

静能量



[静能量_下载链接1](#)

著者: (法) 克里斯多夫·安德烈

出版者: 湖南文艺出版社

出版时间: 2013-11-1

装帧: 平装

isbn: 9787540458553

在喧闹的都市里，现代人生活烦忙，甚少静心自处，很多时候落入浮躁、疲惫、消极、悲观，或被各种思虑好恶所牵引。面对压力事件，我们更不自觉地以惯性或近乎奴隶的方式反应，缺乏醒觉的反应往往会为我们带来更多的烦恼和压力，甚至会积累成为各种身心的疾患。

25个主题，25堂心灵辅导课，作者结合最新的心理研究成果，启迪我们发现并且控制起伏不定的情绪，指引我们通往真正宁静的内心和幸福。

作者介绍:

克里斯多夫·安德烈 (Christophe André)

法国著名的精神病医生和心理治疗医生，同时也是多本心理类畅销书的作者。其著作有《幸福生活》《自尊心》《情感的力量》《不害怕》等。他的作品已被翻译成十五种语言，畅销世界各地。

目录: 引言 静下来，一切都可以重来／001

篇一

静下来，才能真正看见自己

当下的安宁

静下来，才能真正看见自己／007

思想的反刍

你以为你在思考，其实不是／011

觉醒

上帝常常造访我们，但大部分时候我们都不在家／017

真正的幸福无须参照物

最好的生活是什么都不做，也觉得心安／023

你的身体也需要快乐能量

读懂心灵的需求，远胜过一饭一菜／029

接纳的艺术

世上所有的痛苦都没有比不接纳自己更痛苦／035

为了幸福而固执

幸福的能力随时会发生变化／041

篇二

每一种心境都是你人生的礼物

灵魂与心境

每一种心境都是你人生的礼物／051

积极心境与消极心境的最佳配比

种下积极心境的种子，你就会收获欣欣向荣／057

乐观起来

你，伪乐观了吗？／061

放松

让身体的紧张不再回应精神的紧张／067

脆弱离智慧有多远

小困难有时比大痛苦更具破坏力／073

回收忧虑的办法

接受幸福，像接受转瞬即逝的体验一样／079

篇三

人生最大的命题是如何找回自己

用正念填满你生命的空间

人生最大的命题是如何找回自己／089

修复自我的内平衡

改变，从心开始／097

幸福是否就是不幸的反面

幸福是生活的方法而不是目的／103

灵巧地活在当下

别让自己的头脑变成思想的跑马场／111

锻炼与摧毁并存
我们没有理由拒绝苦难／117
亲爱的日记
保持写点什么的冲动吧／123
篇四
再不“疯狂”，我们就老了
智慧
再不“疯狂”，我们就老了／133
学会撒手、学会放弃
让自己活出更多种可能性／141
安静和活力并存
吃得下饭，睡得着觉，笑得出来／147
微笑的正能量
不为别人只为自己而微笑／153
享乐和幸福之间的关系
幸福不等于快乐的积累和重复／159
如何让心灵变得更强大
自我同情并治愈自己吧／163
结语 宁静，是一种生活姿态／169
后记 我们的心境是清醒的大门／173
．．．．．[\(收起\)](#)

[静能量 下载链接1](#)

标签

心理

灵修

静能量

安静

心灵

心理学

积极心理学

冥想

评论

冥想主题的最后一本书，以我目前最喜欢的法国作者的书结尾。虽然本书的内容较之前的书籍没有太多心意，但书的配图很有新意。并且，作者的文笔很好，总是能让我极其顺畅的读完，真希望自己有天也能拥有这样的文笔。

书店借的。我就该多看这种书

喜欢里面的插画和诗

感受从心出发，首先的安静下来

我以为会有所新收获，大概翻了一遍，都是接触过的

杭州的麦家理想国阅读

鸡汤文

法国人写的书通常文笔优美，感情丰富，穿插大师的观点和神来之笔。读这样的书，感情上觉得很温暖，文字让人宁静，篇幅不长，问题讲的点到为止，剩下需要自我的思考。达到心静最重要是无为，而不是不停的忙碌。想从长期忙碌烦躁的情绪中解放的第一本书，草草翻完，自知不算领会书中的精神。重新开始瑜伽和冥想的第一本书

2014年8月31日读。2014-276。

内心的平静才是深处的力量。。

最近一直比较浮躁，读完觉得自己很平静。

深入浅出的流畅文笔，确实静心，心烦的时候都可以翻翻

像诗一样美好的心灵鸡汤

文笔不错！

诗一般的心灵鸡汤，读来感觉还不错

意识到幸福 丢弃思想的反刍

远离思想的反刍

帮助我很多

一本质量还不错的鸡汤书。内容与同类的差不多，有一个词印象比较深——反刍。这个词也是从始至终出现在本书中。译者这个词选得好，人有时候就是不断的反刍，反刍得不到的，反刍欲望的。。反刍不是思考，这个过程得不到任何实际的效果。只是平添了更多的痛苦，没有任何实际意义。插图也很精美，选用了泰戈尔，鲁米的诗句配图。前几年特火的张德芬的那本插图就不讨喜。看一看还蛮好的。读起来不是很腻歪人。

虽然是关于心灵成长的励志读物，但依然充满了文艺气息。文字部分并不多，书中插画不少，不过画面很唯美，给人一种平静安宁的享受。感觉这本书比《冥想》要逊色些，涉及心灵成长的一些问题谈得不是很深入，但翻译得还不错，文笔好优美。。

[静能量_下载链接1](#)

书评

[静能量_下载链接1](#)