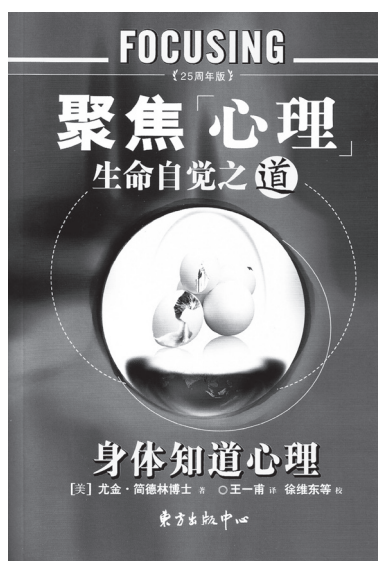


書評書介 《聚焦心理——生命自覺之道》



作者尤金·簡德林博士
翻譯：王一甫 東方出版中心

尤金·簡德林博士 (Dr. Eugene T. Gendlin) 六十年代開始在美國芝加哥大學研究整理出 Focusing 並以此為名寫了一本小書介紹這套蘊藏於心、人人可用的生命自覺之道。

Focusing 這本書至今已被翻譯成二十種語文，中文的譯名有被譯成：內觀法、直觀法、澄心法、聚焦等。

2008 年原作者通過美國紐約的 Focusing Institute 與上海的東方出版中心簽約將該書翻譯成中文簡體字，並邀請香港我們兩位「生命自覺之道」導師 (Focusing trainer) 聯同一位專業翻譯成立團隊，在有關 Focusing 的各關鍵字詞上給與意見。最後，他們採納了香港建議的「生命自覺之道」為本書的副題。

書中尤金·簡德林博士介紹了「生命自覺之道」的最基本原則，是讓身體的智慧導航，划到深處去，探索我們蘊藏在內的寶藏，協助自己發掘潛能，達至身心靈整合的愉悅。他在序言中說：「你的身體不是一部機器，而是不可思議地和你身邊的事物錯縱複雜地相互聯繫著的，所以它才能比你現在的存在 <知道> 得更多。」

書中介紹的「六步法」是簡德林博士整理出來的，他在培訓導師時強調這只是在認知 Focusing 是什麼的過程中的工具而已，掌握竅門後每人都可發展其獨特的方式。他還說：「聚焦 Focusing 能夠讓其他的方法進一步深入到身體的層次並且改善它們，也可穿插於其他方法結合使用。」

《聚焦心理——生命自覺之道》是認識 Focusing 的入門好書，簡單易明，重要的是有耐性地恆久練習而已。

志常