被真相绊倒

5 从内心最深处关闭了自己

6 拥抱自己的阴暗面

Part2 内在革命

我们与生俱来可以看到很多、经历很多、感觉到很多、失去很多、面对很多、发现很多，这是一种智慧。如果舒舒服服待在同一个地方，我们便得不到这种智慧，如果逃离那些恐惧或不愉快的事，我们也得不到这种智慧。我们颠沛流离，转变和重生，这种智慧便会被我们从内心深处涌现。

7 直面内心的恐惧

8 我们的悲伤会将我们雕刻成形

9 未知：最强大的状态

Part3 觉醒之路

我们没有必要等到拥有了一段关系之后才去爱，没有必要拥有了钱才去爱，没有必要征服了恐惧才去爱，也没有必要等到看清前路才去爱。爱需要我们做的就是，找到我们内心深处的激情和甜蜜；去感受即将要燃烧在我们心底的爱，这种爱的花火是不会熄灭的。

。爱所需要我们做的……只是去爱。

10敞开自我去生活

11智慧的觉醒

12完整自我的所在之地

• • • • • [\(收起\)](#)

[内在革命：一本关于成长的书_下载链接1](#)

标签

成长

自我完善

心理学

思考

心理

心灵养分

个人

灵修

评论

不知道这本书为什么评价这么高。序言写得比内文更有吸引力。两三百页的书，只要一句话就可以概括：当你遇到人生困顿，想一想“你是如何到了这里”，然后，拿出勇气，该离婚离婚，该辞职辞职，然后你就会走上人生新高峰。自己买的鸡汤，躺着也要喝完。

最终决定你是谁、提升你的身份的，并不是你如何处理那些期盼和希望的事物，而是如何应对那些不期待的事，如何挺过那些没有预料到的事，以及如何走出看不见的地方。

有灵性的自我成长书，值得一看

全书不如高晓松那一句 " 原来我以为没到四十岁的时候老觉得，四十不惑的意思就是说，你就什么都明白了，什么都懂了。然后等到了四十岁才发现，不惑的意思是说，你不明白的事你都不想明白了。年轻的时候每件事你都想明白，每个人你都想把他看透，那个事情你都想明白它到底是怎么回事。其实这个社会，这个时代，你都特别想去明白，但是你其实明白不了，连你最爱的人坐对面你可能都不能全明白，可是年轻的时候太想明白。有一些事情不明白就是生活的慌张，后来等老了才发现，那慌张就是青春，你不慌张了，青春也就没了。 " 这些话，马云也做过同理的演讲。我想说的是，花了好多小时看完的这本书，其实不如静下心来读读《论语》……

这场内在革命，从来关心的只有你自己。

这本书有三个parts，第一个part很好，因为描述我们生活中的困难其实很难，然而作者非常有条理且精辟地做到了。看到本身也是一种启发。后两个part难免有些在表面层次上来回打转。然而这是这类书的通病，并不能怪作者本人。

窃以为，这是本反鸡汤作品。
在看到这本书之前，我一直认为人生的挑战就是克服障碍实现目标。可能我错了。最大的考验，并非来自于我们想得到又得不到的东西，而是那些我们不想得到，也从来没有期待过的东西悄悄就让我们得到了。
譬如，就像我身边一朋友一直很努力，家境也特别好，可以预料他的未来不可限量，可是一场始料未及的致病突然降临。它叫“失去”，悄然无声，突然出现。
本书并不让人振奋，而是让我们重新审视生活，和直面未知。没有任何鸡汤的味道，只有浓浓可能的腐朽味...

成长的过程伴随着一次又一次的觉醒，你会见到一个又一个不一样的自我。与其说人格可以被重塑，不如说只是自小被压抑在内心深处的真实的自我的觉醒。觉醒的过程是痛苦的，可能会暂时被消极情绪包裹，这本书可以让你更加从容面对，明白深度的自我发掘就是这么回事。虽然口水文略多，大部分地方一目十行的跳过去了，但还是收获了不少金句。感激这次意料之外的刺激，让我重新认识了自己，收获了一颗更加敏感更富有激情更坚强的心。存在于自己内心的治愈所有伤害的核心力量是人生智慧，它来源于我们的经历和反思，用心培养下它会迅速成长，转而在接下来的人生经历中帮助我们收获

更多的智慧。活着，并醒着，就是人生。

意外的目的地总是会带给我们意外的经历、意外的智慧、意外的觉醒，最终，将有意外的幸事发生。

201619-讲得非常细，举了无数的例子。对于真正在面对抉择的人来说，是累积的推动。找时间想好好写下感受。

已购。又一本后悔购入的书。。。和埃克哈特·托利简直不能比，内容空洞，几无帮助，又充满了各式鸡汤小故事，唉。。。对我而言，全书只有一句话和一个词是重点：“我们想要过某种生活，结果却被困在另一种生活里。”、“自我关闭”。嗯，我又一次在有意识、大规模地自我关闭。

每次挫折 痛苦 分离 或许都是一个选择机会 直面惨淡的人生啊~

书名换成内在的觉醒应该会更好，有些书需要用理性去推理去认识，而有些书则需要去感受，就像张德芬的书一样，这本书是需要慢慢去感受去品味的书。

太良心了，这么好的书竟然才5.99

第一次给一本畅销书5星。读罢，诚如作者所言，是其能写出来的最重要的书。同时，我要给翻译点个赞。

“人之所以会困惑，通常都是为了掩饰其他事物。我们将自己不愿感受的情感遮掩起来，将不愿面对的现实也遮掩起来，然后对自己说，我们很困惑。”这一类的书籍其实很难真的让人醍醐灌顶，因为“道理我们都懂”。所以行文的态度和语气真的很重要，这本书温柔而又坚定地提醒我内省，思考，这就足够珍贵了

不要想太多，该干嘛干嘛。这不是靠看书看来的而是一个人经历足够的苦难才能领悟的道理，真不知道这种事情有人能写出一本书来。。。。这人得多逼逼

很棒的一本书，开头觉得有点鸡汤，忍住看完了收获颇多。有时候真的需要停下来看看，想想，在继续往前走

这世界什么都可能不是你的，无论你曾经为之付出多少！

读完之后，有些话一直在我耳边盘旋着，可当我翻开书去找时，从头翻到尾，怎么也找不到。或许这就是一种内化，已经成了我自己的一部分，作者用她的语言在表达，却可以进入我的内心，成为自己的一部分。

[内在革命：一本关于成长的书_下载链接1](#)

书评

《内在革命》这本书，一开始我读的并不怎么顺畅。原因是，我在读作者前言的时候，我觉得她讲犀牛角冲在前面，断了会再长出来的故事，带有浓浓的鸡汤的味道或者巫婆的感觉。对于鸡汤本能反感的我，在这个故事之后，就被卡住了，阅读的状态怎么都进不去。那天在朋友建的一个微...

鸡蛋，从外打破是食物，从内打破是生命。——李嘉诚
当初选择这本《内在革命：一本关于成长的书》，是出于对书名的喜欢。一直以来，我们总是求助于别人怎么处理工作上的问题，怎么解决情感危机，如何化解人际交往中的矛盾.....却从来没有人会问津自己的内在是如何成长的。也从...

清明假期的时候，老闺蜜到深圳找我玩，她吐槽高中那会，我信誓旦旦的说以后要做个

尼姑，一个人也可以好好过。没想到，我却比她还要早找到张先生。
当年考大学填报志愿的时候，我是一百万个不愿意学英语专业，但还是抵不住我爸的威力。英语改变了我很多，并不是指英语能力，而...

鸡汤从大补变成了有毒，励志和鸡血似乎也有从正向负移动的趋势。但在我看来，这至少说明人们关注自身成长，渴望自我突破。诸如“我是谁”“从哪来”“到哪去”的哲学和生命难题，最终都绕不过去的就是“我”。美国个人成长领域著名的心灵导师芭芭拉·安吉丽思的《内在革命：...

题记
我们之所以会遭受痛苦，是因为我们总想着事情可能怎么样，应该怎么样，可以怎么样。——斯蒂芬·莱文
芭芭拉·安吉丽思的人生并不如意，42岁那年丈夫跟她离婚，房子、朋友圈一下子变得陌生。56岁那年，她对工作突然感到厌倦，她...

前段时间，我写了一篇关于《生命中最简单又最困难的事》的书评，书中主张要学会思考，在日复一日的乏味中做到清醒。
有个读者问我：“你能在日复一日的重复中保持清醒吗？”我说：“我做不到，这个年龄段难免会有迷茫，会失去前行的方向。但大多时候是积极向上的，对即将到来...

读这本书之前，我先想象了以下的场景：
当深爱的人突然无缘无故地离开了你，再也没有回来；
躺在一个曾经爱过你的人身边，如今你想碰他一下，他却躲开了；
与别人分享了梦想，最后却只能无助地看着这个梦想变得粉碎，什么也没留下；
遇到极度不公平的环境和事情，好像自己...

当下的发生、当下的状态、当下的生活，是否让你无能为力？是否让你无法适从？是否

让你抱怨不迭？是否让你激情不再？若是，读一读芭芭拉《内在革命》一书吧。当你不知生活出口在哪？她告诉你出口已现，答案觅得需打破自我，进行一场内在生命的灵性革命。大多数的你我，当处于...

“大部分人所经历的痛苦、困惑与不快乐，都来自于我们外在和内在世界所遭遇的意料之外的事物。而最终决定我们是谁、提升我们的身份的，并不是如何处理那些期盼和希望的事物，而是如何挺过这些没有预料到的事情。”
这是芭芭拉·安吉丽思的新书《内在革命》里的一句话。芭芭...

前段时间看了《旋风十一人》，刚好也在看《内在革命》这本书。因为《内在革命》这本书，看《旋风十一人》的过程中，有了更多感悟。
阅读《内在革命：一本关于成长的书》这本书，并不是那么顺利，这本书断断续续读了一个月。第一天，翻开《内在革命》，因为白天工作很忙，还有很...

我之所以是我，并不是因为我的路上出现了多少路障，而是因为我有足够的勇气迈向新的道路。
我之所以是我，并不是因为我遇到了多少次失望，而是因为我不停地原谅、找到了重新开始的信念。
我之所以是我，并不是因为我的一段感情持续了多久，而是因为我在这段感情中，爱得足够深...

没有谁没受过打击，没有谁会修闲安逸，没有谁的梦不被击碎，没有谁不被迫屈膝。
当看到芭芭拉·安吉丽思在《内在革命》的前言第一段话这样写到的时候，我内心一阵暗涌，像是多年未抒发的感情忽然被温柔的抚慰，想想曾经的苦难别人也都经历过，感觉会好很多。书中提到这样一个...

大部分人所经历的痛苦、困惑、不快乐，都来自于外在和内在世界所遭遇的意料之外的事物。也许我们会尝试去避开这些事物，但它们往往不可避免，是人生终要经历的一部分。这时你往往觉得只有自己的生活不如意，而其他人过得都很好。其实，所有人都一样，在漫长的人生战役中会有很...

距离520这个年轻人热衷的节日过去还有20分钟。坐标1.5线城市：杭州，在下雨。
我从阳台向下望去，这栋老居民楼下的夜宵摊永远不会在凌晨1点前撤掉。尽管不知道
深夜前来的客人会有怎样的故事，就像我终于想要说一说自己的故事。
今天是个奇妙的夜晚。我把网购的香草带回了家...

[内在革命：一本关于成长的书_下载链接1](#)