

只想静下来



[只想静下来 下载链接1](#)

著者:斯蒂夫.弗洛沃斯

出版者:印刷工业出版社

出版时间:2013-1

装帧:

isbn:9787514207583

《只想静下来》内容简介：静下来，才能看见自己！柴静、莫言、姜文关注话题。走得

太快，想得太多，心也累了。是时候静下来，一个人，理一理烦乱的念头，修一修疲惫的内心，然后，清醒地走下去。每天，都有无数种声音左右着我们；每天，我们都有大量的能量被白白消耗。因此，我们必须要从吵闹的世界中后退一步，让内心回到安静的状态，才能发现是什么阻碍了自己，正确使用自己的心力。

《只想静下来》不仅用优美的文字带给你罕见的、安静的阅读体验，更为你提供了许多个简单、易学的静心小诀窍。可以说，《只想静下来》从里到外都充满着安静的气息，它本身就是一件使人安静的“法器”。

送自己一颗安静的心，世界就会与你共鸣，给你重新开始的机会。

作者介绍:

斯蒂夫·弗洛沃斯 (Steve Flowers)

美国著名精神医疗技师，加州安罗医疗中心 (Enloe Medical Center) 创始人兼执行主任。

鲍勃·斯塔尔 (Bob Stahl)

美国著名意识活动研究专家，曾执教于麻省大学医学院，并在佛教寺院居住八年之久。旧金山湾区三大医疗中心MBSR项目创始人兼执行主任。

目录: 楔子

- 第一章 放慢你的呼吸，让自己慢慢静下来
- 第二章 对自己的缺点微笑，重新评价它
- 第三章 与情绪共处，感受它、接纳它、品味它
- 第四章 充分感觉你的身体，听听它在和你说什么
- 第五章 慢慢清理头脑中的每一个想法
- 第六章 和错误的念头说再见
- 第七章 说一些话，温暖自己
- 第八章 对自己的一切说“我爱你”，不论好坏
- 第九章 给自己一个拥抱，给敌人一个拥抱
- 第十章 淡定地接纳自我，找回自己本来的样子
- 第十一章 安安静静，走向健康的生活
- • • • • [\(收起\)](#)

[只想静下来_下载链接1](#)

标签

安静

重新开始

自我成长

心灵

年轻人

自我完善

灵修

想做的事情都能实现

评论

人本是人，不必刻意去做人；世本是世，无须精心去处世。一直以来，我们接受的教育总说，“把你自身的毛病改好了，向谁谁学习。”我们只顾着向那些优秀的人学习，却丢失了自己。我们自身是有些不足，是有些小缺点，可这就是我们。正是这样，我们才独一无二。

翻译的原因

冥想

每次发怒时，对自己默念：“生活如此美好，我却如此烦躁，这样不好，不好~~~”
简单可行的办法应对坏脾气，带着善意去练习吧，你的心态也许会好些哦

送自己一颗安静的心，世界就会与你共鸣，给你重新开始的机会。

这本书的评分一看就是刷出来的，2019-3-19好多个已注销的打5星

生命中的每一刻都是你的重大时光。

非常教条，非常抽象。读不进去。

早就看完的一本书，但没有及时记录下来，个人感觉还行，受启发不算很多

还行

在内心忐忑、不安、焦虑的时候看一看会觉得很安静

看，不，下，去……囧 这么多人推荐这本书是为毛

在浮躁的世界里学会享受内心的清宁，有时候往往不那么容易。

整本书这么多字就说了一个内容 静心 呼吸 这有什么意义 教了这么多这方法那方法的 说了那么多就是让你闭嘴 呼吸 想

已经看完了

初读感觉有点难懂，需要心情平静的时候去阅读，读完后有点收获。

一直在桌面上放着，其实就是为了这几个字买的这本书：只想静下来。

静，也是一种生活。朋友介绍的好书，让我可静下心来读一读

有用

挺好的

[只想静下来_下载链接1](#)

书评

浮躁的世界，需要一些事让我们静下来。看完了，这本书能起到很好的效果。非常非常喜欢书中的这段话：我想我能够学会自我爱护；
我只想温柔地、仁慈地、友好地、宽容地对待我自己；
我只想接受我所有的缺点，其实我很好，我只是个有瑕疵的完美者；
我想其实我足够睿智，能够看...

如今能真正静下来，实在不容易，所以关于禅修的书很受欢迎，而且有一些有条件的人会跑到印度去练禅修，目的就是想跳出樊笼，让心静下来。
有时候想躲到大山里，心无旁骛，只与草木为伴，那会是一种怎样的生活。不过也就是想想而已，真的走入大山，我们无法生存。那如何在喧嚣的...

《只想静下来》是一本讲静心冥想的书。有关冥想，我了解得不多，提起这两个字，我心里更多想到的是网络小说中魔法师修炼的一种方法以及游戏暗黑破坏神中圣骑士和法师的一种技能。当然，这本《只想静下来》里的冥想绝对不是这两个意思。
问过度娘，我们知道，冥想（meditation） ...

安静是一种奢侈《只想静下来》

记得小时候，虽然一周只休息一天，但是总是感觉有数不完的时间，不知道可以去做什么，总是一个人在窗前发呆，冬天用手去在窗花上画画，总是不知道那么多时间应该用什么来填满，那么多时间不知道用什么来浪费。可是没想到转眼这个世界就快了起...

在浮躁的世界里学会享受内心的清宁，有时候往往不那么容易，就像围脖上的一句调侃：我们往往被太多的选项弄得心绪不宁，但忘记自己最初的目的其实很简单。读这书，看到的就真不是什么了不得的大事大道理，只是体会生活、学会聆听自己内心深处的声音。

很多时候，我们自己也无法辨清自己到底是属于喜欢安静的，还是属于热闹的，在两个不同的部落里一直在徘徊。很多人，还是很喜欢独自享受那属于自己的静默。让自己安静。把思维沉浸下来，慢慢降低对事物的欲望。把自我经常归零，每天都是新的起点，没有年龄的限制，只要你对事物...

被书名吸引，想读《只想静下来》。在当下这个浮躁的社会，静下来已经成为一件奢侈的事情。静下来，意味着不被各种身份束缚绑架，意味着灵魂的自由和独立，你将成为自己的主人。妄图通过一本书静下来，明知不可能，只是想给自己一个机会，让心静下来的机会。正像这本书扉...

你的内心够安静吗？当同龄人各个都成功：有房有车有好几个女朋友；当同事们，各个比你强；当同班同学，连上学时比你成绩差的都年薪百万，你的内心够安静吗？俗话说：人比人，气死人。可面对如此浮躁，周遭的一切，你如何让自己静下来？柴静内心够安静，十年依旧，她能...

，一个人，理一理烦乱的念头，修一修疲惫的内心，然后，清醒地走下去。每天，都有无数种声音左右着我们；每天，我们都有大量的能量被白白消耗。因此，我们必须要从吵闹的世界中后退一步，让内心回到安静的状态，才能发现是什么阻碍了自己，正确使用自己的心力。

这是一本教你如何让自己的心灵静下来的教材，由冥想的练习达到静心的目标。从第一

章至第十一章，循序渐进，分别为：呼吸式冥想、判断式冥想、注解式冥想、身体扫描、静心自我探索、正式的静心冥想、自怜式冥想、仁慈式冥想、调和式冥想、完全接受式冥想和智慧和同情式冥想。 ...

[只想静下来_下载链接1](#)