

《全观的视野：肯·威尔伯整合方法指导》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年05月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787547707548

编辑推荐

将整合的概念和玄奥的人类意识、心理表达得清晰易懂。
绘制人生的地图，让人灵活地处事，明智地生活。
提供心理进化的**途径，全方位帮助读者实现自我的提升。

将整合的概念和玄奥的人类意识、心理表达得清晰易懂。
绘制人生的地图，让人灵活地处事，明智地生活。
提供心理进化的**途径，全方位帮助读者实现自我的提升。

我们总会经历生命的诸多不解，时有迷惑。失去方向时，你是否想停下脚步，看看人生的旅程已走到哪里，却发现手中没有地图。

《全观的视野》就是这样一幅地图。
《全观的视野》中将意识的发展阶段分门别类，结合人类总体的发展阶段和规律，使我们全面地了解心理整合的方法和必要性。全面而有觉知地活着，我们才可以实现自我的超越，走出人生的迷局。修得“全视之眼”并不难，运用整合方法这张人生地图，我们可以避免对生活管中窥豹，更宽容地面对不同的声音，更灵活地处理是非纷扰。

内容简介

人类出生后会经历一系列的成长和发展阶段。较早、较低、较浅的阶段是对世界初始、片面和不完整的看法，而更高的阶段则是综合、全面和真正关注整体的。

本书将意识分为不同的阶段和状态，结合整合理论中的四个象限——个人的想法、所在集体的理念、个人的客观情况和所在集体的客观情况，为我们提供了一个全方位的视角，帮助我们接纳自身所有看似片面的部分，使个体免于限制、分裂和偏见，从容应对生活的挑战。

作者简介

肯·威尔伯 (Ken Wilber)，生于1949

年，当今美国最著名的心理学家、哲学家之一，有“意识领域的爱因斯坦”之美誉。著有《一味》《生活就像练习》《性、生态、灵性》《超越死亡：恩宠与勇气》《万物简史》《没有疆界》《意识光谱》等多部佳作，其作品已被翻译成20多种文字，介绍到世界多个国家，作品发行量列美国同类作家之首。

目录

一章	导言
二章	五大要素
三章	要素的统合
四章	IOS应用案例
五章	你是“有灵性，不宗教”吗？
六章	整合式生活练习
七章	并非结束，而是开始

在线试读部分章节

如果我们拥有一张完整的图谱来认知自己和世界，那会怎么样？

最近30年，地球村内各种文化之间的交流日益丰富，世界上所有的文化史无前例地向全人类敞开怀抱，我们不仅可以环游世界，还可以研究每一种已知的文化。而此前，如果你出生在中国，那么可能终生都生活在同一文化中，通常是在一省之内，有时甚至囿于一家之中，在一小片土地上演绎生死爱恨的故事。

全球知识共享意味着我们首次完整地拥有了人类所有的知识，不论是古代的、现代的或是后现代的，不论是认识、经验、智慧，还是对人类主要文明的反思，任何人都可以对

其进行研究。

如果我们把所有文化中关于人类潜能、灵性成长、心理发展、社会进步的各种知识放在一起研究，那会怎么样？若以此为前提，尝试从中找出影响人类发展的关键因素，会有结果吗？如果我们以当今大量的跨文化研究为基础，利用全世界的伟大智慧传统去绘制一张无所不包的、全景式的整合图谱，所有文化的精华都被收入其中，这张图谱会是什么样子？

听起来繁复混乱，让人望而却步？从某种意义上说，的确如此。但从另一方面来看，结果却出乎意料的简单明了。在过去的几十年中，对人类潜能的探索工作已全面展开。从远古的萨满巫师和圣人到当今认知科学领域的突破，这张图谱运用了人类成长过程中所有已知的系统与模型，并将主要内容提炼为五大根本要素，这些要素可以开启并促进人类的自我改善。

欢迎来到整合之道。

整合图谱

我们将五大根本要素命名为象限（quadrants）、层次（levels）、路线（lines）、状态（states）和类型（types）。你将会发现，这些要素此刻就在我们自己的意识之中，无须外求。它们并不只是理论概念，而是你自身经历的各个方面，是你自身意识的轮廓。在我们的论述过程中，你会亲身体会到这一点。

全球知识共享意味着我们首次完整地拥有了人类所有的知识，不论是古代的、现代的或是后现代的，不论是认识、经验、智慧，还是对人类主要文明的反思，任何人都可以对其进行研究。

听起来繁复混乱，让人望而却步？从某种意义上说，的确如此。但从另一方面来看，结果却出乎意料的简单明了。在过去的几十年中，对人类潜能的探索工作已全面展开。从远古的萨满巫师和圣人到当今认知科学领域的突破，这张图谱运用了人类成长过程中所有已知的系统与模型，并将主要内容提炼为五大根本要素，这些要素可以开启并促进人类的自我改善。

为什么要使用整合图谱呢？首先，无论是在你的工作领域，比如商业、医疗、心理治疗、法律、生态学，还是在你的日常生活和学习中，整合图谱都可以帮你确认自己“触及所有的垒”。如果你想飞越洛基山脉，你的地图越精确，你坠毁的风险就越小。整合之道能确保你在任何情况下都使用了全套资源，这样，成功便指日可待。

简而言之，整合之道帮助你用更全面和有效的方法去观察自身及周遭的世界。但有一点

必须先说清楚，整合图谱只是一张地图，不是领土本身。我们当然不想误认地图为领土，但我们也不想飞跃洛基山脉的时候使用一张含混或错误的地图。尽管它是一张地图，却是迄今最完整、最精确的地图。

是什么？

（
）是整合操作系统的简称。在信息网络中，操作系统是各种软件得以运行的基础。我们用整合操作系统或者来指代整合图谱，道理很简单，当你在生活中运行任何“软件”，如你的事业、工作、娱乐或者人际关系，你希望拥有最好的操作系统，而就可以满足你的要求。让最有效的程序流畅地运作，这以另一种方式体现了整合模式的开放性和兼容性。

通过应用整合之道——整合图谱或者整合操作系统——我们可以迅速增长跨学科和超学科的知识，从而第一次创造出世界上真正的整合学习共同体：整合大学。在宗教与灵性领域，经由运用整合之道，我们创立了整合灵性中心，在那里，世界各大信仰系统的灵性导师济济一堂，不仅聆听彼此，还互相传授，从而创造出超乎想象的学习体验。我们后面还会谈到这一重要聚会，以及如何能够成为整合灵性中心的成员。

虽然意识状态转瞬即逝，但意识阶段却永久驻留，这些阶段反映了发展与成长的真实历程。一旦你处于某一阶段，那便是持久地拥有了该阶段的能力。例如，一旦孩子在语言发展阶段有了成长，这个孩子就永久掌握了语言。语言不是一种高峰体验，不会此刻拥有下一刻消逝。其他类型的成长也大抵如此。一旦你稳固地抵达了成长的某一阶段，不论何时，你都拥有这一阶段的任何能力，如更敏锐的意识、更包容的爱心、更崇高的道德、更高明的智慧和觉知。短暂的状态变成了永久的特征。

“发展阶段”有时也可以视为“发展层次”，因为每一阶段所代表的就是一个组织层次或者复杂程度的级别。例如，从原子到分子到细胞再到有机物，进化过程中的每一阶段都涉及更为复杂的层次。“层次”这个词没有主观评断和排他的意思，只是用来表明有

些重要特征会以不连续的、量子跃迁的方式突然出现，这些发展中的层次上的飞跃是许多自然现象的重要组成部份。

随着我们对细节的深入探讨，你会看到“阶段”具有不可思议的重要性。我们举一个简单的例子来说明。

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)