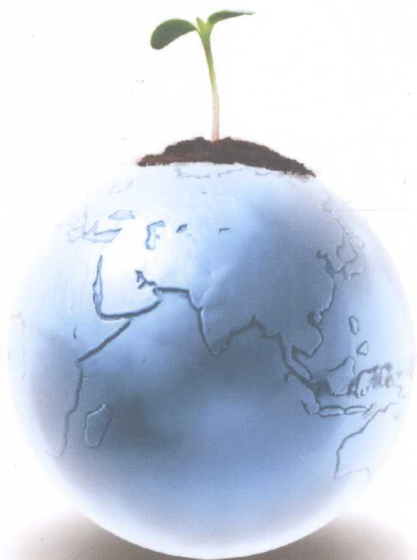


[台湾]张德芬◎著

LIVING AN INSPIRED LIFE-AWAKENING, HEALING AND CREATING

活出全新的自己

唤 醒 、 疗 愈 与 创 造



这本书是张德芬诚挚与您分享的礼物。她将自己多年来经历生命旅程所得的精华融入书中，透过本书，你可以跟着书中主角一起体验心灵的自在解脱，享受更深更广更大格局的生命探索。

上海文艺出版总社
上海锦绣文章出版社

活出全新 的自己

唤醒、疗愈与创造

「台湾」张德芬◎著

上海文艺出版总社
上海锦绣文章出版社

图书在版编目(CIP)数据

活出全新的自己:唤醒、疗愈与创造 / 张德芬著. —上海:上海锦绣文章出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5452-0303-5

I. 活… II. 张… III. 随笔—作品集—中国—当代
IV. I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 094344 号

责任编辑 毛小曼
特约策划 王俊灵
装帧设计 熊琼工作室

书 名 活出全新的自己:唤醒、疗愈与创造
著 者 张德芬
出版发行 上海锦绣文章出版社
地 址 上海市长乐路 672 弄 33 号 (邮编 200040)
经 销 全国新华书店
印 刷 北京佳信达欣艺术印刷有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/32
印 张 9
版 次 2009 年 7 月第 1 版
印 次 2009 年 7 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5452-0303-5/J·223
定 价 29.00 元

如有印装质量问题 请与印装单位联系 电话 010-84242008
版权所有 不得翻印



“心灵书坊”前言

明灯

2008年,内地书市突然刮起一阵“心灵风”,很多人开始注目心灵类的丛书。

回想2007年中,我的第一本书《遇见未知的自己》在台湾出版后颇为畅销,我拿着书在内地到处找出版社,却处处碰壁,甚至一家自诩为心灵丛书出版权威的公司也拒绝出版我的作品。

《遇见未知的自己》后来在内地市场引起一阵旋风之后,国内颇有规模的出版社纷纷找上门,其中“心灵书坊”的沈总让我印象较为深刻。

他对图书市场有极佳的敏锐度，在与另外一家公司的激烈竞争中，和我签下了出书合同，出版了《遇见心想事成的自己》，在市场上又引起一阵热销。

我之所以会选择“心灵书坊”，是因为当时沈总的一句话，“我们要出一系列的心灵丛书，以你为领军作家。”我当不当领军作家无所谓，出一系列的心灵丛书却是我所乐见的。和沈总的一拍即合，促成了日后“心灵书坊”系列丛书的出版。

为什么内地的书市在短短一年多的时间内，会有这么大的变化？道理其实很简单，愈是经济发达、生活富裕的国家人民，愈是需要心灵的慰藉。这几年中国大陆的经济发展大家有目共睹，创造了不少新贵和中产阶级。但是，在精神层面的领域，却未能及时跟上脚步，有了一大块的空缺。

而在过去，心灵类的书籍门槛都很高，讲述的哲理很深奥，非常形而上的论述，让很多人望而却步。所幸现在有一些比较通

俗的心灵类书籍,能够立时解决一些人们生活上的困扰,还可以帮助人用不同的眼光来看自己、看世界。

这也是“心灵书坊”这一系列丛书出版的宗旨。我们不希望拿太深奥的哲理把普罗大众摒除在外,但也兼顾到现代人身心灵的需要,所以提供了这样的一个平台,让国内外好的身心灵作品能够有个舞台,让大家能接触到,并且从中受益。

建议读者们在欣赏这些美好的作品之余,如果真的想要让这些书籍对你的人生有一定程度的影响和改变的话,请你要把书中的观点拿出来在生活中实际使用出来。

无论那个观点是什么:“活在当下”,“感恩是最好的特质”,“担心是最差的礼物”,“不做自己思想的奴隶”,“学会如何与负面情绪相处”,“外面没有别人”等等,都需要你在生活中,雷厉风行地去实践它,才会在你的人生中起到一定的作用。

我觉得这才是灵性类书籍所肩负的重大使命——不是想蔚为一股流行风潮,让人人手捧一本,茶余饭后阅读,或是自成为一家之言,说些不着边际、神神叨叨的深奥理论,但却无法在生活上提供实际的帮助。

我的愿望是,希望这一系列出版的“心灵书坊”的书,能够真的成为人们生活中的良伴,亦师亦友般地,陪伴着读者们,在踽踽独行的人生道路上,能有一盏指引的明灯。

是为所愿。

张德芬

分享我灵性成长 的体悟

2007年5月，台湾方智出版社发行了我的第一本着作《遇见未知的自己》，内地在2008年1月也随之出版。一晃眼，两年就过去了。这两年间，发生了很多改变，最大的改变就是：我在家庭主妇身分之外，又多了一个新的身分认同：畅销作家。

至目前为止，《遇见未知的自己》在海峡两岸卖出了三十多万本，让很多人跌破眼镜。我也收到无数读者的来信，倾诉他们读书以后的心声，并且表达他们的感谢。

而我自己,还是不断地在成长。回顾过去的两年,我去了印度三趟,也在各地上了不少其他的灵性课程。一方面是希望自己还是能有所成长,不以现状为满足,一方面是为了收集写书的资料。我写书的方式,都是自己在追求灵性成长的过程中,把所学到的应用在生活上,颇有心得、体悟之后,才用小说的方式将这些心得展现出来。

这两年下来,收获果然丰盛!!《活出全新的自己——唤醒、疗愈与创造》这本书,我在今年初花了三个星期就完成了,但这却是我两年来的心路历程和心血结晶。一年多以前,我就想写一本谈疗愈的书;有了这个想法之后,就一直酝酿、发酵,在生活中不断地体验,用心去感受,并且收集资料,最后终于水到渠成地完整呈现。

而这个过程也是我自己走过的三阶段的路:从当年的不知不觉被唤醒,历经了内在创伤的疗愈,最后终于有了一定的自由度,来创造、显化我的人生。

在本书中,我特别运用了这个三阶段的模式,让读者可以随着书中人物的遭遇和历程,也逐步展开自己的成长。第一阶段是

唤醒沉睡中的你,就像我翻译的灵修名著《新世界:灵性的觉醒》阐述的一样,我们人类需要被唤醒,然后找到自己此生的真正目的,不能再盲目、无意识地生活下去了。在这个阶段,最重要的实践方法就是“回观自己”,书中有详细的说明,并由男女主角现身说法地演练出来。

第二阶段是疗愈旧时创伤,我整合了一些很好的疗愈方法,让男女主角一一走过。读者看到这里的时候,很容易就进入书中的角色,和男女主角一同疗愈自己旧时的创伤,抚慰内在儿童,与内在的自己更加亲密。这个阶段的重要实践方法就是勇敢面对,自我安抚,并且进行能量的整合。

第三阶段谈的是创造。心想事成的境界不是一蹴而就的,前面的准备功夫妥当了之后,你才有可能随心所欲地玩这个生命的游戏,而不会困在自己制造的悲剧戏码和剧情中,不可自拔。在这个部分,我用游戏来形容我们的人生,而游戏的名字就叫做:找出你是谁。最终,当你能够以轻松愉悦的心情看待人生的时候,你还需要学会与自己的负面情绪共处的能耐。这个阶段的重要实践方法就是允许发生,赎回自己的力量,进而感恩自己的创造。

希望大家在读本书的同时，不但能感同身受地和主角们同声共气，也能够认真地做主角们做的练习及情绪、能量上的整合。否则，整本书看完也许很感动，也许掉几滴泪，但是，你依然不会有所改变。

要改变我们的人生，就要先从意识的提升开始，而意识的提升不是看一本书就可以做到的，你必须实际在生活上应用书本上学来的知识。因此，我特别在书中列出了详细步骤，大家可以一步一步照着做，试试看哦。

最后，祝福我亲爱的读者们，都能有勇气和决心，走上这条自我成长的道路，为自己的人生负起全责，活出全新的自己!!

德芬 二〇〇九年春于北京

博客：<http://blog.sina.com.cn/tiffanychang>

P.S.本书的背景故事，是从外星人绑架了地球人开始，有一点匪夷所思，但这只是为了方便我传达理念而已，我个人从来没有接触过任何疑似外星人的经验。但是，到底有没有所谓的外星生物呢？对于这点，我持一颗谦卑的心，为自己不知道的事物，保留一席之地。Who knows?



目录

contents

『心灵书坊』前言 明灯 · 001

作者序 分享我灵性成长的体悟 · 005

第一部 唤醒沉睡中的你

1 邂逅——觉醒的契机 · 003

2 幸雄的求救讯号——人生真的太苦了 · 008

3 千载难逢的机会——意识提升实验 · 014

4 女中豪杰也呼救——难道人生就是这样 · 020

5 课程开始——认识身心灵 · 025

6 你在想什么——如如不动的观察者 · 030

7 地球人都睡着了——开展有意识的探险 · 035

活出自己 的全新

唤醒、疗愈与创造

contents

- 8 看似简单做起来不易的练习——在生活中观察自己·041
 - 9 一通情绪性的电话——回观自己,不被情绪左右·047
 - 10 向东的内在对话——内在父母与内在小孩·052
 - 11 如果身心灵是一栋房子——培养灵性空间·057
 - 12 幸雄的领悟——不要用头脑思考,要用『心』去体会·064
 - 13 为什么互看不顺眼——回顾自己的阴影·071
 - 14 向东的反思——拥抱自己的阴影·077
 - 15 幸雄的回观——接纳自己·084
-



目录

contents

第二部 疗愈受伤的你

- 16 面对自己旧时的伤痛——人生问题是旧伤浮现的结果· 091
- 17 大家都有孩子难教的困扰——成为有效能的父母· 096
- 18 谁会因幸雄的失败而受到打击——探索潜意识动力· 102
- 19 我想拯救你——受害者牢笼· 109
- 20 从报复心理解脱——转念作业· 115
- 21 全力往幸雄的内在深掘——面对受害者的痛苦· 122
- 22 幸雄痛到不能呼吸——走出受害者牢笼的唯一途径· 128

唤醒、疗愈与创造 的自己 活出全新

contents

-
- 23 放下防卫层——接触核心真我·137
- 24 你竟敢瞧不起我——自我安抚的方法·142
- 25 觉得自己不够好——用转念对付想法·用自我安抚应对情绪·149
- 26 向东的原生家庭发生了什么事——家族系统排列·155
- 27 不哭的向东终于溃堤——总结问题的根源·160
- 28 你是属于哪一边——平衡男女特质·165
- 29 向东的亲密关系怎么解——真心接纳自己的源头·171
-



目录

contents

第三部

随心所欲地玩生命游戏

- 30 生命会不会是一场游戏——找出你是谁·179
- 31 找寻人生的彩蛋——重新收回你失落的力量·186
- 32 生命游戏开始——你永远不会输·193
- 33 自编自导自演的戏——接受你创造的幻相·201
- 34 向东的恐惧——赎回力量的练习·206
- 35 幸雄的彩蛋——面对威力强大的人生关卡·213

唤醒、疗愈与创造 的自己 活出全新

contents

- 36 平安喜悦在哪里——由内在解脱烦恼·219
- 37 拿枪的禅师——观黄庭的气机起伏·226
- 38 相同的感受，不同的标签——内在不安的起源·231
- 39 让心头能量自由流动——黄庭禅的实践步骤·237
- 40 幸雄在钢索上感受恐惧和宁静——学会与负面情绪相处·243
- 41 实验已然成功了——发现真正的自己·248
- 42 亲爱的，我们上了图特的班了——拯救地球的生命游戏玩家·254
- 感谢 老天的恩赐·261