

心有所定，不畏浮世



[心有所定，不畏浮世 下载链接1](#)

著者:张德芬

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2017-7

装帧:平装

isbn:9787559605382

华语世界深具影响力千万畅销书作家张德芬
携手周国平、冯仑、苏芒、十二等众多心灵导师
倾情推出修炼女性特质成长课

浮生如此，不如静心，与真实的自己相遇！

唤醒你的女性特质，激发你的内心力量！

世界让我遍体鳞伤，但伤口长出的却是翅膀！

愿你拥抱残酷，也接纳从容，成就你的内在女人！

内容简介：

身为女人，你是否常会问自己：我为什么总是焦虑？我的恐惧、不安来源何处？我希望过什么样的人生？在这个纷扰的世界中，我们该如何自处，并与他人产生联结？相较于男性，女人集多重的丰富性、甚至是矛盾的特质于一身，那么，一位内在从容的女性该具备什么特质呢？

本书由华语世界深具影响力身心灵作家张德芬发起，携手周国平、冯仑、苏芒、十二等，以360度全视角，来探讨、阐述如何唤醒你的女性特质，激发你的内心力量。

勇敢不是从不害怕，是明知前方并非坦途，仍毅然选择坚定不移，达到富足、自由、充满坚定、温暖的爱的状态，坦然当下，幸福自来。

德芬解读六种女性特质：

1.像花瓣一样柔软 温柔的坚持，脆弱的要求。

2.如大地一般慷慨 体贴的给予但不牺牲；懂得退让、适度吃亏但不委屈。

3.像孩童一样有趣 戏而不作，女人要有趣，有情调，但不是作。

4.像日月一样平衡

既能像太阳一般，把光和爱散发给他人，也能像月亮一般温柔的守候、等待。

5.如水一般流动 永远在流动，顺应环境的变化，并且不断的学习、成长。

6.如你所是的那样绽放 诚实面对自己的黑暗和痛苦，勇敢活出自己真实的样貌。

张德芬主题书

《我心温柔，自有力量》

作者介绍：

张德芬

台湾大学企业管理系毕业。曾任台湾电视公司记者、主播多年。在美国UCLA取得MBA学位，2002年辞去国际知名公司IBM高薪工作，致力心灵潜修及写作，迄今其系列作品总销量已经超过600万册，被誉为华语世界深具影响力身心灵作家。作品已被泰国、韩国、越南等国翻译成该国文字热销中。

2007年，出版作品《遇见未知的自己》，在台湾地区一上市就掀起了阅读狂潮，该书被誉为华语界第一本身心灵成长小说。同年，大陆引进的简体版，很快位列各大图书销量排行榜榜首，至今销量已突破300万册。

2008年至2013年，作品《活出全新的自己》《遇见心想事成的自己》《重遇未知的自己》（台版为：《爱上自己的不完美》）《舍得让你爱的人受苦》逐一上市。

张德芬同时翻译有德国心灵导师艾克哈特·托尔的作品《新世界：灵性的觉醒》和加拿大知见心理学领袖克里斯多福·孟的《亲密关系：通往灵魂的桥梁》等，为华语世界的身心灵普及发展做出了巨大的贡献。

目录: 目录

心有繁花，不畏浮世——张德芬

Chapter1 像花瓣一样柔软

温柔地坚持，脆弱地要求。——张德芬

3/ 呼唤你的女性能量

7/ 女人如花，智慧芬芳/ 张德芬

11/ 从女孩到女人，女性能量的成长旅程/ 魏相相

(冥想练习: 女性能量的探索与转化方法/ 魏相相)

20/ 后来终于放弃了蛮力，向生活示以温柔/ 颜卤煮

27/ 放松当女人—唤醒你的女性能量

Chapter2 如大地一般慷慨

体贴地给予但不牺牲；懂得退让、适度吃亏但不委屈。——张德芬

35/ 聪明的女人，懂得请求，也懂得感恩/ 陈诺

41/ 最高品质亲密关系的成长之路/ 周丽瑗

50/ 女人选择，然后等待/ 黄骐

58/ 大咖对话：女人的安全感，男人的自由心

女人在爱情与婚姻中的角色/ 张德芬

男人在爱情与婚姻中的角色/ 周国平

对话：张德芬X 周国平

69/ (冥想练习: 女人的力量，来自女人/ 黄骐)

Chapter3 像孩童一样有趣

戏而不作，女人要有趣，有情调，但不是作。——张德芬

75/ 大咖对话：天真的心是生活必需品

天真地付出，成熟地接受/ 张德芬

像孩子一样看世界/ 冯仑

对话：张德芬X 冯仑

86/ 年龄帮我们见世面/ 祝小兔

90/ 吃下去，哭出来/ 蔡要要

95/ 如何找到身为女人的力量？/ 黄骐

(冥想练习：与你的身体联结/ 黄骐)

Chapter4 像日月一样平衡

既能像太阳一般，把光和爱散发给他人，

也能像月亮一般，温柔地守候、等待。

——张德芬

109/ 每一位女性，都是关系里的小太阳/ 罗近月

116/ 女人的名字不再是弱者/ 甜阁下

122/ 女人，为什么认可自己的价值这么难？/ 廖畅

130/ 平衡，爱才会出现火花/ 专访李安妮

135/ 安全、道德又愉快的性是什么样的？/ 陈禹霏

(冥想练习：学会接纳另一半/ 黄骐)

Chapter5 如水一般流动

永远在流动，顺应环境的变化，并且不断地学习、成长。——张德芬

147/ 柔中带刚的女性智慧/ 张德芬

152/ 真正好的生命，是一条能量流动的河流/ 十二

157/ 女人，你需要确定自己的界限/ 张颖

164/ 所谓成熟，就是一个不再想占便宜的过程/ 卢悦

172/ 如果我一直不结婚/ Joy Liu

182/ 我们需要多少力量才能够真正自由/ 孙晴悦

Chapter6 如你所是的那样绽放

诚实面对自己的黑暗和痛苦，勇敢活出自己真实的样貌。——张德芬

191/ 当你活出自己时，就不再需要别人的赞同/ 张德芬

195/ 大咖对话：什么是女性新时尚

对话：张德芬X 苏芒

199/ 不要害怕创造自己，虽然它让人焦虑/ Joy Liu

210/ 除了爱情与婚姻，我们还可以谈些别的/ 慕棉

217/ 希望你生孩子是因为爱，不生也是/ 魏相相

225/ 最好的女人，一定兼具两种属性/ 李月亮

230/ 女性能量、创造力与香氛/ 唐露Tania

· · · · · (收起)

心有所定，不畏浮世 [下载链接1](#)

标签

张德芬

好书，值得一读

心有所定，不畏浮世

女性特质

心理学

我想读这本书

生活

文学

评论

拼单凑的书，真的是骗钱的毒鸡汤。竟然还有苏芒。。。

鸡汤书为何会流行呢

一本关于女性力量的文章的合辑，作者大多是心理专家或者情感咨询师等，观点也无外乎要女性不忽视自己身为女性的一面，现代女性除了刚的一面也要同时保留自己身为女性的柔点特质，所谓刚柔并济，阴阳平衡。

女孩子可以一读的一本书

还好，不是张德芬一个人写的。

这本基本上是鸡汤了，会有些带领冥想二维码，初级还可以看看，如果想走得深点，借本看看就行了

公众号文章大集合，为了出书而出书，缺乏诚意诚意。

“聪明的女人，懂得xxxxx” ……呕

6.5分吧，有些好句子值得一看～

第五十八本

这本书一脉承袭了张德芬老师之前的风格，她是鸡汤，却不同于一般的鸡汤油腻，是一碗清爽可口的下午茶，让人喝了之后口齿留甘，回味无穷。

这本书，是让你相信，成为你最想要成为的那个自己的选择权，始终掌握在自己手里。也是让你看清内心那个真实的自己，然后爱她。

女人偶尔柔弱偶尔坚强，内心柔软却有力量

特别喜欢这本书

给自己一个平静的心，听最真实的自己。

特别喜欢这本书

喜欢他的文字

把女性特质描绘得淋漓尽致，读完收获很大，让我对女性有了更加深刻的理解！

浮生如此，不如静心，与真实的自己相遇！

[心有所定，不畏浮世](#) [下载链接1](#)

书评

周国平问张德芬：婚姻中，女人的安全感来自哪里。

张德芬说：世俗意义上，女人的安全感来自男人的可靠。同时，女人要有功能性：为他生儿育女，支持他的事业，照顾他的生活，让自己有魅力有趣。但是在张德芬看来，女人的安全感来自，对自身的自信和丰富，以及诚实面对两个人的…

新时代女性是一群摆脱了对男人的依赖，既能凭着自己的能力对社会施加影响，又能把家庭和自己的生活安排得有声有色的人，并且爱好广泛，自我意识极强，拒绝被社会定义。她们在不断地改写着女人的历史，不断地刷新着女人作为一个独立的人的情感体验，个人经历跌宕起伏，内心富足…

浮生如此，不如静心

小时候看《白雪公主》的故事，皇后揽镜自照：魔镜，魔镜，你能不能告诉我谁是世界上最美丽的女人？“白雪公主”。模样也不错的皇后被嫉妒扰乱了心魔，以置白雪公主死地为生平大事。我们小时候都笑皇后，其实渐渐长大后的我们，困住我们心魔的岂止是只有美…

1.成熟的伴侣关系，是你走一步，我走一步。如果对方不再前进，说明他还没有准备再继续，那么等待就好了。该来的终究会来，不该来的也无法强求。尊重是成熟伴侣关系的前提。对伴侣穷追不舍，是一种孩童的态度，其中暗藏的都是索取——对你越是穷追不舍的人，相处起来越困难。因…

3.5星。这本书是由张德芬发起，携手周国平、冯仑、苏芒、黄璐、十二等多位作家，以360度全视角，来探讨、阐述如何唤醒你的女性特质，激发女性内心力量。

张德芬在书中写道：“当我们真的发挥出女性特有的能量之后，就可以像繁花一样绽放，活出自己真实、舒服的样子，相较于从前…

一直喜欢张德芬写的书，也爱屋及乌地喜欢她编的书。
这本书，收录了不同作者探讨女性的文章，汇编成六个主题，还有三则大咖对话。
书的设计很能触发女性意识，妖娆的花朵插图、唤醒女性能量的冥想导语、暖暖接地气的菜谱、有感染力的香氛。描述了不同女性的问题、展示了不同女...

随着市场经济的发展，社会对女性赋予的定位越来越高。一方面要和男性同在职场上比高下，另一方面，从传统的角度讲，女性更应该倾向于家庭生活。越来越多的女性不得不对自己要求苛刻，去履行这些所谓“应该做的”使命，在压力下喘不过气来。其实每个人出生的时候，都带着纯然的...

最近火得不要不要的《我的前半生》即将收官。虽然接近尾声的居然让人难免觉得狗血，马伊俐的奋斗与蜕变还是让人尤其是女性观众肯定的。
这让我不由得想起《心有所定，不畏浮世》的这本书。书中一再强调女人一定有要认可自己，尊重自己，因为这才是美好生活的开始。认可自己，...

在遍布“你若不勇敢，谁替你坚强”之论调的时下，我们就像经受了一场暴风的洗礼，几乎同一时刻，人人都开始遵循“内心强大”这种有力的心理暗示。但事实情况是，我们一面选择拔枪上阵对抗残酷环境，一面又与现实妥协，放弃以往更舒适的生活姿态。我们在用力地活着，直到无所畏...

女性，一个与男性同在而相互对立的名词，从古至今，对于男性的定义与期望变动不大，但是对于女性的描述与要求却相差甚远。而女性的特质，一直都是非常隽永的话题，于是，这本邀请了多位作家，就女性各种不同特质进行360度全视角探讨和阐述的书籍《心有所定，不畏浮世》由此问世...

张德芬，被誉为台湾华语世界首席身心灵作家，出版过多部身心灵畅销书。她用她那丰富的阅历和人生经验告诉我们：女人，只有自己才能成就自己。

这本《心有所定，不畏浮世》是张德芬的新作，这次她携手众多心灵导师，推出这堂修炼女性特质的成长课，旨在唤醒女性的特质，激发女性...

不可否认，心魔的力量强大。我们常常左右不了自己的内心，为许多事患得患失纠结失落。我喜欢读张德芬的书，特别是以前读《遇见未知的自己》的时候触动比较大，在那段时间里，真的对自己的心态有所改进，变得平和多了，至少可以跟自己和平相待，不再那么尖锐和跟自己叫劲了。只...

恐怕很多人都读过张德芬的《遇见未知的自己》，这个曾经在前几年，风靡读书界的一本书，让你是不是有了一丝丝的触动。今年，又有一本书，《心有所定，不畏浮世》，是否能够唤醒你的女性特征，激发你的内心力量。

张德芬，是台湾大学毕业，一个在台湾长大的女孩子，深受台湾的文...

[心有所定，不畏浮世 下载链接1](#)