

<<冥想>>

图书基本信息

书名：<<冥想>>

13位ISBN编号：9787530964583

10位ISBN编号：7530964585

出版时间：2011-6

出版时间：天津教育出版社

作者：[韩] 李恩静

页数：208

译者：千太阳

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>

<<冥想>>

前言

幸福、爱情、健康、财富以及心灵的平稳，这些都是我们在生活中所追求的。

但是，在现代社会，我们的心灵总是会感到很沉重。

那么，此时此刻，你的心情又是什么样的呢？

是否感到被一堆乱石挤压下的气喘吁吁，或者是在饥饿状态下的空虚？

本书介绍的所谓“冥想”，是指通过“心灵的运动”来减少内心深处的痛苦和不必要的杂念，从而达到心灵的充实和均衡。

如果说物理学是一门用客观的眼光去考察和预测社会的学科，那么，心理学就是用辩证的角度观测人类的活动，并从中发掘出其规律的学问。

这么一来，用观察他人的视觉观察自己，似乎能够对自己加深了解并加以改进，但是，学问和现实生活当中的实践则是一个不同的侧面。

身体的减肥需要肢体动作的辅佐，同样，“冥想”是对心理的减肥，也需要内心变化的牵引。

过去，我的心里总是充满了痛苦。

虽然自己从事心理学研究工作，但经常会因个人的理想和现实的差距而感到郁郁寡欢，生怕梦想的崩塌和生活的挫败。

当我的热忱被沮丧和灰心丧气一次次击垮，绝望感渐渐占领了心灵的高地，一股纯净自然的冥想在某个瞬间势如井喷般涌入了我的心头。

这让我下定决心开始反思自己的生活。

由此，我也逐渐感觉到渴望已久的“心灵上的平稳”正在缓缓与我接近，并向我伸出热情的手。

因此，在这本书里，我同时举出了为“心灵减压”所需的冥想法和心理学方法。

这是因为我懂得了心理学提供的是理论上的知识，冥想则能培养出在生活中实践的能力。

冥想的出发点在于深入地对自我的观察。

比如在烦躁、懊恼的时候，不应怨天尤人，而是要反省自我。

这样，自己也能从多次的反省中逐步找到问题的症结，做到稳扎稳打、对症下药。

冥想可以使一个人从灰色的记忆和不良的习惯中摆脱出来，从而获得心灵上的觉醒，远离痛苦。

这本书所列举的十项主题，是人们在生活当中经常会遇到的心灵上的苦楚。

而这些苦楚并非是忍耐和逃避所能消除的。

相信在阅读这本汇集了多项心理学理论和心理减压法的《冥想》时，你的理性逻辑会得到充分的开发，从而使充满苦难的心灵挣脱禁锢的枷锁，得到新生儿一般的自由，同时，也会给你带来一颗“遇事不慌，从容不迫”的坚强的心。

在冥想中，做心灵的“减肥”，是一个发掘自己内在美的过程。

消除心灵的累赘，自己的内在美就会自然而然地显现出来。

希望消除自己的忧虑吗？

希望摆脱忧郁和衰惫吗？

是否觉得自己很可怜？

那么，从现在开始，气定神闲地做一次“冥想”吧。

<<冥想>>

内容概要

在忙碌与疲惫共存的现代生活中，冥想是一种最好的、必然的放松与解压的方式。

一个人冥想时，他会暂时远离现实世界的繁嚣，摆脱沉重的心理负担，找回心灵深处的平静和集中。

有关冥想的10件事

- 冥想1 让心归于纯净：在忧虑毁了你之前改掉忧虑的习惯
- 冥想2 把对象放进意识里：要想征服世界，先征服自己的悲观
- 冥想3 把意识拉回来：想拥有美好的生活就要消除固定观念
- 冥想4 缩小空隙：释放那些被压抑的“愤怒”
- 冥想5 不间断的专注：那些灵魂深处的不安也是力量
- 冥想6 掌控全局：切断脑子里的“忧郁电路”
- 冥想7 安静下来：拔掉伤人害己的嫉妒刺
- 冥想8 完全平静：利用“正确的想法”控制欲望
- 冥想9 单点：看清矛盾的真面目
- 冥想10 完美的平衡：为“不满”找到出口，做个幸福的人

<<冥想>>

作者简介

李恩静

心理学博士。

曾在延世大学攻读社会心理学的博士，同时也研究谈话心理学，并在延世大学和庆熙大学从事心理学教学。

2000年开始冥想和心理研究，从改变别人转移到了改变自己，还从多位老师那里学到了道家思想和金刚乘、仙道。

在给现代社会那些深受身心痛苦的人进行过谈话治疗的同时，也围绕“自我变化”、“心理修养”和“幸福的生活”等问题，为一些企业做专门的讲座。

专著有《同感》和《冥想时代》，另外还有《幸福》和《情绪心理学》等合著作品。

消除心中的忧虑，人生也将随之变得明朗！

千太阳

国内知名图书策划机构，韩国图书版权代理和翻译领域的佼佼者，一直为中韩两国的文化交流努力着……

<<冥想>>

书籍目录

冥想

让心归于纯净：在忧虑毁了你之前改掉
忧虑的习惯
一环扣一环的恶性循环
为什么那个人会有如此多的忧虑呢？

对尚未确定的事情战战兢兢的我
使心态平稳的集中冥想
利用智慧冥想控制忧虑
将愚蠢的忧虑转换成有用的想法
超越忧虑的乐观主义
消除烦恼的宣言

冥想

把对象放进意识里：要想征服世界，
先征服自己的悲观
“我”是认识世界的出发点
自我预言的实现，“我太差劲了”
天生我材必有用
用集中冥想治愈悲观的“我”
从悲观的心态中解脱出来——智慧冥想
鼓励自己——自言自语
经常回忆自己的过去
相信自己的能力

冥想

把意识拉回来：想拥有美好的生活就要
消除固定观念
观看社会的窗口
人们为什么会持有固定观念呢？

悲观固定观念里的悲观社会
利用集中冥想消除悲观的固定观念
利用智慧冥想脱离悲观的固定观念
一个人喜欢玩儿，也能获得快乐
要培养全面的思维方式
乐观的皮格马利翁
好奇心能创造出崭新的生活

冥想

缩小空隙：释放那些被压抑的“愤怒”
烫手的土豆，愤怒
生土豆变成烫手的土豆
怎样控制“烫手的土豆”？

消除愤怒模式的自闭冥想
排除愤怒的方法
找到引起愤怒的信念

<<冥想>>

合理表达自己的愤怒

控制强烈愤怒的几种“道具”

冥想

不间断的专注：那些灵魂深处的不安

也是力量

感情的变色龙——不安

不经常洗手，会感到不安？

“我害怕黑猫”

通过死亡冥想消除现存的不安

智慧冥想对不安的收容

缓解不安情绪的两种方法

每天坚持写30分钟的“不安日记”

纠正思想的误区

冥想

掌控全局：切断脑子里的“忧郁电路”

悲伤使灵魂患上了重感冒

无助能产生忧郁症？

忧郁症的各种表现

用呼吸增加活力，用跳舞增加生命力

我脑子里的“忧郁电路”

寻找生活的意义

每天给自己加“星号”

逃离忧郁症的缓冲器

冥想

安静下来：拔掉伤人害己的嫉妒刺

“不允许你看别人”“讨厌你事事顺利”

我们为什么会产生嫉妒心理呢？

嫉妒的心理——幸灾乐祸

要放宽心态

正视，停止自己的嫉妒心

逃离“萨利埃里综合征”

嫉妒是我的力量

冥想

完全平静：利用“正确的想法”

控制欲望

无法满足的欲望

欲望和幸福的差距

我心里真正的欲望

利用“正确的想法”控制欲望

健康利用欲望说明书

自我调节的技巧

冥想

单点：看透世界看清自己

矛盾的本来面目

<<冥想>>

为什么我的人生充满了矛盾？

在欲望和选择之间徘徊的我

唤醒直观的集中冥想

要看清事情的真面目

要根据主次目标依次决定

要对自己的选择负责

冥想

完美的平衡：为“不满”找到出口，幸福

就会像花儿一样

不满的两种面目

中了奖的人就一定会幸福吗？

为什么总是不能感到满足呢？

摆脱紧张，纵观全局

智慧冥想帮助你培养健康的心理

为了圆满的生活而努力

消除不满的良药——感恩之心

失败和苦难的作用

结语

<<冥想>>

编辑推荐

韩国百万级畅销书登陆中国 风行全球的冥想能量 韩国三大网络书店终身5星推荐 仅
韩国销量超过100万册 放空障碍与干扰，让我们心灵拥有强大的正面能量。

懂得这样冥想，这辈子你会活得更好！

韩国出版两年，已超过359家企业团购此书。

或迟或早，你都会意识到这一点：这一生是痛苦的。

如果现实世界只是一种致命的缺陷，我们则可以学会治愈这个缺陷，而我们的工具就是冥想。

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>