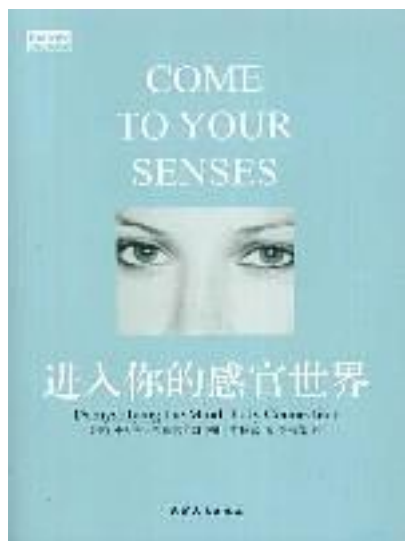


进入你的感官世界



[进入你的感官世界_下载链接1](#)

著者:[美] 史丹利·布拉克

出版者:天津人民出版社

出版时间:2010-9

装帧:平装

isbn:9787201066622

USA Book News 2005年度心理健康类最佳图书奖

◎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生活的当下活动中进行，因此完全无须耗费你忙碌生活的额外时间。

史丹利·布拉克博士协助人们认识自己的身份认同系统，帮助我们看到过去未曾发现的心智。然后透过简单的身心导图引导我们，学会“搭桥”的方法，如此便能开启潜能，更好地处理我们的职业、健康以及任何方面的问题。

——雪莉·麦克雷恩（美国演员及作家，1983年奥斯卡影后）

作者创造了一种很方便的方法，协助每个人更清楚地了解自己，是本有利个人成长的好书，很乐于推荐。

—— 吴英璋（台湾大学心理系教授）

《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，亦可自成一格。

—— 净香·贝克（美国平常禅创始人，《爱情与工作的每日禅》作者）

作者介绍:

作者简介

史丹利·布拉克（Stanley Block），医学博士，西雅图大学法学院法律与精神病学兼任教授、犹他大学医学院精神病学兼任教授，专业精神科医师和精神分析学家。他同时也是私人开业的医师，并在很多医学院担任学术和临床职位，其中包括他的母校——加州大学洛杉矶分校。

布拉克博士于全国各地的治疗中心从事演讲和咨询。他和妻子凯洛琳目前住在华盛顿州的库伯利司滩，他们在发现和创立身份认同系统的理论和技巧上，是密不可分的最佳拍档。

译者简介

李明芝，毕业于台湾大学心理学研究所，曾就读美国密西根州立大学家庭与儿童生态学系博士班。目前专职翻译、写作，并积极发展各式助人事业，推广身心搭桥法即为其一。译有《第一次当妈妈就上手》《演化的力量》《双面好莱坞》。

目录: 回响/1

作者中文版序/9

第二版序/10

导言：新发现/13

停掉自己的觉察就会切断我们和本体的联系。关掉了感觉，我们就远离了我们的源头和所有一切的存在。而一个非常简单的动作——听听日常生活中的声音，就能将我们“带回到自己的感官世界”。

1. 治愈由身份认同系统开始/1

过度活跃的身份认同系统会限制你的觉察、制造恐惧，并破坏身心联结的和谐与平衡。你的身份认同系统会握紧日常生活中自然的试验和磨难，制造出充满紧张、极端的对立世界。在这样的世界里，有的只是二分的相对价值：高/矮、好/坏、爱/恨、成功/失败。

2. 认识自己的身份认同系统及其作用方式/26

我们的身体满是疼痛，而且觉得既疲劳、又沉重。呼吸变得短浅，肩颈拱得高高，整颗头则是紧紧的。我们的心里充满了担忧和烦躁，我们在自我否定和推诿过错间摇摆不定。这些状态都跟受损自我有关，它们是身份认同系统的两大帮手——压制手、修复手作用的结果。

3. 进入你的感官世界/34

任何一个可以停止身份认同系统的练习，都是搭桥。搭桥可以协助你观察压制手和修复手的要求，以什么样的方式影响你日常的活动。有了搭桥，你会因为真实自我有空间可以喘息而感到更愉快，你也会从身份认同系统的掌控中解放出来。

4. 标记想法，让想法自由/52

标记想法的美好之处，在于让你了解想法不过只是一个想法，没有更多，也不会更少。标记能让你时时保持警惕，并且排除可能扰乱脑袋的无关紧要、没有意义的想法。

5. 透过身心导图跟身份认同系统交朋友／61

身心导图运用你心智的自由联想和身体传送给你的讯号，将它们直接呈现在纸上，让你看到自己的身份认同系统有多么强大和永垂不朽。借此，你很快就能辨认出受损自我为压制手和修复手精心编排的华尔兹舞步，同时也会了解身份认同系统的要求如何维持受损自我的种种细节。

6. 探索自己是谁／94

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。

7. 挣脱身份认同系统，提升你的生活和爱好／105

当身份认同系统停止时，你就能从你的源头得到了解其间差异的智慧。源头供给我们每个人自然的能力，让我们可以用清晰、准确以及实际可行的慈悲运作。当你让它有蓬勃兴盛的空间时，源头就会在你行动、说话和思考中出现。

8. 搭起通往心灵平静的桥梁／120

自然运作不像身份认同系统会要求特定的结果，它不会固执地依赖一个先入为主的结论，而是敏感且自由地适应及探索不同的可能。你的目标和身为人的责任，就是在每个时刻都能自由运作，让你永远都可以用敏感直接的同理心和智慧，回应生活的各种情境。

9. 关掉我频道，活出最精彩的人生／139

我频道为你提供两种看待快乐的选择。第一种是由压制手制作、主导，它利用寻常的事件，制造出极为痛苦折磨的夸张剧情。而修复手会提供高单位的脑内啡，为平淡的生活解解闷，同时它也专供夸张的剧情，内容主打你的梦想、希望和野心。

10. 寻找自我存在的价值／155

透过搭桥和制作身心导图来停止身份认同系统，能帮助你回答有关生命的目的和意义等问题。它们可以带你走出身份认同系统的迷雾，进入真实的人生，如此你就可以在差异能和谐共处的统合世界里自由运作。

11. 拥抱死亡，体会生命／164

没有了死亡，生命也不会存在。拒绝接受死亡，只会制造出跟自我之间更严重的分离，如此一来便会激发身份认同系统的受损自我。否认苦难，终究会导致困苦。

12. 美妙的人生／172

每个人进展的速度都各不相同，所以只管做你该做的事就好。只要记住搭桥的要点：回到你的感官世界，认识你身份认同系统的要求，然后进一步停止它们。神奇的魔力不是藏在书里，或藏在我或其他人之中，它其实一直、而且永远与你同在。

13. 完美生活的十天计划／181

在接下来的十天里，你将永远改变你的生活。带着精良的装备，你将能够持续不断地进步，因为你是如此丰富而无限。

．．．．．(收起)

[进入你的感官世界_下载链接1](#)

标签

心理学

灵修

心理

进入你的感官世界

史丹利·布拉克

美国

心理學

修行

评论

几点：1.可压缩掉50页自我吹嘘性语言；2.没什么立论根据，但我承认书中介绍方法的有效性。人类进化出忽视细微直觉的能力是为了集中精力在非常规但更有价值的事务上，但如今大多数人被压力所控制，就逆向操作，很合理。不过需要强调，这方法适用于过于自我压迫的人，如果本身就偏向于低自尊或性情懒散则完全不适用；3.即使适用，到底要在多大程度上迎向感知，又在多大程度上挣脱所谓“身份认同系统”的控制也有待商榷，毕竟后者是人不断向前的最大动力，前者利用不当也有负面作用。总的来说还是推荐，因为我个人比较不赞同控制情感因素，对于不断说服自己“我很幸福，我要乐观”这一套理论向来不置可否，但人通过控制生理层面因素，加深感受能力而提升心理幸福程度，我还是认同的。三星半吧。

: B821/4254-2

还是要活在当下 书中提及一些关于怎样进入当下的方法

撕下身份认同系统的面具，认出压制手和修复手。

感觉一般般，这类书都是类似的布局，一种方法来上一点案例一点图。出发点蛮有趣的

，一般人不太会想到。不过是不是就是一种分散注意力的方式呢。。。

读不完，弃。不过书里的方法还是有用的。

一本有用并且好用的心理调节手册。借助本书所提供的搭桥技巧可以轻松调整心理状态，让人变得更加平和，更有感受力从而进一步发现正在干扰自己的身份认同系统以及文中所提到的压制手和修复手带来的各种持续要求。书中提供了丰富的例子以及如何画出各种身心导图，通过这些导图分析哪些是身份认同系统强加给自身的非分要求（各种病痛，心理创伤以及负面经历或想法），感受这些要求带给我们的心理上的和身体上的变化同时借助搭桥放松身心，重新认识自我，更好的生活。本书和其他同类书籍的不同在于：不要屏蔽我们内心的负面感受，而是和身份认同系统交朋友，了解它的作用，分清哪些是它的要求，哪些是自己的自由想法。正视自己的身心，从而打开我们的觉察发现我们内在的更广阔的自己。

一种全新的，感受世界、平抚心绪的方法论，或者，这就是一种教会人们重新再融入自然、回归自然的方法论。方法很简单，却也真的很有用。今天乱糟糟的心情就是被这样的方法论治愈的，对常年“自取其辱”、自寻烦恼或者直接就是无病呻吟的人们，应该特别有效。最后一章的十日治愈正在实践，完了之后再来补充心得。

身心平衡的一本书

翻译一般，治愈效果不错

每个人都有身份认同系统，受着压制者和修复手的影响。当不良情绪出现时，试着暂停，标记想法，然后深入感官，关注周围的环境，以及任何一种感觉。这个方法是有用的，虽然我无法判断其科学性。只是作者有点唠叨啦。如果你追求逻辑严密的论述，这一本就不一定能满足了。

以觉察为核心

感觉全书主要讲了一个问题：接受和放下，并且有实践的操作方法，和禅修真有些相通的地方，需要自己用心领悟。

每个人都有他的身份认同系统，但要真正搭桥成功我觉得还是有难度的毕竟压制手跟修复手已经把很多东西都变成了一种不自觉的习惯了，受损自我就会出现。==
不过觉察跟与身份认同系统做好朋友这两种方法真的值得一试，平时有事没事就画一下身心导图吧。：P

看了前面的部分，但后面的实践部分却没有时间去行动。静下心来，敲问自己，也不是件容易的事

可以学到东西。

所有人们所看到的和听到的事都会对他们产生影响。人们会自动的对事情做出一个自己的解释。破除身份认同系统的干扰，从焦虑和恐惧中释放出来才能更贴近真实的自我。

一切皆在佛学。

进入你的感官世界

还行，搭桥里的觉察部分对减轻痛苦还是蛮有效的，标记想法也简单易行，无非就是分散注意力。身心导图可以帮助觉察到身份认同系统里的要求，压制手和修复手，恐惧，身体感受，故事情节和主题，及时进行搭桥，舒缓身心。能够改善生活质量，但感觉只适用于一般心理问题或身体不适方面问题解决，且治标不治本。反正学着也就学着，为生活助个兴吧。

[进入你的感官世界_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。这里的身份认同等同于自我的要求，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菲浅，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...

[进入你的感官世界_下载链接1](#)