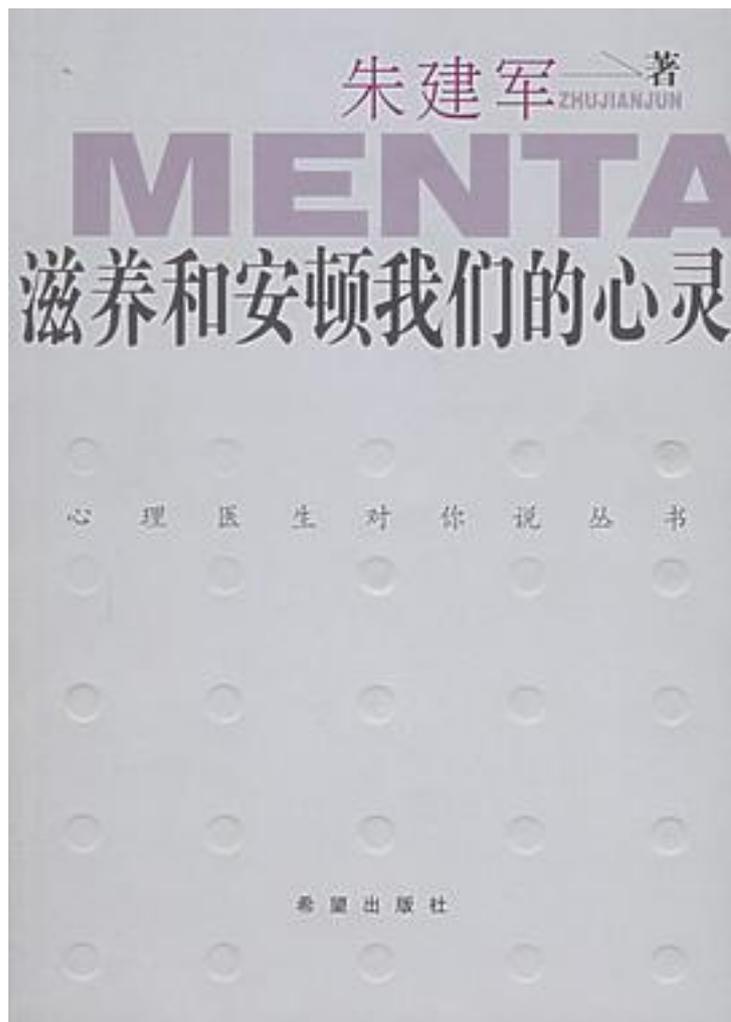


# 滋养和安顿我们的心灵



[滋养和安顿我们的心灵\\_下载链接1](#)

著者:朱建军

出版者:希望

出版时间:2006-1

装帧:

isbn:9787537936194

《滋养和安顿我们的心灵》是《心理医生对你说丛书》中的一册。身处不断变化的时代

，社会发展的压力使人们越来越难以找到自我。焦虑、烦躁、愤怒、失落、紧张、恐惧等情绪在无形中蔓延，各种心理方面的问题日渐渐凸显，这已经成为困扰个人家庭和社会的主要问题。

作者介绍:

目录:

[滋养和安顿我们的心灵\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

朱建军

心理

心理咨询

成长

情感

枕边书

心理医生对你说丛书

## 评论

一篇篇短小的文章，诉说一个个情感故事，揭示内心的种种隐疾，激励人们应对过往的是是非非，建构起自己的一片朗朗乾坤。

-----  
好书总是相见恨晚呀

-----  
光有善意是远远不够的！  
短篇合集，很容易被当成烂大街的教你如何社交的书，然而作者是很有建树的朱建军，所以它是一本可靠的教你如何社交的书。

-----  
挺好看的书,有丰富的例子,可以看到许多现象的源头所在,印证了自己的某些想法!

-----  
好书~

-----  
删节版 看到“不劝而劝”~

-----  
浅显易懂

-----  
听小朱唠唠家常 有些对日常生活不一样的解读

-----  
人呐，你的墓志铭要写点啥呢？ 1、一个人的时候—我。 成为自己的盖世英雄。  
2、两个人的时候—我与爱人。  
包容对方改变自己+保持冷静情绪管理+特殊时光多沟通交流。  
3、三个人的时候—我与朋友。 猴子技术+创造共同回忆+真诚相待。  
人是多么脆弱又是多么顽强啊。因为脆弱每个人都有病，因为顽强每个人都有药

-----  
有好几篇案例感觉都是看过的，不过就算是抄袭，也是别人抄袭这本书。市场上有关于心理的书籍实在太多了，尤其近年冒出各种各样的心理教导，若是看过更早的版本，便知道后者的书虽不能说百分百抄袭，但也是换汤不换药照搬模式。对朱建军这个人有些相见恨晚，一连看了他好几本书都很有深度，他在心理行业颇有建树，作为较早的一批心理学家，显然 不同于别家心理咨询师，恨不能把整套心理体系都搬出来晒个遍。在人格书里，里面的成长解说，几乎就脱离了西方那套理

论。此外，这成长解说虽有些玄，但在人民公安大学课程中，李玫瑾教授在谈授一单青少年犯罪案例时有说到相关的成长模式，想必也是经过印证了。

-----  
从大的角度来看待中国人的性格 从某本书看到一句话 研究历史就是研究自己的历史  
从集体潜意识的角度来说 就是这个道理啊

-----  
“说到底，我们有时候‘演戏’，并不是为了蒙蔽别人，只是角色的要求。对方明知你在‘演戏’，看的就是你的演技。” P.S. 很久以前看的，没有什么印象了。

-----  
非常有指导意义的一本书，浅显而深刻，如同兄长般娓娓道来。

-----  
老朱的~ 最喜欢的一本。很有营养。像个长者在告诉你应该怎么做。

-----  
很实用的书，命运不是母亲，没事找事 阿拉伯人之梦 低速度原则。。

-----  
她们不再能爱别人，是因为过去的爱，还在她们心里。

-----  
属于买了很后悔的书，看了几页，至今还在书柜里，如果再买新书得让它下架。

-----  
一般

-----  
给心理学爱好者不错的一本书

-----  
当初还是比较爱这一本的...读了好几遍~~

-----  
[滋养和安顿我们的心灵\\_下载链接1](#)

## 书评

请看 <http://www.psytopic.com/mag/post/nourishment-and-put-our-hearts.html>

-----  
一本读起来很容易的书，却又不像刘墉的作品般像是在说教。作者从心理学的层面上针对现代人普遍存在的一些心理问题给出了比较专业的建议，看得是“于我心有戚戚焉”。看着的时候往往会想拍案大喝：“对啊，就是这样的！”。

-----  
想找一本优秀的身心灵书籍确实挺难的，讲浅了就沦入假大空之流，讲深了像我这样的非专业人士又看不懂。不过学点心理学还是有好处的，能给别人提供情绪价值。其实让自己忙起来，充实起来就没空有情绪了，这也是我现在在做的。我觉得这本书最值得看的反而是随书赠送的心理治疗小...

-----  
明天你是否会想起，昨天我写的日记；明天你是否还惦记，曾经那爱哭的你。“每天，我照常地学习，生活，可总觉得心里好像有点不对劲，似乎我不知道为什么学习，为什么生活，常常有一种空虚的感觉”。马云曾接受采访，被问到“所犯过最大的错误是什么？”，他是这样回答的：...

-----  
书写的浅显易懂，心理学的专业内容不是太多，有也间插在各式各样的小案例中，读起来也没那么乏味。但稍觉不深刻。某些地方，作者貌似有说教的嫌疑。一家之言而已，无需太认真。作为消遣，也算健康的心灵鸡汤类的书，是不错的选择。不过没有必要花银子买，不值得，半天就翻完...

-----  
看完这个，成了朱建军老师的小FANS一枚，嘿嘿，不过圈粉的话，也实属我一个人的感受，这么说不是说朱建军老师的不好，而是说我觉得很好，向各位推荐，同时各位也需按自己的想法去感受。话说读完一本书，一定会受其中的一些思想和精华触动，读完朱建军老师这本《滋养和安顿我们...

-----  
[滋养和安顿我们的心灵\\_下载链接1](#)