

如水的心灵



[如水的心灵_下载链接1](#)

著者:吉姆·巴拉德

出版者:浙江教育出版社

出版时间:2003-12-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787533850197

拥有如水的心灵意味着什么？意味着在这个动荡不安的世界上，你能以一种宁静平和的心态朝着你所认定的生活目标迈进。本书归纳出水的六大特征：流动性、吸收性、反射性、不可改变性、无动机性及其本质，并将其应用于人的心理，给出了一整套心理健康操。如同体育锻炼能增进我们的健康，心灵的锻炼可以使我们摆脱紧张、焦虑和自我束缚的状态，培养健康的心理以及控制和应对外界变化和挫折的能力。

作者介绍:

目录: 前言

导论

一 流动性

步骤1 相信你的直觉

步骤2 生活在当下

步骤3 调整好心态

二 平衡性

步骤4 控制与让步之间的平衡

步骤5 理智和情感之间的平衡

步骤6 家庭和事业之间的平衡

三 反射性

步骤7 把握一天的开始

.....

四 吸收性

.....

五 变形性

.....

六 无动机性

.....

七 不可改变性

.....

八 本质

.....

· · · · · (收起)

[如水的心灵](#) [下载链接1](#)

标签

知足

文史哲

宁静如水

评论

冥想，就是冥想。

[如水的心灵 下载链接1](#)

书评

[如水的心灵 下载链接1](#)