

心灵的五种神秘力量 [The Emotional Healing Strategy]



[心灵的五种神秘力量 \[The Emotional Healing Strategy\]_下载链接1](#)

著者:[英] 吉儿·琳登菲尔 著，王羽 译

[心灵的五种神秘力量 \[The Emotional Healing Strategy\]_下载链接1](#)

标签

评论

很好的自我治疗情绪的读本，人都是脆弱的，但每个人都有不同的刺；真实面对自己所遇到的状况并妥善处理才是最好的解决之道，逃避和无视是最糟糕的方法，后果严重。

买过一些白金版的书，果然还是小本含金量高啊。确实有一些新颖的观点，值得一读
适合内向人读吧，思考的比较深。

人生最幸福的事莫过于遇到一本好书。最最最幸福的是，这本书还能影响深远，惠人无
数。这本书让我体验到了这种幸福。

英国心理治疗大师吉儿，用通俗易懂的话语，真实的例子，让我明白了很多心理学方面
的道理。重新开始自己的生活。

但是书只放在书橱上是一种形式，藏在内心里，藏在脑海中，然后运用于工作、生活才
能称得上是真正的藏书。说白了藏书其实就是在储备知识与快乐，书应该是越读越薄的
，把从书中得来的越来越多知识合理的释放出来，才是我们买书、读书、藏书的真实目
的。

朋友们！其实生活本身就是一本书，一本无形而博大的书，一本丰富而耐读的书，这本
书同样需要我们用精力去购买，用心智去品读，最后用记忆来久久珍藏。

是正版，而且卖家还提供发票。很愉快的一次购物。好评！

好书，优惠活动买的，推荐。另外赞一下：京东的物流很给力！上午买的下午到，头天
晚上买的第二天早上到。。。。

好书。办公室小姑娘有点小事，过去我是不会哄的，现在竟然成功了！
心理咨询师用的“绝招”，名不虚传。

虽然还没看 但是看到书封面 就已经获得力量似的。。。哈哈

这本书可以帮助我们寻找预防和走出情感创伤的有效途径，是一本可以自助的书。

书怎么这么旧

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。

很值得学习，治疗心灵的创伤很有帮助

很不错的一本书 能坚持看完并且根据体会进行自我完善。很棒！

图书很好，快递给力。 据说内容不错，好好研究研究，希望解决自己的问题。

这本书是需要静下来慢慢看的，看过一遍会有很多感悟，再看一遍会有启示

送货很快，服务周到，物美价廉
还是正品，还有赠品，还有礼券，很值得购买！！！！

买了很多孩子的书，都喜欢在京东上买。比别的地方都齐全。

看上去的精致，手感的优质，众多人的推荐与信任促使我买了它。很值！

唤起心灵的五种神秘力量。

还没时间看。还没时间看。还没时间看。还没时间看。

看完不抱怨的世界的后，决定再买的一本心理健康书籍。。。。看完我在来写吧

人之初性本善，心灵之美乃人生之美，从小培养受益一生

书质量不错，送货人员态度非常好。

购物的整体感受购物的整体感受

读了此书,才知道了我的内心有这么强大的力量

书是正品,在京东买书放心.

原装正版，印刷好，价格实惠，方便携带，送货快。

基于西方科学的心理学研究，很不错的书，值得一读

买给孩子看的书，很不错，孩子偶尔看看，希望对她有用

这本书挺不错的，只有自己看过之后才能体会其中的奥妙

质量很好 早就想买了 最终还是在京东买了 质量非常的好 下次还来。。。。。

暂时还没发现缺点哦！

封面很卡通 内容还没看 书评是不错的

让自己成长吧，让自己的内心变得更强大吧，从内到外的。。。。

帮同事买的，送货超快的，同事说服务很好！！

心灵的五种神秘力量，帮我们了解自己。

此单是帮朋友下的，朋友很喜欢这书。

书本很好啊书本很好啊

一本给心灵带来力量的书，值得一读。

买了好多书，还没有看……

慢慢读吧，多都点书很有收获的。

正版，质量好 速度快 非常满意

值得读的书，物流很快，支持京东

心理方面的书 没事多看看挺好的·

试着读懂它，虽然不太深奥，到需要静心，努力中！

很不错的一本书，对人思考问题有一定帮助

东西很好，给老婆买的书东西很好，给老婆买的书

了解，倾听自己的内心世界，唤醒内心的力量！

非常不错的书 下次还来光顾 哈哈

经典！！我帮女友买的了，这书应该还可以

帮别人买的，京东送货速度很快。

本书可以让读者更深的认识自己内在的力量。

不错，京东信的过 不错，京东信的过

畅销书自然有畅销的理由，仁者见仁。

东西很好，速度也快东西很好，速度也快

心理方面的好书，读读有感

彷徨时读读是一种不错的选择

价格不贵质量可以，推荐

非常好的书籍，让心灵释放出爱~~

买了好多心理学方面的书研究 这本不错

真的很不错的一本书，推荐给大家。

书籍很帮 很喜欢 一下子买了很多

适合在内心安静时，细细阅读。

上京东买书,真的不错.

暂时没有仔细看，看起来还不错！

喜欢，喜欢，书的颜色就很喜欢，慢慢读。

没啥说的，各种完美~XD

好书，活动时买入,喜欢就值得。

重新认识自己,提升自己的思维层面

有时间看看，挺好的。充实自己。

赠品送的，据说不错，还没仔细看

一次买了9本，好书慢慢看

内容详细我喜欢，很好。

个人认为还是不错的，非常喜欢

看起来是正版，挺好的

书的质量可以，快递也不错，

非常喜欢非常喜欢非常喜欢

送给朋友的，感觉还好

好，看着很有用。书是正版的，很好

喧嚣之后的宁静，现在的生活需要这样

帮同事买的书 不知道好坏

妈妈看的，她说不错的

书蛮好滴，送货也是非常快滴~~~

内容还没看，以后有时间看看

半价购入，屯书，后看

非常喜欢,还没看,外观很好

发现神秘力量，寻找快乐。

这是很激励人的一本书啊!

自我修行的好帮手，手边书

这是一本慰藉心灵的好书。

不错哦，没有推荐错！

好书，有用。留着慢慢看。

书不错，是正品，纸质也很好

质量不错 服务不多。好

非常好！质量也很好！

写得挺好的，很实用，建议购买

重内容，重质量！！

好书，不错，常来逛逛

书不错，很好，要细细品读

学习学习，了解了解。

活动给力。非常满意。

经典就是经典，很是喜欢

不错的书不错的书不错的书

很好，不错哦、、、

很喜欢很喜欢很喜欢很喜欢

非常非常好非常非常好

书还没读，但是非常精美。。。。。

好好好好好好好好好好好好好～～～～～～

挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的

非常满意，五星

这是一本翻译的书，里面有不少作者的经历，个人感觉例子不够匹配，更适合有不好经历和心理状况的人看。语言文字读起来费力，不好理解啊。看着宣传语挺好的，感觉被忽悠了

很喜欢很喜欢很喜欢很喜欢很喜欢很喜欢

很好很好很好很好很好很好

国外的翻译成中文，总感觉看着有一种睡觉的冲动，但是打起精神看还是写的挺有意思

很好！！！！！！！！

其实总体来所还是一本不错的书，写到了每个人内心的“隐患”和强大地力量等，作者写的内容比较强到好处，没有太过度浮夸也没有过度的光说大道理，可以在你忧伤的时

候给你的心灵治愈一下~~不过翻译的一般般，推荐看看原著。

如果你对上面有一个问题C的回E答是“NO” J，那么，这本RO书就是你想VX要的！因b为它c可以防止你伟大心灵的n“o千里之

东西很好哦!

送货很快，送货态度好，非常耐心。书的内容无可挑剔，很不错。

看书名的时候就觉得好奇了，心灵的力量到底能产生什么样的奇迹呢？或许看了书我就能明白一些了。

同事说很好看，她性格比较内向，有事总藏心理。。。对我这种心大的人似乎木有什么帮助，送给同事了。。

还没看呢，等看过后再来评价吧！

开卷有益开卷有益开卷有益开卷有益开卷有益开卷有益

这个书还要多读读，真的不熟悉，有的不太看得懂。

没有什么优点，随手翻翻

大概看了一眼，应该很一般

买了，还没细看！！！！

心理学科普读物，翻译有些长句子要点难度

如题，希望看完后能更加积极的面对一切~~~

感受心灵的能量,感受生活的滋味.

揭示了我们的内心世界是多么的神奇

还不错，当闲书看看，纸质不错，像正版

书的纸张印刷都不错，翻了一下，还可以

压力太大了，我用书中的方法可以减缓。

收到书，拆开来看，质量很好！

赠品，偶尔翻翻调节下心情也是不错的

想知道很多答案，希望能找到。

朋友喜欢看书，帮他买的。

价格很实在 喜欢 赞一个

朋友推荐的书，先屯着，有空看看

纸张质量不太好~拿在手上很轻的赶脚~

我纯粹是为了积分，原谅我吧

书很好，， 正版，不错，不多说了，继续支持

朋友推荐，买了看看。

包装不错，内容也还可以！

有闲心的可以看看，比较小资的

哈哈 不错的书 帮别人买的

静不下心，就不要看了

书买的有点多，还没看呢

质量不错的。书。写的很好。

这个书还是值得所有人看看的。

励志励志励志励志励志励志励志励志励志

满98选的 . . . 还未看 . . .

很好，不错，很好用.....

好书值得买

不错。。。。。。。。

晕晕晕晕晕晕晕晕晕晕晕晕晕晕晕

如不是赠送的，完全不必要购买，说来说去无非是让你记住那七个词：其实就是“转移视线”的具体应用。适合左脑、文女仕阅读。

满200送的，书的内容还可以吧，都是一些正面的东西，大致翻了一下，如果希望通过读此书达到心灵的解脱，个人觉得还不如去读奥修。

只能是茶余饭后随便看看了，基本上没什么值得讲的地方，和市面上大部分的心灵书籍无异。当初也是冲着作者去的。

这本书，个人不怎么看好，反正就是很一般。看题目觉得很高深，可是看完之后，你一定会后悔当初为什么买它。

感觉和积极心理学一路，但不如其来的系统。

心灵鸡汤类读物，没有什么特别突出的特点。一般般吧

凑合着吧，这社会才使得这类书大行其道！

这种类型的书籍大多大同小异，消遣时候读读

不算是太好的书 在闲来无事的时候看看还可以

适合闲来无事翻读。给心灵来个小按摩。

书的内容还是不错的。

书的质量一般，……

一般，

一般般 · · · · ·

书中意思很分散，看时不是很吸引人。

从书籍内容来说，满分好评。

但是从书籍的外面来说，有点小失望，想给差评，因为有几处破损，用纸巾擦下，纸巾变脏，说得不好听的话，就像地摊货。快递师傅的速度很给力，服务也很好。

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的补偿。(5) 洞察

从一个全面的角度来思考这个情感伤口是如何出现的，以及它为什么会出现的问题，并评估它出现的真正意义。两个额外神秘力量（1）引导

利用从这次受伤经历中学到的东西来帮助自己或他人。 (2) 宽恕

找到一种能够“擦净滚石”的方法，使你能够“不带一点伤疤”继续快乐地生活。

好女子好女子好女子好女子好女子好女子好女子好女子好女子好女子好女子好女子好女子好女子好女子好女子好女子
好女子好女子好女子好女子好女子好女子好女子好女子好女子好女子好女子好女子好女子好女子好女子好女子好女子

罗琳写作绝不拖沓（这让我相信了那个“罗琳正在写侦探小说”的新闻……）。这种性格造就了她笔下的人物不像是那个永远五年级的野比和永远小学生的柯南。她列下了一长串死亡的名单，看到名单之后有些人顿时丧失了读下去的兴趣而改为去骂街去抗议去让罗琳改写……罗琳借着邓布利多之口说死亡并不可怕，有些事情要比肉体和精神伤害要严重得多——自然也比死亡要严重。伏地魔死于这一点。

西弗勒斯·斯内普大概算是罗琳写的最“拖沓”的死亡——比起他人直接死于阿瓦达索

命，他被蛇咬死的结局显然要更加悲惨一些。斯内普，这大概是罗琳笔下最为矛盾而又最为坚韧的一人。哈利说西弗勒斯是他所见过的人中最勇敢的一个。当他决定用一生来守护那个他目光中的人影之时，他是勇敢的——勇敢的不去管他人的目光，想要和莉莉在一起，就算只是简单的对话——虽然他想选择的路是和她一起走到人生的尽头——但这就足以让他感到幸福。可是，可是后来，莉莉死于他的告密——他痛苦，他想死，邓布利多借用了这一点，让他成了最为矛盾却又最忠诚的间谍。

他用一生来守护这个秘密，他用对那个绿色眸子的女生的思念和守护她的孩子的信念支撑完了这疲惫的一生。如果他不能选择死亡，那么他会更加痛苦。他全心全意的保护哈利，却又不能克制对他父亲——詹姆的憎恨，这种矛盾就像是他学生时代的时候对莉莉和黑魔法的选择的矛盾……他选择了黑魔法，越陷越深，莉莉没有等他，莉莉没有义务等他。

可以说，当一切大白的时候，我们会发现实际上是他和邓布利多策划了以后的一切。他大概早就知道自己会死，而他死之前所剩的唯一希望，全部留在那一句“Look…at…me…”上，他想找莉莉残留在哈利身上的影子，最终他在那静谧的绿色眼眸注视下去了他该去的世界……他留下了记忆，让哈利明白了这一切，他是想要得到哈利的谅解的……就像是多年以前，想要被他人理解一样。

人们非常享受那些被视作“正面”情绪的积极作用。当遇到我们“渴望遇到”那个人而产生的迷恋之情或是愉悦，使我们的内分泌系统加速运转，从而使我们做好了“生殖”的准备；而同情怜悯则使我们减慢脚步：当我们听到婴儿的哭声时，不知不觉地想要采取关爱行动；一个极妙的想法从生理上刺激了我们，使我们获得将它实现的能量和动力。

但是我们所谓的负面情绪也对我们维持生存起着重要作用。我们一起来看看一些“负面”情绪出现的目的：

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，激发了他们的关爱反应。失望——与悲伤相似，但是它的反应相对小一点。它的主要目的是令人们发现并重视这样一个事实：我们需要找到一个新的方向，所以不得不减慢运转速度并花时间去思考。尴尬——提醒我们已经露出丑态的事实。它使我们开始内省，这种内省令我们意识到我们需要学习或提高某种社会技能、道歉或建立更多自信。由非语言的信号引发的焦急（例如脸红或眨眼），本质上是企图安抚自己或引发他人的同情。而后者能避免通情达理的人利用目前正处于脆弱或受伤状态的我们去达到某种目的。愤怒——提醒我们要警惕威胁。它能令我们的身体里产生生理上的变化，从而帮助我们更快的逃离或为我们提供对抗的力量。我们的心跳得更快，我们的呼吸变得更浅，这样一来我们也节省出额外的能量；我们的肌肉绷紧，这样一来我们便能发挥出更多的力量；我们喘息、脸红、尖叫并握紧拳头，这样一来便能对对方进行警告。

理解这样的情感的正面作用的是完美治疗的重要基石之一。正如我在后面要解释的那样，如果我们忽视它们的“求救信号”，那么在短期内甚至是长期内，我们得承受更多的反弹。

宽恕的a十一个技巧

—科林·默里—帕克斯，《丧亲之痛》（Alice

…我的读者们有太多问题—尤其是亲密关系问题—可以追溯到过去的情绪伤痛。现在我可以向他们推荐这部开创性的著作了—《心灵的五种神秘力量》

，因为我知N道这些神秘力量的作用，会帮助他们把自己的人生&Umdash;—和心灵——返回幸福状态！

"[SM]和描述的一样，好评！

上周周六，闲来无事，上午上了一个上午网，想起好久没买书了，似乎我买书有点上瘾，一段时间不逛书店就周身不爽，难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾？于是下楼吃了碗面，这段时间非常冷，还下这雨，到书店主要目的是买一大堆书，上次专程去买却被告知缺货，这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问，小姐却说昨天刚到的一批又卖完了！晕！为什么不多进点货，于是上京东挑选书。好了，废话不说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。|发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？[SZ]"

[心灵的五种神秘力量 \[The Emotional Healing Strategy\] 下载链接1](#)

书评

[心灵的五种神秘力量 \[The Emotional Healing Strategy\]_下载链接1](#)