

進入你的感官世界



[進入你的感官世界 下载链接1](#)

著者:Block, Stanley H

出版者:聯經出版公司

出版时间:2009年05月22日

装帧:平裝

isbn:9789570834253

一個簡單的動作——聽聽日常生活中的聲音，就能將你「帶回到自己的感官世界」，改變你的生活！

在新版的作品《進入你的感官世界》裡，史丹利·布拉克博士提出十天計畫，讓你的生活可以更臻完美。這是一個劃時代的計畫，已協助各地的人們從各式各樣的症狀中復原：創傷後症候群、戰爭傷害、藥物濫用、心理疾病、疼痛和憂鬱等等。

這套輕鬆上手的方法，利用愛認定系統「停止」技術，教你認識並除去存在於每人心中

的自我挫敗心理拉鋸戰。從中可學習到壓力、恐懼和想法如何啟動交感神經系統，進而帶動增強緊張、疼痛、失眠、焦慮和憂鬱症狀。藉由真正地「進入你的感官」——味覺、觸覺、嗅覺、視覺和聽覺，你將能開始控制負面反應，掙脫心智麻痺的牢籠，過一個快樂、和諧又豐富的人生。

迴響會如此驚人，實在是因為效果立竿見影。只要短短的十天，布拉克博士的技巧無須耗費你太多的時間，就可以簡單地跟你日常生活的任何行動結合。搭起一座通往愛認定系統的橋樑，將使你靠著自身的力量和智慧，便能夠處理在生命中出現的各種情況。

本書特色

◎作者史丹利·布拉克受過西方理論物理學、精神醫學、心理分析的專業訓練，同時兼具多年東方禪學冥想的修習，因此能將東方與西方的概念協調地融入治療理論。在實際執行方面，則有如同治療手冊般的明確步驟，讓讀者得以立即自行練習、直接掌握要訣，並確實看見成效。

◎本書教導的方法經過實徵驗證，無論是希望能自我成長、抒解失眠焦慮等壓力症狀、生活遇到瓶頸，或是想提升心靈品質的人，都可藉由《進入你的感官世界》得到幫助。

◎另外，本書亦適合作為成長團體以及臨床治療之參考工具書。

◎本書曾獲得USA Book News (usabooknews.com/) 2005年度心理健康類最佳圖書獎（National Best Book 2005 Award）。

作者介绍:

史丹利·布拉克（Stanley H. Block）醫學博士

西雅圖大學（Seattle University）法學院法律與精神病學兼任教授、猷他大學醫學院精神病學兼任教授，暨專業精神科醫師和精神分析學家。他同時也是私人開業的醫師，並在許多其它的醫學院擔任學術和臨床職位，其中包括他的母校——加州大學洛杉磯分校。

布拉克博士於全國各地的治療中心從事演講和諮商，另著有Bridging the I-System: Unifying Spirituality and Behavior（搭橋通往愛認定系統）。史丹和妻子凱洛琳·布拉克（Carolyn Bryant Block）目前住在華盛頓州的庫伯利司灘（Copalis Beach），他們在發現和創立愛認定系統的理論和技巧上，是密不可分的最佳雙人拍檔。

想知道更多嗎？歡迎蒞臨www.bridgingforlife.com

目录:

[進入你的感官世界_下载链接1](#)

标签

心理学

身心整合医学



心靈

心理學

心理

幸福學

其他书籍

评论

精神对物质的凌驾之力，爱认定系统

[進入你的感官世界 下载链接1](#)

书评

搭桥和身心导图：一种新的身心语言 野兽爱智慧
题记：《进入你的感官世界》教导一种新的身心语言，让人们得以重新将能力与有效运作结合。因为我曾亲眼目睹史丹利这项成果的力量和功效，因此我非常乐意这么说：“身心导图”和“搭桥”能辅助灵修，也可自成一格。 ...

“如果我们的心里有一半在推拒另外一半，在这样的情况下，任何人都无法自由运作。你的真实自我，你自由运作的自我，会容纳你所有的特质和想法：好的、坏的、丑陋的、杰出的。你也能从二元的世界，迈入差异彼此能和谐共处的统合世界。”
看到这段话，就被击中了。深入的翻下去...

“烦恼越多，我们的感受力越低。我所谓的感受力就是去欣赏树枝曲曲折折的美，观察路上的尘土，感受别人的痛苦，或是欣喜万分地看着落日的美景。”
“你必须拥有对万事万物的感受力，一种对万事万物的感受力。。。。。。你必须随时随刻处在敏感的状态，除非如此...

你是否能感觉到钥匙、杯子、鞋子、水、早餐器皿等你每天必须接触的那些东西？你是否察觉到开车时窗外掠过了什么样的景致呢？你上一次想事情而错过出口或转弯是在什么时候呢？在这个星期里，你忽略掉多少与他人互动时出现的意见、肢体语言和细微的生活差异呢？或许你会认为没有...

你拥有比你想象中更广阔的“自我”
（我读的是繁体版，“爱认知系统”即简体版中的“身份认同系统”）
人们对“自我”的认知往往是狭隘的。佛家说，诸法无我。
意思是，实际上并不存在一个固定的、不变的“自我”的概念。真正的自我，是广阔无边的。但是，人的心理系统...

当我们被现实的压力压得喘不过气，当我们不断追问“生活的压力和生命的尊严哪一个重要”的时候，史丹利布拉克的《进入你的感官世界》无疑是一剂开启心智的良药，它会为你揭开身心联合的神秘面纱，教给你一套行之有效的内在练习，开发潜意识力量，成为自己的感官控。通过史...

这两天在看《进入你的感官世界》，史丹利·布拉克写的，这书非常实用，以觉察为核心，对怎么样觉察身体感受提供了一种很独特实用的办法；除了觉察身体感受，还包括思维的内容，对于容易造成自我压抑的常见思维内容作了概括，有点类似艾利斯总结的“典型的不合理情绪”。更重要...

史丹利·布拉克受过量子物理学、精神医学、心理分析的专业训练，同时兼具多年东方禅修的修习，因此能将东方与西方的概念协调地融入治疗理论。在实际执行方面，则有如同治疗手册般的明确步骤，让读者得以立即自行练习、直接掌握要诀，并确实看见成效。由于这些技巧都可在日常...

日本很多治愈系的电影，为什么喜欢用慢镜头去拍生活许多小细节。
原来是因为他们用镜头放大了每一个细节，打开了你的感官世界，通过体验剧中的每一个当下，而发现活在当下带给人的重大影响。书中有很多实例，帮助你更好的理解。
而且穿插了许多小练习，让读者能够对书中...

这本书刚开始看，很认真，精华之处就是在介绍其原理的章节。 关键词：身份认同
区别于心理层面的一种调节方法，旨在内心需求与社会需求的综合。
这里的身份认同等于自我的要求，可以说是一种完善自我的潜在推力，但事实并非如此，想并不等于做的到，做得到并不能与满足， ...

清晨，起床，脑中开始盘算着今天要做的事情：“上午要帮导师做完ppt，下午继续完成昨天留下来的项目。想想导师真是坑，占用了我们大量的时间来给他做各种杂事，哎，当时怎么就进他这个项目组了！下午的要继续那个项目，而我的数据库知识真是单薄得不行，还得看许多书才行……” ...

偶然读到这本书。
因为里面需要你做的事情都很简单，比如感受下周围的声音，周围的物体，当你有不好的想法时转移下注意力，写下自己的想法等等，稍微试一试好像刚才让你不舒服的事情就消散了，不想做的事情因为一些分析也变得愿意去做了。
感觉有一些违心，也没有直接去帮你解...

挺好的书，实践性强，就是理论有点说不通，也可以说是有点绕吧，也许是不那么好懂吧，但是对于梦境的解释真的让我受益匪浅，很少有书能这么简单又有力地利用梦境。不过翻译不咋的。也不知道台湾版的为什么要把（identity system）翻译成爱认定系统。最后，感觉这本书的评分低...

明明是身份认同系统(Identity System)，硬要扯成啥愛認定系統，傻气逼人。。。

.....

举例：

想象一下一个棒球投手被身份认同系统控制的模样：“我投出了一个全垒打球；现在我的表现很差劲；我失去球感了。我得再更加努力一点。”这样的他，完全被自己此刻的想法绑架，因此他就无法自然而然地投出好球。

虽然还没有看完，不过现在可以用几个字来总结一下，其...

书中有段话【如果我们的心里有一半在推拒另外一半，在这样的情况下，任何人都无法自由运作。你的真实自我，你自由运作的自我，会容纳你所有的特质和想法：好的、坏的、丑陋的、杰出的。你也能从二元的世界，迈入差异彼此能和谐共处的统合世界】

當看到“停止愛認定系統，所有問題都得以解決”這句話時，心下立時一涼，無疑作者也患上了暢銷書綜合症，決心要把他所提倡的理念硬套進世間萬物之上，結果，當然只有荒謬而不會得到其他。

書裏談的其實只是一般的靈修套路，可作者卻硬要安幾個專有名詞（愛認定系統？？修復手...

[進入你的感官世界_下载链接1](#)