

心灵的平静



[心灵的平静 下载链接1](#)

著者:[德]安塞尔姆·格林

出版者:华东师范大学出版社

出版时间:2014-5

装帧:精装

isbn:9787567515512

当今社会，人们常常会心神不宁，有外在经济状况或社会环境的原因；还有剥夺了人们

内心宁静的心理原因。有时引起人们不安的外部和内在原因缘自个人的生活历程，以及以往的创伤性经历；有些病态的不安只能由医生和心理学家来进行治疗。

作者安塞尔姆·格林是德国著名作家、心灵导师、精神顾问，他的许多作品畅销全世界，影响深广。《心灵的平静》围绕“心灵的平静”娓娓道来，各章节及其精炼的字句中处处透出智慧的光亮抚慰读者焦躁的身心。

《心灵的平静》的作者对自己接触到的一些焦躁不安的人做过观察和思考，透过这种个人经验，某些典型的时代现象变得更为清晰，作者领悟到：心灵的平静需要通过精神修炼而获得。

作者介绍：

作者:安塞尔姆·格林 (Anselm

Grün)，1945年出生，德国著名作家、心灵导师、精神顾问，开设冥想、深层心理学释梦、斋戒等课程，已出版约300部书，在西方得到广泛阅读和传播，他本人也因此被誉为当代心灵导师。格林的许多书被翻译为30多种语言，在全球发行量超过1500万册。

译者:何珊，中国艺术研究院电影电视艺术研究所副研究员，北京大学德国研究中心特聘研究员。1983年毕业于武汉大学外语系，获德国语言文学专业学士学位，1986年毕业于北京大学西语系，获德国语言文学专业文学硕士学位。1992年应德国学术交流中心的邀请赴德国科隆大学研修。已出版多部翻译作品，主要有：《米切尔·恩德作品集》、《在时间的长河里》、《宫廷文化》。

目录:序言：无法摆脱贫自己的影子

第一章 当代人缘何心神不宁

第一节 社会和经济环境

第二节 不安的心理原因

第二章 通向平静之路

第一节 呼吁无忧无虑

第二节 邀你走向平静

第三节 走入安息日的安宁

第四节 通向心灵平静之路

第五节 平静与不安

第六节 不安的心

第七节 今天通向安宁的道路

结语：在树荫下

· · · · · (收起)

[心灵的平静 下载链接1](#)

标签

心理学

德国

安塞尔姆·格林

灵修

内心平静

上海·华东师范大学出版社

身心灵

宗教/哲学

评论

嗯，现在需要它。感觉是在参与单词的创造？

分析的透彻。思绪，欲望，情绪，行动，压力都是心灵不能平静的原因

不平静的症状，我每一项都沾，后半部分不是很理解，宗教的东西还是知道甚少。

间隔了3个月没来清华图书馆，随意挑到本书。修士们将这些想法归结为三大欲求：追名求荣 羡慕嫉妒 骄傲自大

这本书前半部分告诉我们为何会不安，剖析造成内心不安的深层次原因；后半部分讲如何获得心灵的平静。虽然后半部分宗教意义太浓，但是丝毫不影响本书要表达的观点。在帮助人提升心性方面，各大宗教或多或少都是相通的。内心平静是获得智慧的前提。心静不下来，看不进任何东西，更别提获得智慧。

立意很好，但有很多西方的文化和宗教信仰感觉不到深刻的共鸣。

太重宗教色彩了。无宗教主义者看来都是扯淡。通过我自己实践证明，内心的不安是来自于不安全感，解决办法是找回安全感，通过思考找到解决办法，解决那个令你不安的问题，找回自信，也就获得了平静和快乐。

[心灵的平静 下载链接1](#)

书评

[心灵的平静 下载链接1](#)