

<<精神体操>>

图书基本信息

书名：<<精神体操>>

13位ISBN编号：9787563361199

10位ISBN编号：7563361197

出版时间：2006-6

出版时间：广西师范大学出版社

作者：郑石岩

页数：156

字数：100000

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>

## <<精神体操>>

### 内容概要

就唯识论而言，六波罗蜜是禅修的核心、精神成长的主要方法。

六波罗蜜在禅学上的解释是：从烦恼和无明的此岸，到智慧、觉醒的彼岸。

它的内涵是布施、持戒、忍辱、精进、禅定和智慧。

《精神体操》融合心理学的理论和实务经验，将六波罗蜜法发展成“从付出做起”、“自我控制”、“培养耐力”、“力图振作”、“定的修炼”和“弹性的思维”等六项精神体操，旨在帮助现代人走出情绪低沉和无助的心理困境。

人的精神生活本来具备活泼、多元和创造的特质，但由于错误的经验、不当的管教和心灵的创伤，会使思考固化或僵化，失去不断重组知识、有效应变的能力。

不可不重视精神体操。

本书着眼于运用六波罗蜜法，开拓宽阔的胸襟和充沛的精神能量，以克服现代人情绪低沉和无助的心理困境。

<<精神体操>>

作者简介

郑石岩教授，中国台湾政治大学教育学硕士，曾赴美国俄亥俄州州立大学深造，从事心理咨询与教学研究多年；对佛学与禅学素有修持，是融心理学，教育学与禅学于日常生活应用的倡言人。已经在内地出版《禅·生命的微笑》《悟·看出希望来》《觉·教导的智慧》《禅·心的效能训练

<<精神体操>>

书籍目录

代序 拓展21世纪的精神生活一 从付出做起 1.对家人付出健康的情绪 2.一起共进晚餐 3.懂得筹措时间 4.共享人际支持 5.助人有益身心二 自我控制 1.有自律才有自由 2.及时换个心情 3.切忌僵持下去 4.克服懒惰的习惯 5.戒除你的恶习三 培养耐力 1.还有别的路可走 2.心情急转弯 3.学习释怀之道 4.应变的心力 5.勤奋与歇息四 力图振作 1.积极态度有益健康 2.勇于面对困难 3.生涯发展的后劲 4.力图在困境中振作 5.不让自己泄气五 定的修炼 1.调适你的心境 2.给自己一夜安眠 3.不妨放轻松些 4.别太在意自己的弱点 5.善用你的愤怒 6.练习以简驭繁六 弹性的思考 1.尽情领受人生 2.交谈能丰富生活 3.做个受人爱戴的人 4.学习收放自如的态度 5.珍爱你的生命

## &lt;&lt;精神体操&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘“你只管责备，就忘了欣赏他穿着整齐，值得称赞。

”从他们的回忆对话中，渐渐找到父亲和儿子冲突的争执点：父亲养成了破坏性批评的习惯，总是忘了欣赏；相对的，孩子也养成了对父亲的疏远和敌意。

类似的事，在办公室里，也屡见不鲜。

其三，留心周边的人正在做的事，不要专找毛病，而是看出建设性的优点，予以好评。

工作之中，临场的诚恳恭维，使许多人愿意跟你做事。

指导一批人，给他们明确的目标，预作指引和准备，在执行之中必有不错的表现，这时应不忘给他临场的恭维。

教师的教学，尤其要表现这种技巧，你能着眼于孩子成功的表现，孩子的动机、专注和自发性，很容易被启发出来。

尤其是批改作业，如果能及时给予肯定的评语，例如在科学的作业中评语：“你的观察力很强，归纳得很有道理”、“你的实验引起我的兴趣”，或者在作文簿上评语：“这篇文章感动了我”，等等，都是带动人际互动，启发主动学习的良方。

跟别人打交道，不免也会碰到专横霸道的人。

对这样的人我们该怎么应付呢？假如有人专横想占你便宜，不要逆来顺受，这只会助长其气焰，以为你好欺负。

你该想想，采取必要行动，让他知难而退，保持距离。

不过，必须先确定他是个专横的人，才能采取行动。

对于偶发事故，则宜采取宽容的态度。

对待专横找麻烦的人，最简单的方法就是坦率地告诉对方。

一位经商的朋友，碰到一个专横的客户，不按原来约定出货付款，经常挑剔毛病，占点小便宜，甚至对员工发脾气，出言威胁。

他直截了当告诉他：“我很感谢你的光顾，也珍惜你这位客户，但我无法容忍你的习惯。

我不是只做你一个人的生意，你的要求会使公司报价打乱。

我们已给你一个合理的价格，如果你不满意，那就找别家做生意吧！”我的朋友坦率说出，这位客户的态度马上改善了许多。

<<精神体操>>

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>