第一图书网, tushu007.com

<<消除生活压力的禅>>

图书基本信息

书名：<<消除生活压力的禅>>

13位ISBN编号：9787535431295

10位ISBN编号：7535431291

出版时间：2005-10

出版时间：长江文艺出版社

作者：道格拉斯·哈丁

页数：253

字数：220000

版权说明：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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

您的阅读本书中将不受任何限制，在阅读过程中你可以在文章中的任何一处停下来。
因为本书一开始就会向读者点明要点，即使由于各种原因中途停了下来，你也不必担心会遗漏某些重要的观点和方法。
的确，仅仅根据本书的封面你就可以抓住本书的重要思想。
　既然一本书开始就讲明了要点，为什么作者还要不厌其烦地写后面的章节呢？
这是因为后面章节的目的是将前面所讲述的原理应用到日常生活中，向你民法示应用这些原理的方法和效果。
本书所提倡的减压之道简单易学，读者只需按照书中指示的方法去做就不会出错，而且你会很快发现这种方法导致的效果。
但困难在于你能否持之以恒。
记住，引起我们压力的生活习惯是根深蒂固的，不可能一朝一夕就能被完全消除的。

作者简介

道格拉斯·哈丁（Douglas Harding）是一位思想活跃、思路敏捷的作家。
他曾经参与建筑业的开发，还在剑桥大学教过比较宗教学。
战争期间，他创造了一种成功激励士兵们士气的独特方法。
他研究的领域被称为是心理学、物理学、哲学和宗教的汇合点，其创作的作品广泛地涉及到宗

<<消除生活压力的禅>>

书籍目录

前言第一部分　基本原理　第一章　你我的任务　第二章　基本原理　第三章　消除压力急救法第二部分　原理在生活中的应用　第四章　眼部压力　第五章　面部压力　第六章　身体压力　第七章　人际和社会关系中的压力　第八章　压力和现代生活的节奏　第九章　轻松致富　第十章　如何满足愿望　第十一章　压力和人类的困境　　第十二章　超脱压力第三部分　生命阶段与压力　第十三章　儿童期和青春期　第十四章　成年期　第十五章　老年期　第十六章　死亡　第十七章　超越来世第四部分　训练　第十八章　练习附录

章节摘录

书摘很久以前，车轮--是所有发明中最简单的一项发明，但它一直就是运输工具的核心；零--是所有数学概念中最简单的一个概念，却是数学领域之中最深奥的概念。
同样，消除压力的秘诀也是所有经验中最简单的一种--最易于发现、易于获取、易于分享，也易于更新。
因此在下面几页中，你可以轻易地发现这个秘诀。
而你要做的就是要遵守以下三项规则：　1完成测验。
虽然书中要求你做的测验非常简单，但是如果你只是读而不按照要求去做的话，那么无疑是在浪费时间，最终也将一无所获。
　2遵守测验的结果，即真诚地接受测验的结果。
这项规则要求你至少在测试期间，要放弃原有的信念，专心地在测验中寻找自我，并信任测验所得出的结果。
你会发现原来自己是如此地幸运。
虽然我会详细地告诉你该怎样完成这些测验，但也要求你要相信这些测验是紧密地与你相联系，因为你是自己的主宰，最终决定命运的还是你自己。
而且你要相信，只要按照书中的要求去做，振作精神、敞开心扉，你就不会做错。
　3了解测验结果，然后运用到生活中去。
也就是说，你要会运用从书中获得的消除压力的方法。
就好比假设你拥有很多银行存款，但如果你不知道如何去支取的话，那么这些存款对你的现实生活是没有任何意义的，它无法改善你的生活，你依旧是一贫如洗。
并且当你意识到这种贫穷是自己造成的，就会感觉到更大的压力。
所以，简单地说，你要善于利用自己的发现，善待自己。
　请尽量遵守这些规则，我会告诉你消除压力的方法，这种方法有五个特点：即学即会；易于掌握，易于操作；不会出错；产生压力顿消的即时效果；测验之后，如果你记不起诀窍是什么，不要认为是自己忘了，其实是它忘了你，你的注意力已经转移了。
　能够消除压力--这是多么不可思议的事情呀!但我们不禁要问：如果没有压力是不是就意味着生活中没有任何问题，我们就拥有一种完全平静的生活方式，那这种生活是我们真正渴望的生活吗?如果生活中没有了任何刺激，我们会不会感到厌倦无聊呢?事实上，我们无法忍受摆脱了生活中烦恼问题所施加于我们的压力，而又陷入了难以忍受百无聊赖的一潭死水般的生活吧?　本书就是要解决人类这两种欲望的矛盾冲突，人们一方面希望拥有宁静的生活，而另一方面却又渴望令人兴奋的刺激和冒险。
因此，本书除了保证你能够即刻进入无压力之境，同时还会确保你不会错过任何挑战，可以享受压力情景下所带来的紧张刺激。
　这一切听起来太完美而显得不够真实，让你觉得难以置信，好像这所有的一切只能是纯粹的理念和理想而已，由于现在你对我的理论一无所知，我暂且也同意这种看法。
那么让我们现在开始进入正题，你很快就会明白我的含义了。
P2-3

编辑推荐

禅在读，读其语淡味长，智藏其中之玄妙；禅在悟，悟其深远意旨，玄机妙合之智慧。
人生在云水随缘了无牵挂中寻找清静的心灵家园。
消除生活压力的禅，让你参透一生的快乐幸福！

第一图书网, tushu007.com

版权说明

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:http://www.tushu007.com