

# 亲爱的我，你好吗？



[亲爱的我，你好吗？\\_下载链接1](#)

著者:《心探索》电子杂志

出版者:中信出版社

出版时间:2011-7

装帧:

isbn:9787508628455

《亲爱的我,你好吗?》主要内容简介：身心灵文化在国内外正逐渐成为一种流行趋势，

我们每个人都该或多或少了解自己的内心状态。这对身心健康和自我幸福感的获得至关重要。编者延续其在电子期刊《心探索》中的风格，从三十多期杂志中精选美文，一如既往地关注自我的内心世界和精神困境，深入解剖生活中的真实案例，和专家、学者、作家、艺人一起，为自我的幸福寻找出路。对普通大众的幸福指数调查，在书中随处可见。更有转念作业、乐活等流行新鲜概念。内容涵盖心理、梦境、占星、中医、哲学等诸多方面。《亲爱的我,你好吗?》的宗旨就在于检省自我，唤醒个人内心深处的爱与力量。

作者介绍:

《Inner Light心探索》：华语世界最受欢迎的心理和心灵成长电刊，创立于2008年9月，是国内第一本心灵成长自助手册。集文字、图片、声音、视频、动画于一体，是一本“可以听”的富媒体杂志。

从身体到心灵，从自我到关系，从心理分析到能量疗愈，从现实世界到内在灵魂，《心探索》不但关注生活，更关注心灵的疗愈和丰盈。它如同一幅心灵地图，指引我们走向属于自己的心灵自由之路。

目录: Chapter 1 遇见自我 我是自己的“对立面” “我”总是在批判自己  
遇见我的内在小孩 逛逛“我”的动物园 自我统合：找到那个核心 Chapter 2  
心理游戏，自我的诡计 心理游戏，好玩不？ 游戏1：“是的，但是……”  
游戏2：“都是我的错……” 游戏3：“我只是想帮你” 游戏4：“这个我知道”  
“游戏”大披露 爱玩心理游戏的我们 大步迈出心理游戏 Chapter 3 肃清爱的路障  
爱的捆绑与释放 爱情，是非亲历不知难的那些疯狂的沙子  
“爱”不是对象问题，而是能力问题 接受你内心的“可恶之人” Chapter 4  
抑郁，恩赐还是惩罚 拥抱身后的影子 被误解的抑郁症  
听，命运在跟你说话——亲历者自述 艰险而神奇的旅行——亲历者自述 谁动了我的抑郁  
天气预报：心理的“冷空气”来袭 解“郁”良方114 那些片片开落的抑郁之花  
冬日里的“七色光” Chapter 5 带自己回家 关于父母的二三事 两代人，两种声音  
父母要觉察，孩子要独立 萨提亚家庭治疗 父母 Vs 子女 家庭排列  
启动正向的家族动力 Chapter 6 转念，与生命和解 那些让我们疯狂的念头  
念头背后，被片面经验左右的心理现实 转念作业，心灵的革命  
吴家芸：我就像拿着镜子的人 一念之转：生活的净化器  
理性情绪疗法：解析负面念头的根源 阴影疗法：发掘黑暗中的力量  
书写疗法——念头的自我排毒 Chapter 7 寻找丢失的幸福 幸福在哪里？  
访谈：三环扣乐活幸福之道 土元素的幸福：感应大自然的丰富觉受  
水元素的幸福：情感联结的心灵温度 火元素的幸福：在创造中迸发激情  
风元素的幸福：在思维中成长心智 沙哈尔：幸福是快乐和意义的全然体验  
那些阻碍我们幸福的错误观念 幸福，由你而定  
• • • • • [\(收起\)](#)

[亲爱的我，你好吗？ 下载链接1](#)

标签

心灵成长

身心灵

治愈

心灵

心理

心理学

心探索

情绪

## 评论

果然是杂志书，杂志的东西直接就拿来了。风元素水元素是什么鬼？！

-----  
通俗，浓缩和简化的观点

-----  
一些小建议还是比较好的，如果能有更多可行的方法而不是简单的介绍一下就好了。

-----  
有被暖到

-----  
是你的内心，创造了你的世界。生命是一条河流，随波逐流，顺水而下，也许是最自然的一种姿态。爱就是在你累的时候让你笑起来的東西。如何养心？劳动，运动。画画和打太极拳。

-----  
各种案例分析，对于梳理情绪很有帮助

-----  
张德芬的书，又是中信出版社的，所以我很喜欢。

-----  
看了好久，好几次耐下性子才看完的。

-----  
GOOD~~~就好似再次复习Satir的内容一样~~~另外，越看下去，越发现，这是一本包罗万象的书。

-----  
心灵鸡汤 喜欢

-----  
每个人心中都有一所动物园、、、呵呵，这是我最喜欢的部分，你可以在里面找到自己的动物园，看看心理到底有多少他们的特征

-----  
亲爱的我，你好吗？

-----  
唤醒个人内心深处的爱与力量，温暖人心的心灵读本。

-----  
人的一辈子，和自己相处的时间最长。大一时看过的一本书，涉及到心理学，易懂。说理的同时，用对话举例子说事。书中的内容来源于生活而又高于生活，在普通的事中进行心理分析。

-----  
很好读的内省式心灵成长书

-----  
读起来让人爱不惜手，让我知道情绪的由来，知道生理上成长与心灵成长不同步的，以爱治愈了两代人的隔阂

-----  
显浅易懂心理调适，普罗大众，适合生活

-----  
[亲爱的我，你好吗？\\_下载链接1\\_](#)

## 书评

书中揭露了人们内心深处追求自我的深层需求，让我们看到人们是在怎样挣扎在自己内心痛苦的边缘却还不自知。看了这本书就看透了大部分人的行为，明白了人们之所以不快乐的根本原因，同时指给读者真正快乐成功的人生入口。超棒的感觉！我很大方的，在这里我推荐给大家，这是本超...

-----  
内容上让我感觉这本书好像是作者心理学体系和人生顿悟的摘要。不得不说内容很真实，有一定的水平。非常佩服作者对人们心理的捕捉能力，伪快乐、快乐天平、失调砝码、快乐砝码……一针见血，直入骨髓。这是我对这本书内容的整体评价。书中的内容对专业心理的读者来说提供了一个...

-----  
[亲爱的我，你好吗？\\_下载链接1\\_](#)