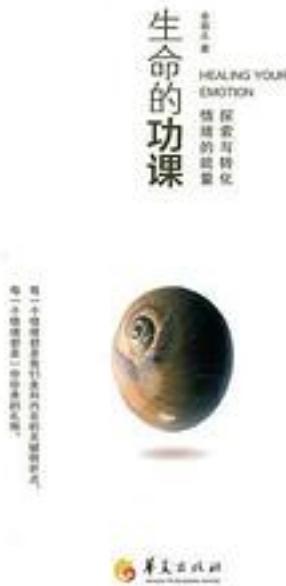


生命的功课



[生命的功课 下载链接1](#)

著者:余高大

出版者:

出版时间:2011-1

装帧:

isbn:9787508061597

给自己一些时间专门来认识一下负面情绪的真相，是件事半功倍的事情。情绪不是一个仅仅用“好、坏”二字就可以随便界定的东西。在身体、心理和心灵三个层面，各种纷繁复杂的情绪能量消耗了我们大部分的精力，使得人们在应付种种情绪的伤害和彼此的受害中疲于奔命、狼狈不堪。所有的情绪都指向一个方向——爱是我们此生要来学习的功课。

这是一本情绪疗愈手册，作者结合了实用心理学、灵性心理学、禅修等知识作为理论基础，结合作者自身多年的心理工作相关经验，发展出一套探索、释放、转化与整合情绪能量的办法，使情绪成为人们转化和提升生命能量的关键通道，从痛苦和迷茫中获得解

脱。阅读此书的过程也是一个自我心理的疗愈过程。

——身心灵作家张德芬

作者介绍:

余高大

企业教练、生命教练，湖南长沙人。2002年，从电视媒体人转变为一位心灵修行者，踏上了自我生命的探索与疗愈的旅程，在这当中获得了内心的宁静与平安，并不断在生命中感受到喜乐与智慧，也由此开始致力于生命教育的传播与发展工作。

目录: 推荐序 情绪中隐藏着你未知的天赋

推荐序 开启情绪的宝藏 游明裕

作者序 这是我选择的功课

前言

第一章 人生使用说明书

人生也是有使用说明书的，只是这个说明书并不是用文字写成，而是来自我们潜意识中的心智模式。

第二章 情绪就是受苦

在被伤害之初，是我们为了自我保护和防卫而做了错误的选择，因而形成了我们心中的限制性信念。

第三章 情绪是我执的游戏

看待事物的单一角度使我们的信念固化，从而转变成一种执着，我们就在这个执着的情绪中受苦。

第四章 解读负面情绪

恐惧不是爱的对立面，恐惧是爱的遮挡物，是对爱的限制，爱才是你与生俱来的本来面目。

第五章 情绪即是能量

凡是你肯定和接受的，会双倍地增加其力量，凡是你抗拒的，亦复如是

第六章 隐藏的宝藏

· · · · · (收起)

[生命的功课](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

灵修

身心灵整合

购、余高大

爱

成长

心智

评论

虽然觉得很多引用的例子都有问题，比如过于极端或者已经被辟谣了。但是封面那句话还是写得蛮好的，大意是说每一次情绪其实都是通向内在的自己。因为多少还是受到启发，所以给三星。

相對而言，比較淺

文章写的算是相对容易懂的，但有的时候作者的逻辑有点跟不上，感觉思路很跳跃，更多是从理念层面去调整和处理一个人的负面情绪。或者说是通过发现认知上的问题来解决自己的负面情绪。

如何能够发现自己认知上的问题，如何做到宽恕，其实反而没有讲什么。

双重浪费。

超好的一本书

上过高大老师的课

虽然比较少人评价，但仍值得推荐，尤其是在书中的最后几章。

我的第一本书，值得纪念

[生命的功课](#) [下载链接1](#)

书评

[生命的功课](#) [下载链接1](#)