

# 活出完整生命



[活出完整生命\\_下载链接1](#)

著者:陈阳

出版者:深圳报业集团出版社

出版时间:2009.12

装帧:平

isbn:9787807092889

作为成年人，我们唯有察觉和接受真实的自我，才能为自己的生活方式负起责任，随顺生命的潮流，自然地成长并且把握人生。本书的重点即在于探索我们生命的根源——童年经验、“自我”的形成、生命里的“未完成事件”，通过作者十多年来在心理咨询及修行领域的理论探索 and 实际经验，并辅以易经、禅、瑜伽等智慧解读，为读者提供了一幅身心灵疗愈和成长的入门地图。书中介绍有各种实用的自我治疗及修行方法，并配合大量翔实的咨询与治疗个案，深入浅出、娓娓道来，堪称为在中国本土语境中的身心灵启蒙力作。

作者介绍:

陈阳，自幼习《易》，继承家学，酷爱传统文化，浸淫《易经》二十多年，始有所得。及长，师从四川成都文殊院释宽霖大和尚，先后受教于多位高僧大德，潜心修行三年。后远赴海外求学，于2006年获临床心理学博士学位。陈阳博士多年来专注于对中国传统智慧的整理与研究，并长期从事心理咨询及团体治疗工作，具有非常丰富的实务经验。他致力于将中国传统文化中最高明的智慧与适合现代人的西方心理学疗愈方法熔于一炉，发展出适合中国人的身心灵成长之道。已出版著作有《和佛陀一起去修行》、《易理乾坤》、《呼吸之间：李谨伯论静坐与修道》等。

目录:

[活出完整生命 下载链接1](#)

标签

成长

心理学

修行

陈阳

内在与外在的圆满

禅宗

生活

活出完整生命

## 评论

更像是一本诊疗笔记

-----  
和《和你的心灵去赏花》内容一样

-----  
刚刚看完，有点筋疲力竭的感觉，但是还是觉得做不到完完整整的去面对，虽然有发泄，却不够深刻……也许还是在逃避吧……I being。

-----  
发现问题，没用解决问题，这不就成了未完成么

-----  
这本书催促着我去完成生命中的那些未完成事件。他让我更加了解自心和自己的行为，看到“花时间观察自心、解决未完成事件”的价值。生命的圆满，也在于完成与放下。所以，大胆追逐吧。自己的人生，按照自己的想法与喜好，勇敢地去选择、设计，走下去。这本书适合在“人生道路上摇摆不定”、“有一些自己控制不了的行为”和“对人生意义模糊不清”的朋友们阅读。

-----  
这本书在豆瓣上的评价并不是太高，心灵的体会自然是个体差异巨大，每本书如果能有几点触动内心，就是好书了。这本书最好的地方是不是翻译过来的文字，而国产的灵修书的确很难恭维，大部分国人灵修领袖都在翻译，或是将洋人的思想故事化，陈阳对易经和灵修、瑜伽、禅修的烩菜让自己感到好像在走入正途。。。

-----  
好评，推荐。

-----  
[活出完整生命\\_下载链接1](#)

-----  
[活出完整的生命\\_下载链接1](#)