

淡定是修炼出来的



[淡定是修炼出来的_下载链接1](#)

著者:李宏夫

出版者:长江文艺出版社

出版时间:2014-6

装帧:平装

isbn:9787535445162

●有一颗淡定的心，你才能内心强大，才能从容面对某些人或某些事。
淡定，是修炼出来的！

——本书提供一种六次深呼吸就能让你平静下来的情绪掌控法。

这种方法是杨澜 张朝阳

苏有朋等众多职场精英、影视明星等高压人士一直都在使用的情绪掌控秘诀，也是张德芬 海蓝博士 一行禅师等众多心灵导师极力推荐的情绪掌控术

●本书还为不同的情绪问题提供了相应的处理方法

如果你时常无法淡定，容易生气、焦虑、抑郁，请立即使用本书第一章的“情绪平衡法”。

如果你的工作、人际交往、婚姻关系、亲子关系等，因为各种情绪问题而遭到破坏，请练习本书第二章的“观息法”，并结合第五章的内容在日常生活和工作中使用。

如果你的情绪问题已经持续了很长时间，程度比较严重并伴随着头痛、失眠、胸闷、胃肠不适、内分泌失调等健康问题，请读完本书，并根据第六章的“7天情绪调整计划”进行练习。

●学员感言

使用了李老师的方法后，心境不一样了，一切都不一样了。我还是我，我的工作还是以前的工作，老公还是以前的老公，孩子还是以前的孩子，天空还是以前的天空，心情变了，什么都变了。虽然我的生活很简单，但是我享受这种平平淡淡的生活。上班，做各种简单的美食，锻炼身体，带孩子，一切都是那么的美好与和谐。——蔡韵

用这个方法练习一周以后，我突然发现自己的睡眠有了很大的改善，接着在一个月后，内心也平静了许多，这极大地鼓舞了我的信心。我真不敢相信，如此简单的方法，竟是如此的有效。——徐桐枫

原先我很在意别人的看法，但是随着练习的深入，我不再在乎别人的看法了。现在的我如果要去某件事情，不是出于一种恐惧或者希望得到肯定，而是为了更好地帮助别人或自己。生活中的很多事情原先都会束缚我，现在我不再被它们束缚了。我学会设立界限！——尚爱

当我们开始去做观息法的那一瞬间，也就意味着我们开始去管理那些乱七八糟，导致我们处在不好情绪的思绪念头了，而不是被动地、可怜兮兮地任它肆虐！观息法，最重要的是观察呼吸。其中李老师反复强调的以平等心去对待任何一个念头，一开始，我不太理解。后来在反复练习下，终于找到了感觉，这是一种不执着心、平常心！一种潮起潮落、云卷云舒的自然状态！——曼若

现在我的孩子有了一份自己喜欢的工作，虽然偶尔在工作当中会遇到一些问题，但自己都能让它平静地过去，不会再像以前那样去纠结，她用自信乐观的心理代替过去消极自卑心理，焦虑和抑郁也消失了。——姚泉汝

作者介绍:

李宏夫

国内杰出的情绪管理及治疗专家，心灵导师，“心灵重塑疗法”创始人，国学儒、释、道文化思想的实践者，重塑心灵心理康复中心创办人。

李宏夫曾是一名重度抑郁症患者，他结合情绪管理和治疗的亲身经历，经过10年的探究与实践，将积极心理学、催眠、自然医学、精神分析及国学“儒、释、道”思想融会贯

通，整合出一个有效治疗焦虑、抑郁、愤怒等情绪的方法——“心灵重塑疗法”。

目录: 前言

第一章 随时随地恢复淡定的“情绪平衡法”

第一节 情绪平衡法简介

第二节 情绪平衡法的具体操练

第三节 情绪平衡法是从内在出发的方法

第二章 深入调整情绪的“观息法”

第一节 随时与呼吸同在，情绪自会改变

第二节 观息法的具体练习步骤

第三节 如何用观息法化解情绪

第四节 活在当下——练习观息法的结果

第三章 远离失眠：安然入睡的方法

第一节 睡眠是情绪的镜子

第二节 导致失眠的六种心理因素

第三节 用观息法来“治”失眠

第四章 重新认识情绪

第一节 认清情绪的本来面目

第二节 如何营造好心情

第五章 日常生活中的情绪调节法

第一节 让情绪消失在一呼一吸间

第二节 如何停止制造“万一”的想法

第三节 当你混乱的时候，不要陷入逻辑思考

第四节 “觉知”为内心的淡定保驾护航

第五节 我们的概念化生活

第六节 比较产生自卑

第七节 什么才是标准？

第八节 “觉知”让我们变得清醒

第六章 7天情绪转化方案

第一节 7天情绪转化方案的具体步骤

第二节 如何区分一般情绪问题和抑郁症、焦虑症等心理疾病

第七章 在无常变化中保持一颗淡定的心

第一节 生命的真理就是不断变化

第二节 面对无常的法则

第三节 接受无常的法则，才能拥有正能量

第四节 回到当下

第五节 生命的品质源于平静的心

后记 我曾是最不淡定的人

• • • • • [\(收起\)](#)

[淡定是修炼出来的_下载链接1](#)

标签

心理学

心灵成长

抑郁症

人际沟通

心理

强迫症

想读

方法论

评论

观息法

有几个例子举例的相当不错，其他写的比较一般

拥有一颗活在当下的淡定的心

各种催眠术

。

时时刻刻保持一颗平等心，观息法的训练，其实都是自己的太执着，自己偏执，儿时的一颗棒棒糖快乐，妈妈煲的汤的幸福，慢慢都在时间的长河里消逝，一切都没变，一切

已淹没，太急于成长，太容易回忆，却不知把握当下

通过书中的练习，我的心变得很平静，很充实。有一个僧人说过，没有得道以前，挑水时想着劈柴，劈柴是想着扫地，而得到后，挑水只是挑水，劈柴只是劈柴。对未来不再害怕，对过去不再遗憾，活在当下，活在真实

[淡定是修炼出来的 下载链接1](#)

书评

[淡定是修炼出来的 下载链接1](#)