

<<淡定的31种方法>>

图书基本信息

书名：<<淡定的31种方法>>

13位ISBN编号：9787807337294

10位ISBN编号：780733729X

出版时间：2011-12

出版时间：古吴轩

作者：安妮·佩森·考尔

页数：224

译者：胡彧

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>

<<淡定的31种方法>>

前言

没有任何一代，像我们这一代面临的这个世界，给我们的心灵和精神带来如此巨大的冲击。这是一本不错的书，因为它直面人们觉得无法解决的问题，现在大多数人都感到活得很累，不堪重负。

为什么社会在不断进步，人的负荷反而更重了，精神也越发空虚，思想异常浮躁？这种以牺牲自我为代价，其结果却是我们的思想陷于世俗的泥淖而无法自拔，追逐着虚荣和物质而不知什么是真正的幸福。

金钱的诱惑、权力的纷争、宦海的沉浮，让人殚精竭虑；是非、成败、得失，让人或喜、或悲、或惊、或诧、或忧、或惧。

一旦所欲难以实现，一旦所想难以成功，一旦希望落空成了幻影，我们就会失落、失意乃至矢志。

如今，人类早已走出了英国哲学家霍布斯笔下的原始丛林，在这个原始丛林里，人对人是狼。

但是，现实让人沮丧，因为在今天这个时代，人们在心理上越来越陷入“每个人对每个人的战争”。具体地说，一个心理上不淡定的人，把自己的主权，交给了那些能控制他人心理的社会游戏规则，交给了那些奴役他人的价值观，交给了那些希望通过控制他人，可以在强大的心理法则中翻云覆雨的强者。

因为“无房无车”而感到自卑焦虑。

因为一句攻击性的话而被撩拨出情绪。

参加商务会议时，那种氛围让他胆怯，使他呆若木鸡。

有个家伙讨厌“我”，这种想法一直在“我”脑子里徘徊。

上下班高峰期的地铁总是搞得人们筋疲力尽。

这些人都具有这样的特征：心理弱小，他不再是自我的主人，他失去了控制和自己相关事情的能力。

在这条心理食物链中，心理上不淡定的人，终究会被别人心理上的强大所吞噬，有可能因为自己心理上的不淡定，而失掉了整个人生，输掉全世界。

人类在这个世界上，是不会甘愿接受别人或者某些事情的心理摧残的。

那么，一个人，特别是善良的人们，可以在心理上足够淡定，来抵御那些来自外界的伤害吗？

这本书的初衷正是保护在今天这个时代，在心灵上处于弱势地位的善良的人们不受到伤害。

但其实，我们分析一个人心理病态的原因，本身就是对控制我们的心理法则的深入破解。

而一个人内心淡定的过程，就是一个在心理、分析能力乃至整个存在上得到改变的过程。

因此，本书向所有有志于改变自己的人，想保护自己的人，甚至仅仅是想学精神分析这一心灵工具的人开放。

这本书，不是学术著作，但却有一些必备的谨慎，这本书是为那些想走出心灵焦躁的人而准备的。

同时也希望读者能把这本书当做心灵成长的指南。

本书，处处透露着沟通 and 理解的意味，它跨越时间的限制，帮助我们探索心灵的本质，引导我们过上崭新的生活。

他帮助我们学习爱，也学习独立；他教会我们学会做一个更称职、更有理解心的人；他帮助我们找到真正的自我。

这本书是最实用的心理减压工具书，最有效的情绪掌控术，从此让淡定的力量帮助你建立起强大的心灵，做一个淡定的自己。

<<淡定的31种方法>>

内容概要

31种方法，让你告别紧张和忙碌，焦躁和不安，将生活简单化，回归我们原始的纯真。

告诫人们在经济社会里，追求成功的同时，一定不要忘记我们追求成功的目的：即让生活变得更美好，懂得关爱自己和身边的人和事物，注重心灵和精神的修炼。
学会放松自己，学会静心、养心；注重奋斗的过程；懂得调整自己；学会欣赏生活。

<<淡定的31种方法>>

作者简介

【英】安妮·佩森·考尔，大伦敦郡的东北部沃尔瑟姆市人，英国著名心灵畅销书作家，她的每部作品都蕴藏着无穷的智慧。
她写了几部很有反响的书，出版了她的代表作：《自由自在地生活》《平和地生活》等。

<<淡定的31种方法>>

书籍目录

第一部分 关怀心灵

1. 生活的常态是安静
2. 悠闲地工作
3. 给自己放个假
4. 面部表情的暗示
5. 声音的高低
6. 简单富足的常识
7. 爱，不仅是自己的需要
8. 心灵的尘埃

第二部分 关怀情绪

9. 羞愧是一种好的行为方式
10. 掌控自己的情绪
11. 抵触不良心理
12. 为什么抵制自己不喜欢的事物
13. 令人讨厌的家庭成员
14. 邻座的女人
15. 易怒的丈夫
16. 惊恐是根源

第三部分 关怀时间

17. 思考和语言
18. 抵触心理
19. 匆忙的害处
20. 什么使我如此紧张？
21. 积极的情绪和消极的情绪
22. 忙碌只是一种感觉
23. 心智成熟

第四部分 关怀健康

24. 告别过度疲劳感
25. 生病的原因与康复的方法
26. 体育教育的好处
27. 为什么对自己的饮食大惊小怪
28. 安顿好你的胃
29. 患病与感悟
30. 照顾病人的技巧
31. 习惯性生病

<<淡定的31种方法>>

章节摘录

当一个人看清自己的航行路线是多么迂回曲折的，他最好依靠自己的良心作为领航员。而知道在适当的时候自动管束自己的人，人才能获得真正的心态平衡，也才可能拥有幸福的家。年轻的情怀，喜欢一个人，爱一朵花，其实并没有错，在我们长大过程中；只要爱过，喜欢过就是美丽的。

人生的聚会是一种缘分，有时分离也是一种爱的祝福。

一个人要知道自己的位置，就像一个人知道自己的脸面一样，这是最为清醒的自觉。

洗尽铅华总是比随意的涂脂抹粉来得美。

所以做能做的事，把它做的最好，这才是做人的重要。

人生里面总是有所缺少，你得到什么，也就失去什么，重要的是你应该知道自己到底要什么。

追两只兔子的人，难免会一无所获。

人活着的意义应当是在过程，而不是结论。

所以一个人不应该以自己的经验和观点去影响另一个人，何况他不是他，你也不是他。

每一个人成长的过程都不一样，人生的酸甜苦辣应当自己尝一尝，尝试才是人生。

我们的人生何曾不充满梦想，那朵朱槿花儿，就在你我的心灵深处摇摆，那无限的风光我们几欲揽尽。

然而我们总是习惯于守候第一个春天，而对第一个季节的空获，我们往往轻率地将第二个春天弃之门外，将梦交归于梦。

梦想之花垂青的只是那些有耐心，持着追求的人。

今天，倘若给你一朵梦中的朱槿花，你应该有勇气向梦想买断第二个春天。

人生的重大决定，是由心规划的，像预先计算好的框架，等待着你的星座运行。

如期待改变我们的命运，首先要改变心的轨迹。

如果我们能勇敢去爱，去原谅，为别人的幸福慷慨地表达我们的欣慰，理智地珍惜地珍惜环绕自己的爱，那么我们就得到别生命不曾获得的圆满。

<<淡定的31种方法>>

媒体关注与评论

读一些无用的书，做一些无用的事，花一些无用的时间，都是为了在一切已知之外，保留一个超越自己的机会，人生中一些很了不起的变化，就是来自这种时刻。

——梁文道只有一个人在旅行时，才能听到自己的声音，它会告诉你，这世界比想象中的宽阔，你的人生不会没有出口，你会发现自己有一双翅膀，不必经过任何人同意就能飞。

——吴淡如一个人要获得实在的幸福，就必须既不太聪明，也不太傻。

人们把这种介于聪明和傻之间的状态，叫做生活的智慧。

——周国平无论是《蚁族还》是《蜗居》者，其实都明白，每一代年轻人都有每一代年轻人的挑战。这是青春该有的东西，没什么可抱怨的。

——白岩松当你真心想要一样东西的时候，你身上散发出来的就是那种能量震动的频率，然后全宇宙都会联合起来，帮助你达到你想要的东西。

——张德芬

<<淡定的31种方法>>

编辑推荐

<<淡定的31种方法>>

名人推荐

人生反复无常，你要内心强大！

你不勇敢，没人替你坚强！

很多急功近利的人被现实梦想击碎后，要么自暴自弃，要么玩世不恭。

于是，他们活得越来越累。

内心越来越空虚，过上了焦虑、害怕、上火、抱怨、妒忌、较劲、虚荣、沮丧、困顿的生活。

其实，不管是个人天赋还是机会资源，最终都需要有一颗淡定的心去帮助实现。

在未来的社会里，拼的是心态，比的是心境。

淡定的人生不寂寞，淡定的人生才给力。

《淡定的31种方法》一本都市人的心灵拯救书，能让被欲望绑架的灵魂找到回家的路。

淡定，浮躁社会里的生存法宝，无数有识之士极力推崇的良好心态。

所谓门槛，过了就是一扇门，过不去才是一道槛。

没有过不去的事情，只有过不去的心情。

所谓成功，先积累自己的成，才有别人羡慕的功。

只要内心足够强大，走到哪里都不害怕。

拥有了淡定，就拥有了人生的掌控权。

唯有心静，才能在瞬息万变的时代不迷失自我；只有淡定，方能在短暂的一生中活出生命的厚重和精彩。

<<淡定的31种方法>>

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>