

心灵的五种神秘力量



[心灵的五种神秘力量_下载链接1](#)

著者:吉儿·琳登菲尔

出版者:中国长安

出版时间:2012-1

装帧:平装

isbn:9787510704512

《心灵的五种神秘力量》内容简介：阅读《心灵的五种神秘力量》，对你来说将是一次完美的心灵发现之旅。在这位心灵大师的引导下，你会惊讶地发现，自己心中竟然一真

埋藏着很多隐患；当然，你更会发现，你的心灵竟然还是一座宝藏！在那里，你能找到消除隐患的神秘力量。发现你的神秘力量快乐你的每刻每时原来你也可以这样无烦恼地生活。

作者介绍:

吉儿·琳登菲尔 英国治疗大师，苏拉基金会创始人。

在政府运营的慈善机构度过了孩童时代，导致她二十几岁就出现了抑郁问题。在心理治疗师的帮助下，她康复后便接受社会义工和心理治疗师教育，这使她对两个领域产生了特殊兴趣：一是对心理问题的预防，二是创立自助程序。正是她在这两个方面卓有成效的工作，使人们能够快速有效地处理生活与工作中的情绪伤害。

吉儿撰写了很多部在国际上畅销的自尊建立和管理情绪的自助图书。

目录: 推荐序前言本书概要如何使用心灵的神秘力量Part 1
不要让“千里之堤，溃于蚁穴” 第一章 情伤不治，后患无穷 情感伤口究竟是什么
为什么情感伤口不治后患无穷 影响伤口康复的决定因素 什么时候是治疗的最佳时期
第二章 包医情伤的神秘力量 心灵的五种神秘力量 战胜你的所有“拒绝反应” Part 2
五种心灵神秘力量实用技巧 第三章 第一种心灵神秘力量：探索
关注“是什么”，而不是“为什么” 不要指望完美的回想 专注于“你的”感知
找到能够描述你的感觉的词语 获得完美探索的七种方法 探索箴言 第四章
第二种心灵神秘力量：表达 为什么有些人能更轻易地表达情感 压抑情绪危害大
我们需要表达多少种情绪 帮助你自控的技巧 精神复原的奇迹方式
表达需要花费多少时间 提高情绪表达效能的十三个技巧 表达箴言 第五章
第三种心灵神秘力量：安慰 如何克服普遍存在的困难 安慰有很多方式 理想安慰者是谁
你如何寻求安慰 优雅地接受“不完美的安慰” 自我安慰有技巧 安慰箴言 第六章
第四种心灵神秘力量：补偿 负面补偿并不好 想像报复最好
沉溺于想像中报复的预备技巧 补偿的八个榜样 补偿箴言 第七章
第五种心灵神秘力量：洞察 全力洞察的四项准备工作 洞察调查问卷 “终止”的时间
洞察箴言 第八章 第一种额外心灵神秘力量：引导 什么因素会使你成为引导者
不适当引导的警告信号 引导的十二种技巧 引导箴言 第九章
第二种额外心灵神秘力量：宽恕 为什么有时候不可能宽恕
不成熟或虚假宽恕带来的危险 宽恕的十一个技巧 宽恕箴言Part 3 升华你的心灵 第十章
带着伤痛幸福地生活 如何管理你的持久伤痛 保护和照顾你持久伤痛的八个技巧
情感健康抽样自查 改善我们的情绪健康行动计划 第十一章 帮助其他人康复
帮助的总体原则 倾听和提问技巧 如何帮助孩子 帮助你的雇员 进一步帮助
· · · · · · ([收起](#))

[心灵的五种神秘力量_下载链接1_](#)

标签

心理学

心灵成长

心灵

心灵的五种神秘力量

自疗

很好很强大

心理

咨询

评论

书是作为赠品送的，本来放着没想去看，看到豆瓣的评分似乎还可以，于是看了下结果发现很烂，再回头看豆瓣的评论，发现全是托，评论全都是书中内容的复制粘贴，而且发帖人的读书主页也只有这一本书，这样的豆瓣何来公信力？

这本书大概看了有两到三年，断断续续的看，之前出于自己未曾意识到的心理问题（心底不接受最初被我定义为心灵鸡汤的书籍然而买的时候却错以为它是鸡汤用以象征性治愈自己，好乱）很难看进去，现在回头去看，这些建议是实在的，是确实根据事实提出了解决问题的措施，五星评价，但建议出版社请对包装用点心，这个外观实在太类鸡汤了

买了六本书，过年比较便宜

我同学译的

太纸上谈兵了，不觉得有实际指导意义。

wtf? !

其实每个人都有心理自愈的能力和潜能，只是看你如何发现和利用罢了！

已买过，期待阅读

上大学的时候心理老师推荐的书 拖了6年终于…硬着头皮看完了 感觉像是毒鸡汤
里面的方法对我来说是不起任何作用的…

书也是分层次的。12年读不觉怎样。有天回头看，还是会发现很多书恰巧在那个时间起到了积极的作用，但仍不能掩盖其本质的缺陷。16Sept10th记。

[心灵的五种神秘力量_下载链接1](#)

书评

当我接到译者的邮件时，我没有在第一时间处理它。我能感觉到自己对这个书名潜意识地拒绝。“神秘”这两个字离我所接受的科学训练相距实在太远了，我的意识让我很难接受这样一个任务。但是这个名字又很大程度地吸引着我，我想知道它所描绘的神秘力量是什么？有着怎样的作用？ 当...

然而，这些对情感的存在持怀疑态度的人，很快便会发现有新的话题值得讨论。如今神经系统科学家们利用先进的影像扫描仪，可以看到并追踪到实际存在的情感。他们也能够将大脑中的电脉冲，与引起我们情绪的身体变化连接起来。或许在不久的将来，我们能够带着一部便携式扫描仪，利...

五种必需的神秘力量 (1) 探索 承认并检查你的情感伤口。 (2) 表达
允许你自己去感受心中的情绪 (至少在一个很小的程度上)，在安全的情况下，适当地
进行表达。 (3) 安慰
通过接受来自自己或他人对伤口的关注而使自己得到情感上的抚慰。 (4) 补偿
接受或给予自己一些形式上...

美国加利福尼亚大学专门研究快乐的来源的学者明确指出，剥夺了这种形式的快乐的生活
方式，会造成一连串负面影响。他们发现一个快乐生活的主要组成部分，包括正面情
感、情商以及强劲的社会联系等等，都是深深地纠缠着的。经历并表达正面情绪是所有
形式的爱的核心，而正面情绪有...

为什么情感伤口不治后患无穷
正如伴随着身体伤口的感觉一样，伴随着情感伤口的感觉是一种警告，它们使我们明白
我们需要做点什么了。有时，如果情感伤口只是一个小小的“表面划痕”（例如一次极
小的羞辱），而我们日常生活中有足够的“情绪氧气”（例如，平静与愉悦的心态），
这...

悲伤——使我们的系统减慢运转速度，甚至使之停止运作。这意味着我们需要“暂停”
，也意味着我们需要休息或为保护自己而“逃离”，直到我们康复。同时，它也产生了
引起非语言的信号的化学物质，例如眼泪。眼泪使其他人意识到我们所处的脆弱或受伤
的状态，引发了他们的怜悯，激...

当一种情绪刺激激发了一种情感时，甚至在我们意识到这种情感产生之前，一种生理上
的连锁反应将会启动。之所以会出现这种生理上的连锁反应，是因为它可以暂时修复身
体情感，从而防止产生“紧急危机反应循环圈”。让我们能够时刻提醒自己，如果我不
允许反应完成它自己的自然过...

记忆的深刻与否，取决于情感上是如何“装载”的，取决于事件对于我们的的重要性。伏
尔泰和其他很多人一样，在很多年以前就知道了这个事实，甚至在当科学足以满足观察
这种现象的需求之前。我们当时的心情，也影响了我们对事件记忆的准确程度。积极
的生活事件，比消极事件更容易...

宽恕对于打开一个人自己通往治愈的大门而言，是至关重要的钥匙，它是连接内心和平
和外在完整的必需环节。宽恕是治疗的最根本方式。越来越多的心理治疗师相信，
宽恕在对于帮助人摆脱不满情绪和摆脱报复心方面是至关重要的。宽恕是一把能够除

去我们过去的枷锁的钥匙。如果...

在本书中，我们将会讨论并帮助你治疗那些通常被标注为“负面”的情绪。然而，在我自己所学过的课程中，改变了我的一生的一门课告诉我的是“所有的感情都具有正面作用”。这个认知对我来说至关重要，因此我能够接受并妥善处理我的悲伤和愤怒，而不是利用工作来使自己忙得忘了它...

在通过每个阶段时操之过急，使你没有留下足够的时间确保它们发挥作用。（这可能是由于文化上的原因，或是自己想要快点恢复正常生活状态的压力造成的，但这至少比无效率地去做要好。它也有可能是由你个人对治疗的抵触情绪造成的，我们将在下一章中分析应该如何去处理这个问题。...

未能意识到极小损失所带来的影响，是造成人们此后面对一个重大损失时表现得束手无策的原因之一。——鲍勃·戴茨（Bob Deits，《失落后的生活》，Life after Loss）发现这些神秘力量的种子在很多年前就已经种下：首先我从那些历经大难的伟人身上，如，南非前总统曼德拉，世...

悲伤——使我们的系统减慢运转速度，甚至使之停止运作。这意味着我们需要“暂停”，也意味着我们需要休息或为保护自己而“逃离”，直到我们康复。同时，它也产生了引起非语言的信号的化学物质，例如眼泪。眼泪使其他人意识到我们所处的脆弱或受伤的状态，引发了他们的怜悯，激...

在利用“表达”这个心灵神秘力量时，你的目标是去体验与你所受的伤害联系在一起的情感，并在一定程度上表达它们。或许当你在探索时已经开始这么做了，也有可能没有这么做。我们各自处于相似环境中所采取的不同反应，没有对错之分。当人类处理情感问题时都会采用完全不一样的方...

花一些时间去思考关于天性、教育以及你最近所处的环境对你表达情绪的方式的影响。回答以下的问题，它们将有助于你的思考。如果你觉得这些问题难以回答，你可能需要问问你的家人或亲密的朋友。别人觉得我是否是一个“爱哭的孩子”呢？我经常在人们面前哭吗？我有像一个孩子

那...

让我们看看这是怎么运作的。
为了能快速参考和简单地解释，我定义大脑日常加工普遍情绪的方式为“睿智方式”，它是通过我们的认知思考中心来完成的。当我们分析完事件之后才能理性地作出反应。
我之前提到的另一种加工方式，是在那种被称作紧急事件的高情感含量事件时使用的...

发挥心灵的神秘力量与这两个模型类似，为受伤害的人提供了一种平息他们的情感波动的理性解释。它给予人们希望 and 安全感，让他们觉得自己正按照已知步骤的疗程治疗并逐渐康复。但是发挥心灵的神秘力量与其他有一些不同的方面。第一，它是一个能被应用在大部分的情感伤害上的多...

在一个最近的广播采访中，拉什·林博（Rush Limbaugh），美国拥有超过两千万听众的顶尖脱口秀主持人，回忆起自己的“拒绝”的经验：那是发生在他收到一封诊断书之后。医生指出他当时患有会造成听力受损的疾病。这对他来说是一个毁灭性的消息，因为他觉得这威胁到了他的事业。他说...

情感治疗的第一步，是充分利用心灵的第一个神秘力量——探索，重新回想当时的细节来探索你所受的伤害的本质。为了做到这一点，你需要尽可能生动地回想起当时所发生的事情，以及所处的环境。正如我们在前一章所讨论的那样，这并不是一个受欢迎的任务，但是希望你现在能够带着足...

[心灵的五种神秘力量_下载链接1](#)