

# 心灵太极



[心灵太极 下载链接1](#)

著者:柯云路

出版者:长江文艺出版社

出版时间:2005年

装帧:

isbn:9787535431257

很多职场人士拼命工作累得疾病缠身，有人说他们“只会工作不会休息”。我们说他们不是“不会休息”，而是没有余力休息。这一切的根源，恰恰因为他们“不会工作”。所以今天我们要完成“工作革命”。要善于没有额外支出地工作，要善于消除多余焦虑地工作，要善于全面减压地工作，要善于日理万机并条有序地工作，要善于事半功倍高效率地工作，要善于那得起放得下，在工作与休息间随意跳槽地工作。要善于天才灵感创意不断地工作。只有这样真正“会工作”，才会休息。心灵太极告诉我们如何做一个超常成功又健康自在的现代人。

本书研究的是现代人在生存压力下如何自我调节状态，应对生存危机的问题。它可以说是面向所有认真而忙碌的现代人的。

作者介绍:

柯云路，中国当代著名作家，他的长篇小说《新星》、《夜与昼》、《龙年档案》、《

芙蓉国》等均引起轰动。他广泛涉猎多学科，将哲学、心理学、文学融汇一体，因此作品在各个阶层拥有广大读者。他的人类学专著《人类时间》别具一格，《超级圈套》曾在商界风靡一时，《童话人格》则在当代年轻人中引起热烈反响。特别是他的关于现代人成长的一系列方法论著作，如《情商启蒙》、《人是宇宙的精灵》、《显现的灵光》、《中国孩子成功法》、《把孩子培养成学习的天才》、《未来强者之路》、《现代青年成功素质训练教程》等，都曾引起热潮。

目录:

[心灵太极\\_下载链接1](#)

**标签**

心理学

心灵太极

潜能开发

焦虑

实用有效

人生

文化

中国

**评论**

适合经常对生活有焦虑的人读读

.....

确实是一本很不错的书，操作性很强。职场人士有时间要读一读。

[心灵太极 下载链接1](#)

## 书评

做一次心灵体操，好比打一回中国人熟悉的24式太极拳。”他无意与古人“论剑”，却在《心灵太极》上描绘起生存之术、生命之道。他是书中作者柯云路。很多人拼命工作，他们不是“不会休息”，而是没有余力休息。这一切根源，却因为他们“不会工作”。《心灵太极》一书中强调心...

柯云路长处不在于他的理论多么先进和新颖，其实很多都是老生常谈的东西，但是他的语言很有特点，娓娓道来，很能打动人心，所以影响力也就显得不俗。

我这人总有些举轻若重。一到工作有些压力就睡不着觉。

经常睡到半夜（一点到五点、六点都有）就睡不着了，只好起来干活了。

老板看到我半夜发出的邮件。后来给公司每人送了一本心灵太极。我认真看了。他的道理其实很简单，照着做，果然有效果。那么厚一本书，对我有用的就...

[心灵太极 下载链接1](#)