

做自己的旁观者



[做自己的旁观者_下载链接1](#)

著者:包祖晓

出版者:华夏出版社

出版时间:2017-8

装帧:平装

isbn:9787508092539

本书内容雅俗共赏，不仅是写给正在遭受各种痛苦折磨并准备去“疗愈”的人看的（尤其适合患有各种心理障碍以及慢性躯体疾病的人）；还可供健康保健人员、临床医护人员、精神/心理卫生工作者阅读和使用；对于找不到“存在感”和“意义感”的普通人群、高“压力”人群，阅读本书具有醍醐灌顶的作用，能帮助他们早日认清生命的实相

，带着敬畏感过上真诚的生活。

此外，本书与《与自己和解：用禅的智慧治疗神经症》以及《唤醒自愈力：用禅的智慧疗愈身心》互为“禅疗三部曲”，内容互补而不重叠，有兴趣的读者可相互参考。

作者介绍:

包祖晓，男，1974年8月出生，医学博士，现任浙江省台州医院精神卫生科主任，副主任医师。长期从事精神疾病和心身疾病的临床与基础研究，擅长运用禅学理念和方法治疗各类心理障碍、心身疾病以及慢性躯体疾病，著有《与自己和解：用禅的智慧治疗神经症》、《唤醒自愈力》。在国内核心期刊共发表学术论文80余篇，获教育部和浙江省科技成果各1项，获国家科技二等奖1项，获教育部科技一等奖1项，获浙江省医药卫生科技三等奖1项，获台州市科技三等奖1项，获国家发明专利1项。先后主持或参加各级科研项目共12项。

目录: 第一章 生命旅程中的“存在性”困境

生命旅程的实相

生命旅程中主要的“存在性”困境

第二章 解决生命“存在性”困境的误区

我们是“娱乐至死的生物”吗

解决“存在性”痛苦的错误方式

第三章 “存在性”痛苦与疾病

谁是健康/正常人呢

“存在性”痛苦与心理障碍

“存在性”痛苦与躯体疾病

第四章 禅学对生命“存在性”困境的认识

人生本苦

“存在性”困境是逃避不了的

“我”并不存在

“我”是一种“存在性”体验

第五章 现代心理疗愈系统中的禅学智慧

行为主义治疗中的禅学智慧

精神分析/分析心理学中的禅学智慧

存在主义治疗中的禅学智慧

其它疗愈系统中的禅学智慧

第六章 修禅疗愈生命的原理

第七章 禅修的基本要素及训练方法

接纳

停顿

专注

旁观

爱

小结：牧牛的过程

第八章 禅学智慧适合疗愈心理障碍

心理障碍的诊治现状具有局限性

禅学智慧在疗愈心理障碍中的意义

禅学智慧在疗愈心理障碍中的实务

第九章 运用禅学智慧疗愈生命的案例选析

人际交往困难的赵先生

容易紧张的朱女士

为睡眠困扰的叶女士

反复腹部不适的陈先生

情绪低落的唐女士
主要参考书目
..... (收起)

[做自己的旁观者_下载链接1_](#)

标签

棒棒哒

健康，心理障碍，禅疗

评论

引用克尔凯郭尔来说明人不自由 醉醉的

看起来很鸡汤，其实很科学。一个精神科医生写的书，里面还有冥想的方法。

我的心理治疗师写的。比市面上此方面的畅销书籍，它更加专业有效帮助我们正视自己面对精神上的种种问题。

[做自己的旁观者_下载链接1_](#)

书评

尽管本书是一部系统论述神经症禅学治疗的专著，但并不是教你追求特殊的开悟境界，不企图达成有别于当下的意识状态，不参公案或话头，更不主张透过专注禅定引发三昧之境。而是帮助修习者维持着感官的开放度，留意身心在每个当下的反应与变化，逐渐增强对身体的觉知力，愈来愈细...

[做自己的旁观者_下载链接1](#)