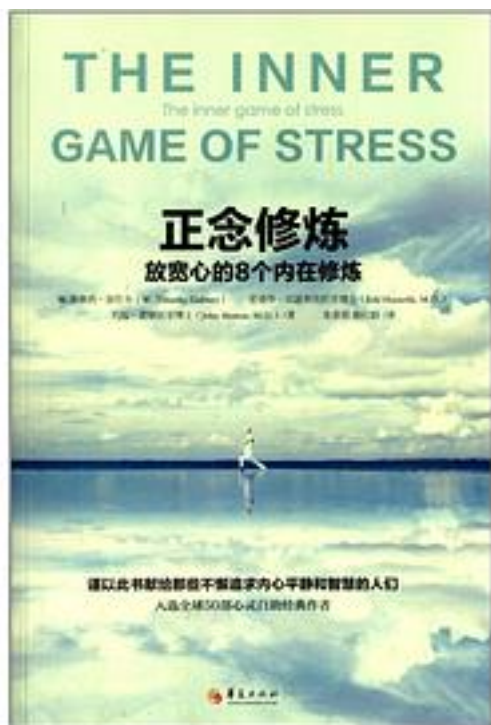


正念修炼



[正念修炼 下载链接1](#)

著者:W.蒂摩西·加尔韦

出版者:华夏出版社

出版时间:2014-1-1

装帧:平装

isbn:9787508077864

媒体推荐

这是一本独具风格、通俗易懂的压力调适读物，同时又是充满智慧及科学依据的经典书籍，真是本好书！

——史占彪博士中国科学院心理研究所心理健康促进中心主任

本书所述与我从数千个个案家庭所得到的经验相同，那就是：具有大爱的澄净心灵是一切疗愈的解答。

——周鼎文知名心理学家、国际系统排列学院创办人

蒂摩西·加尔韦先生用通俗易懂的语言阐述了压力的概念和来源；用日常生活中经常发生的小故事和运动中碰到的事情来说明如何应对压力带来的挑战，正视“自我”，从不同的角度看问题，缓解和融化它。全书通过浅显的语言诠释“正能量”在人生中的“正作用”，对普通人有着改善心智的效果，也能给大家在人生规划和管理上提供有益的帮助。

——吴瑾GE大中华区医疗总监

作者介绍:

目录: 推荐序调节好压力，才有动力

测测你的压力程度

前言

引言

第一部分制造负面能量的罪魁祸首

第一章压力就是你自己创造出来的！

第二章两个自我之间的矛盾

第三章压力制造者的五个把戏

把戏1：身份盗窃犯

把戏2：引发巨大恐惧

把戏3：渲染负面情绪

把戏4：自我攻击的高手

把戏5：生成错误预期

第二部分转化负面能量

第四章面对压力，不一定非要迎难而上

第五章别以为放松是件简单的事

第六章ACT觉知、选择、信任

第七章平衡树

第八章铸造自己的抗压盾牌

第九章生活就是你自己的

第三部分回归正能量的修炼

第十章最有奇效的方法暂停

第十一章令人愉快的方法坐在总裁的椅子上

第十二章让你豁然开朗的三个问题

第十三章最能带给人希望的方法改变态度

第十四章最安静的方法倾听心声

第十五章最重要的能力穿上对方的鞋

第十六章脑筋急转弯重新定义对你有压力的概念

第十七章完美的PLE三角形Performance · Learning · Enjoyment

第十八章艾琳的故事

第十九章面对衰老和死亡的内心调节

总结人生的内心游戏

关于压力、大脑、健康的11个问题

致谢

· · · · · (收起)

[正念修炼_下载链接1](#)

标签

心理学

正念

内心游戏

实用心理学

八卦

评论

"享受的感觉是最好的减压"

图书馆。一个观点：种下平衡树，找到内心力量——自律、勇敢、善良。

无论是想减压还是想了解正念的，这本书都不值得看。我不理解它是怎么入选全球50部心灵自助经典的。行文逻辑乱，干货少。号称通俗易懂，我觉得只有浅出并无深入。

浅显易懂，在图书馆借的这本。

不如作者的另外一本书【网球的内心游戏】，又叫身心合一的奇迹力量

太鸡汤，语言很散，一般般

作者是现代coaching开创者。学Coaching用得到，也可作心灵鸡汤用

提摩西·加尔韦的书，总是不能错过的。喜欢他的《网球的内心游戏》

[正念修炼_下载链接1](#)

书评

[正念修炼_下载链接1](#)