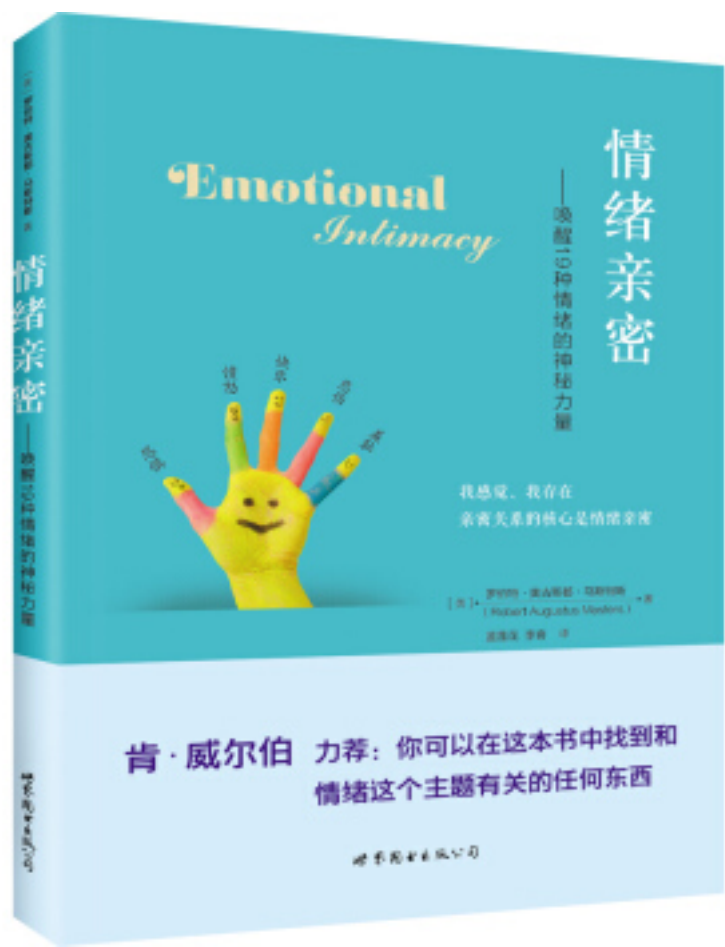


情绪亲密：唤醒19种情绪的隐秘力量 [Emotional Intimacy]



[情绪亲密：唤醒19种情绪的隐秘力量 \[Emotional Intimacy\]_下载链接1](#)

著者:[美] 罗伯特·奥古斯都·马斯特斯 (Robert, Augustus, Masters)
著, 蓝莲花, 李奇 译

[情绪亲密：唤醒19种情绪的隐秘力量 \[Emotional Intimacy\]_下载链接1](#)

标签

评论

还没看，留着慢慢看。

正版图书，送货速度快，书的内容不错。

此用户未及时填写评价内容，系统默认好评！

很不错一本书，可以推荐

此用户未填写评价内容

还没开始阅读，读后追评

书不错不错不错不错不错不错不错不错不错

不错，满意，喜欢

不错，不错，不错，不错，不错

当天下单当天就收到了，简直是神速啊，也只有京东能做到了，以后买书就上京东，又快还便宜

正在学习，纸张优质，还可以。

关于情绪的书，帮朋友代买的

第一本落在家里，第二次买了

手感很好，是正版，好评

很好的书，让人对情绪有了更进一步的了解，受益匪浅

书不错，值得细读，书印刷质量ok

书本不错，看了又看，双十一买的，很划算。快递小哥服务态度超赞。

为了京东，给它一个赞，值得学习

很棒的书，我很喜欢，获益匪浅

书很好，物业也很快，很满意。书很好，物业也很快，很满意。

有点难懂，可能翻译的问题吧

好书在京东，慢慢看喽

不错，正版书籍，下次还会再来！

good book

研究情绪的经典之作

刚看了几页，感觉还挺全面。

买了太多。理学的书了

内容还没看 没有塑料封皮 好在没有破损

还没看，包装不错，希望很好留着慢慢看

喜欢，还没看，感觉应该还不错

不错的心理学书籍，很受用

买来送人的。很不错。

挺好挺好挺好挺好挺好

好好好好好好好

东西不错很喜欢

好。

书确实非常好

很好的书了。

很喜欢这本书

这本书很好！

发货慢，书是新的。

还行，写的还好

书看了很好

不错，讲的很清晰，带引我一步步的跟着去理解。。。。。。。。。。

还可以

喜欢

可以

好

《情绪亲密：唤醒19种情绪的隐秘力量》吸引我的地方是作者对情绪细致入微的观察。不夸大地说：他给出了一副详尽的情绪地图，难怪著名的超个人心理学家肯·威尔伯会称“你可以在这本书中找到和情绪这个主题有关的任何东西”。

当一种不愉快的感觉升起时，我们往往还没有分清它是什么，就想着将它赶走。这样做带来的后果是，这种情绪被压抑，然后成为你生活中各种事件的幕后主宰力量。正因为情绪这种巨大的指南针作用，所以在各种心理治疗、灵性疗愈中，对情绪的觉察和体认都是至关重要的，因为在情绪背后，是引发案主产生某种痛苦，乃至心理模式的原始事件。借由情绪，找到那个原始事件，充分体会和释放那个事件产生的原始情绪，生命之流才能从那个事件中流过。所以称“情绪是人存在的本质”，一点也不为过。

本书中随处可见的洞见令人叹服。他教给我们如何分解复合情绪。假如别人做了一件事让你感觉自尊心受伤，如果按照作者教导的方法，耐心观察，会发现你身体的具体感受、你心中涌出的念头、不快的情绪夹杂在一起。此时你最应该做的是将注意力放在身体的紧缩、膨胀、刺痛、酸麻的感受上，这样做意味着那个情绪在一起，而不是跟随情绪产生的念头乱跑。长久的练习，你可能会发现自尊心受伤的一层情绪是愤怒，然后层层剥茧，你会发现悲伤、恐惧、羞耻等最原始的情绪，然后直达最原始的创伤事件。

作者对健康和不健康的恐惧、愤怒、羞耻、厌恶的区分也颇有见地。在他看来，一个觉醒的人不是一个没有情绪的人，而是一个拥有健康的情绪，能够让情绪自由流动的人。快乐、恐惧、愤怒和悲伤，当这些情绪升起时，你是什么感觉？你是怎么对待它们的？

在作者这位深度心理灵性治疗师的眼中，不了解、不熟悉自己的情绪，基本上就等于不了解自己。“活着就是去感受，去感受就是经验情绪。”情绪是我们存在的象征。在本书中。作者系统地探讨了十九种基本情绪和复合情绪的特征和运作模式，以及我们如何对其进行工作。在作者的情绪地图中，我们可以看到下面的内容。

适应性恐惧：生物本能的，对当下威胁的反应
非适应恐惧，投射到过去和未来的恐惧，表现为担忧和焦虑
健康的羞耻：触发我们的良知
不健康的羞耻：是伪装成良知的“内在批评家”，试图操纵我们
洁净的愤怒：是保护我们脆弱和弱小的部分，可以和慈悲共存
不洁净的愤怒：混合侵犯、敌意、憎恨，可能变形为攻击
情境之乐：基于外在物的获得产生的快乐 非情境之乐，单纯的存在之乐。
集体恐惧：人们用心理情绪的麻木、逃避、攻击和沉迷于性欲来应对

集体吞没：一种全球性的不稳定状况，混合了过度的刺激、过载的信息、无情的压力和可怕的麻木。

凑单的书，有空看看。这种书要好好看看才能吸收。

正在看，但有些地方很难懂，不知道是不是翻译的问题

情绪说不清道不明，其中自有力量，能释放出来也好了

还没有看，想的不错，

[情绪亲密：唤醒19种情绪的隐秘力量 \[Emotional Intimacy\]_下载链接1](#)

书评

[情绪亲密：唤醒19种情绪的隐秘力量 \[Emotional Intimacy\]_下载链接1](#)