

<<生活禅>>

图书基本信息

<<生活禅>>

内容概要

[内容简介]

这是一本温暖的治愈心灵的书，是《驯服抑郁的黑狗：我的那条叫做抑郁症的黑狗》作者的新作。全书由51张明信片组成，分别从积极和消极的角度解读26个字母。

每一个字母都饱含着人生的真谛，作者按照字母表的顺序，用绘画的形式列出了阻碍我们幸福生活的25种情绪毒药和情绪陷阱，同时又按照字母表的顺序，给出了25种相应的化解方案，目的就是为了达成1种生命的平衡状态，让我们的生活变得更宁静，更平和，更清醒，更专注。

作者用两个有代表性的小人，分别代表人性的积极一面，和消极一面，最终，两个小人从两个方向相遇于字母Z——代表着生命的禅定、平和的状态。

25种情绪毒药分别是：愤怒，无聊，批评，抑郁，自我，恐惧、贪婪、仇恨、不安全感，妒忌，业报，谎言，情绪化，消极、负担，完美主意，放弃，后悔，压力，诱惑，不确定性，顾影自怜，忧虑，排他主义，走背字。

25种积极的心灵体验分别是：冒险精神，平衡，悲悯，勇气，热情，友谊，感恩，希望，想象力，快乐，知识，爱，冥想，当下，乐观，激情，静谧，宽恕，微笑，信任，信仰，视野，智慧，吻，你自己。

1种状态，即是禅定，生命的平衡状态。

本书轻松可读，中英对照，也是一本上佳的英语学习读物。

[编辑推荐]

职场白领、小资人士必读。
旅行明信片、朋友祝福之佳品。

追求生活品质的人士必读，释放生活压力，达成生命的平衡，做最好的自己。

适读人群广泛。
8岁~80岁的人，都应该读一读。

英语爱好者、英语学习者必读。

湛庐文化出品。

<<生活禅>>

书籍目录

乐心禅

- A: 冒险精神, “沙发土豆”的反义词
- B: 平衡, 世间万物都逃不开的微妙规则
- C: 悲悯, 最纯粹的美德
- D: 勇气, 一生的挚友
- E: 热情, 带你靠近梦想
- F: 友谊, 乐在相知心
- G: 感恩, 把生活涂成暖色调
- H: 希望, 生命之光
- I: 想象力, 擦除一切不可能
- J: 快乐, 会传染
- K: 知识, 代代相传
- L: 爱, 创造一切
- M: 冥想, 灵魂休养生息的方式
- N: 当下, 生命意义的栖存之地
- O: 乐观, 把人送上月亮, 把饭送上餐桌
- P: 激情, 让一切皆有可能
- Q: 静谧.....
- R: 宽恕, 还你自由
- S: 微笑, 世界也为你灿烂
- T: 信任, 空气和水
- U: 心中有寰宇, 万事皆通达
- V: 视野, 人生的维度
- W: 智慧, 本来具足, 请用心发现
- X: 一个吻, 胜过万语千言
- Y: 你, 想要驾驭生活, 就先做自己的主人
- Z: 禅, 真空妙有

修心禅

- Y: 你, 就是独一无二的“你”
- X: 排他主义, 关闭了一扇扇机会之门
- W: 忧虑, 是因为思绪的脚步太匆匆
- V: 顾影自怜, 会把你反锁在过去, 抢劫你的现在, 偷走你的未来
- U: 不确定, 人生唯一确定的事
- T: 诱惑, 身上的寄生虫, 你正因此受害却不自知
- S: 压力, 亦远亦近, 若有若无
- R: 懊悔, 人生途中的后视镜, 要看, 却不能忘记你在始终前行
- Q: 放弃“放弃”的念头
- P: 完美主义, 让人生“瘫痪”的负担
- O: 负担, 不应该扛着上肩, 而是要踩在脚下
- N: 消极, 请用积极应对
- M: 情绪化, 让你的人生失衡
- L: 谎言, 迟早被真相冲走的浮木
- K: 因果业报, 如影随形
- J: 妒忌, 腐蚀人生的铁锈
- I: 不安全感, 源于内心深处的不自信

<<生活禅>>

- H：仇恨蚕食心灵，热爱舒展人生
- G：贪婪，与幸福永不相见
- F：恐惧与勇敢，就在咫尺间
- E：自我，横在你与快乐之间，让它走吧
- D：抑郁随行，患得患失
- C：批评，别让它伤害别人阻碍自己
- B：无聊，让一切黯然无光
- A：愤怒，殃及别人，毁了自己

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>