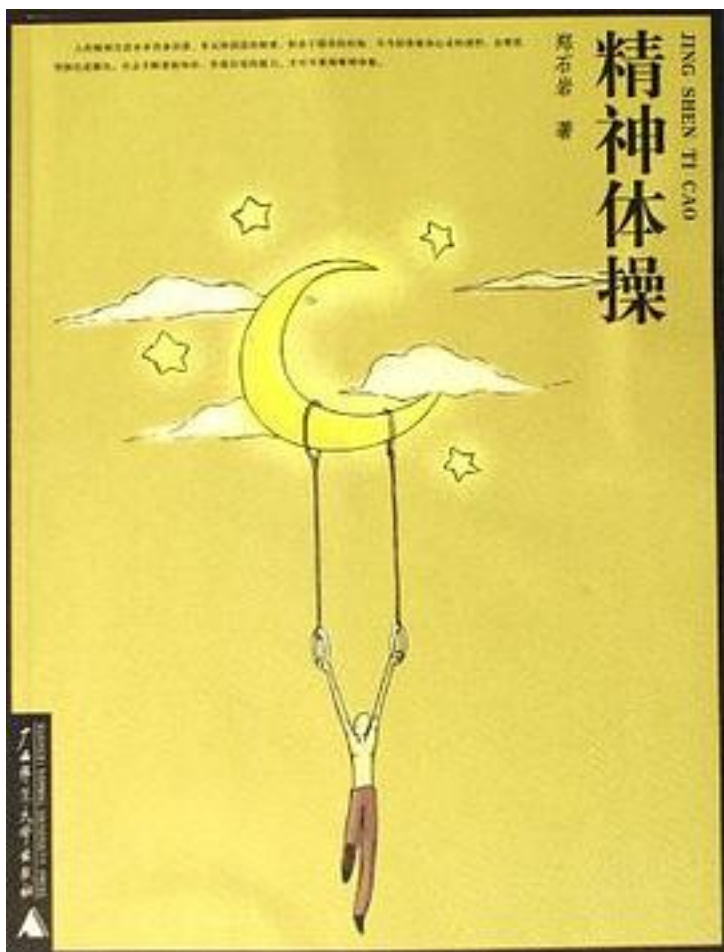


精神体操



[精神体操_下载链接1](#)

著者:郑石岩

出版者:广西师范大学出版社

出版时间:2006-6

装帧:平装

isbn:9787563361199

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。

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。

作者介绍:

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》等书，是积极入世，以书度人的典范。

目录: 代序／拓展21世纪的精神生活／1一 从付出做起／1 1. 对家人付出健康的情绪／7 2. 一起共进晚餐／11 3. 懂得筹措时间／15 4. 共享入际支持／19 5. 助人有益身心／23二 自我控制／27 1. 有自律才有自由／33 2. 及时换个心情／36 3. 切忌僵持下去／40 4. 克服懒惰的习惯／44 5. 戒除你的恶习／48三 培养耐力／53 1. 还有别的路可走／59 2. 心情急转弯／62 3. 学习释怀之道／65 4. 应变的心力／69 5. 勤奋与歇息／73四 力图振作／77 1. 积极态度有益健康／83 2. 勇于面对困难／86 3. 生涯发展的后劲／90 4. 力图在困境中振作／94 5. 不让自己泄气／98五 定的修炼／103 1. 调适你的心境／109 2. 给自己一夜安眠／113 3. 不妨放轻松些／117 4. 别太在意自己的弱点／121 5. 善用你的愤怒／125 6. 练习以简驭繁／129六 弹性的思考／133 1. 尽情领受人生／139 2. 交谈能丰富生活／143 3. 做个受人爱戴的人／147 4. 学习收放自如的态度／150 5. 珍爱你的生命／153
· · · · · · ([收起](#))

[精神体操_下载链接1_](#)

标签

心理学

实施

评论

[精神体操_下载链接1](#)

书评

[精神体操_下载链接1](#)