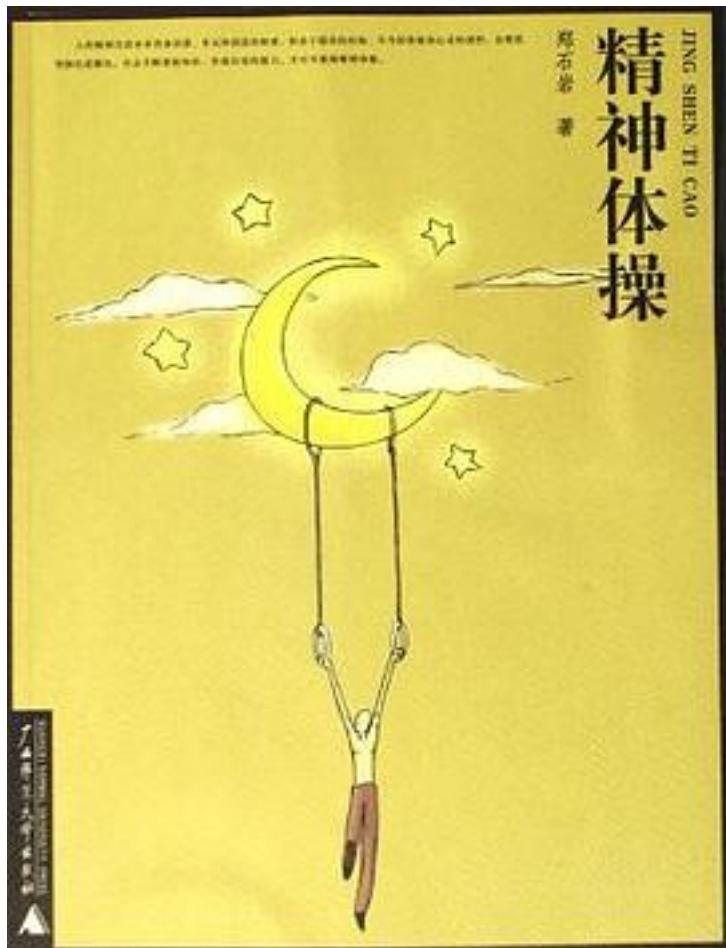


精神体操



[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	— 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. 共享人际支持／19
5. 助人有益身心／23	二 自我控制／27	1. 有自律才有自由／33
3. 切忌僵持下去／40	2. 及时换个心情／36	2. 戒除你的恶习／48
1. 还有别的路可走／59	三 培养耐力／53	3. 应变的心力／69
5. 勤奋与歇息／73	四 力图振作／77	4. 积极态度有益健康／83
3. 生涯发展的后劲／90	1. 积极态度有益健康／83	2. 勇于面对困难／86
定的修炼／103	2. 力图在困境中振作／94	3. 不让自己泄气／98
1. 调适你的心境／109	4. 不让自己泄气／98	五
3. 不妨放轻松些／117	1. 调适你的心境／109	1. 调适你的心境／109
6. 练习以简驭繁／129	2. 给自己一夜安眠／113	2. 给自己一夜安眠／113
2. 交谈能丰富生活／143	3. 别太在意自己的弱点／121	3. 别太在意自己的弱点／121
5. 珍爱你的生命／153	4. 善用你的愤怒／125	4. 善用你的愤怒／125
· · · · · (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](#)