

<<改變大腦的靈性力量：神經學者>>

图书基本信息

书名：<<改變大腦的靈性力量：神經學者的科學實證大發現>>

13位ISBN编号：9789866782879

10位ISBN编号：9866782875

出版时间：2010

出版时间：心靈工坊

作者：Andrew Newberg, Mark Robert Waldman

页数：312

译者：鄧伯宸

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>

<<改變大腦的靈性力量：神經學者>>

內容概要

長老說：「我經常感覺，好像有兩隻狼在我的內心打架，一隻既小氣又貪心，另一隻則是好禮而慷慨……」 「哪一隻會贏呢？」小男孩問。

長老笑著說：「你餵哪一隻，哪一隻就贏。」

我們全都在大腦裡面養了一群神經的狼，老的那一群住在邊緣系統，滿肚子侵略性與恐懼；年輕的一群住在額葉與前扣帶中，那兒正是同理心與慈悲心的大本營。

小狼活潑又充滿想像力，但就神經學的角度來說，卻是脆弱又遲緩。

由於我們活在一個充滿不確定的世界，這兩個大腦陣營始終處於警戒狀態。

傳統看法認為，人不可能隨意影響大腦中的無意識區域，但是神經學新近的研究卻徹底顛覆了這個觀點，因為科學證據顯示，靜觀修行以不同方式影響著大腦不同的部位。

也就是說，不同形式的靈性經驗可以強化特定的神經回路，產生寧靜、正念與慈悲，而且每一種對神經運作與身心健康都大有好處。

過去十多年來，相關研究結果更證實了，禱告與觀想修行可以強身治病。

本書探討的就是神經與靈性經驗的關連，並博採東、西方的靈修，提供實用練習法則，例如「鍛鍊大腦」的最佳八大法門與「慈悲溝通」，只要短短幾分鐘，就可以打開建設性對話，與家人朋友或工作夥伴建立和諧關係。

兩位作者詳實整合大腦科學與靈性經驗，取徑新穎，結論獨到，既可信又富涵啟發性，堪稱同類書的權威著作。

在我多年研究靈性療癒，這本書是比較「對」的書。

……神佛不是抽象概念，不是被畫出來的圖像，更非玄之又玄的「他界實在」，而是道地的身體感受，或者更確切地說就是身體感悟。

——余德慧 鄭重推薦 按姓氏筆劃排序 余德慧（慈濟大學宗教與文化研究所教授）、張達人（行政院衛生署玉里醫院院長）、單國璽（樞機主教）、溫碧謙（邁阿密大學醫學院癌症中心主治醫師）、楊蓓（法鼓大學籌備處副教授）、劉秀枝（國立陽明大學兼任教授、台北榮民總醫院特約醫師）、慧開法師（南華大學生死學系教授兼副校長暨研究發展處處長）

<<改變大腦的靈性力量：神經學者>>

作者簡介

安德魯·紐柏格（Andrew Newberg），醫學博士，賓州大學靈性與心智中心主任，為神經神學此一新的跨科際學門創始者，同時也是賓州大學放射學系副教授，主持該系心理與宗教研究。

早安美國、夜線、Discovery頻道、BBC、美國國家公共電台與國家地理電視均曾將其作品製作專題。

著作包括Why God Won't Go Away、Born to Believe與The Mystical Mind。

個人網頁：www.andrewnewberg.com 馬克·羅勃·瓦德門（Mark Robert Waldman），賓州大學靈性與心智中心副研究員、治療師，著作等身，包括與安德魯·紐柏格合著《Born to Believe》，同時也是Transpersonal Review之創刊編輯。

演講有關宗教、神經科學與靈性的課題，並與多個宗教和世俗團體從事研究，足跡遍及全美，多達數十家報章雜誌及電台聯播節目曾將其作品製作成專題。

個人網頁：www.markrobertwaldman.com

<<改變大腦的靈性力量：神經學者>>

媒体关注与评论

鄭重推薦 按姓氏筆劃排序 余德慧（慈濟大學宗教與文化研究所教授）、張達人（行政院衛生署玉里醫院院長）、單國璽（樞機主教）、溫碧謙（邁阿密大學醫學院癌症中心主治醫師）、楊蓓（法鼓大學籌備處副教授）、劉秀枝（國立陽明大學兼任教授、台北榮民總醫院特約醫師）、慧開法師（南華大學生死學系教授兼副校長暨研究發展處處長）

<<改變大腦的靈性力量：神經學者>>

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>