

我愿意改变



[我愿意改变_下载链接1](#)

著者:[法]克里斯托夫·安德烈

出版者:生活·读书·新知三联书店 生活书店出版有限公司

出版时间:2015-1-1

装帧:平装

isbn:9787807680567

与其诅咒黑暗，不如点燃蜡烛——2015年带来希望之光的必读书

为时代的病痛开出良方

深度唤醒每个人体内的“蜂鸟梦想”

观念危机，经济危机，生态危机，健康危机，我们的世界怎么了？这个世界会好吗？我们感觉很无力。四位大名鼎鼎的智者同时也是四位畅销书作者为每个人面临的困局，为时代的病痛给出良方。没有人能够置身世外，改变自己就改变了世界的一部分！

四位作者首次合作的这本《我愿意改变》中，结合各自的经验和才华，揭示了找到

和谐生活的新方法，并且提供了如何践行的实际步骤。字里行间传递给读者：未来掌握在自己手中，每个人需要做的就是点燃自己手中的蜡烛，如此，方能照亮我们存在的世界。

带来“希望之光”的必读书

佛教僧人 精神科医师 农业种植者兼哲学家 医学教授

四位大智者首次联袂著书

冥想 物质主义 宽容 日常细节 呼吸 与自然共处

存在感 困局 意义危机 生态灾难

没有人能够置身世外，改变自己就改变了世界的一部分！

如果我们总是等着别人或是其他时机，改变永远不会到来。我们自己就是我们一直等待的人，我们自己就是我们所寻求的改变。

——奥巴马

如果你一味地蜷缩在保护壳里，固执地沿袭旧习惯和一成不变的生活态度，那么就不要谈什么改变世界或改变自己。

真正的改变要像经验丰富的海员那样，给生活立下最高点和最低点，找出两点间的距离，设定好目标，然后扬帆启航。

真正的改变要像躺在床上的婴孩那样，专注地倾听自己的呼吸，或者专注地观察放在胸前的玩偶，你要重新创造一个朴素的世界，找到内心的宁静，这是一切改变的基本。

——法国《回声报》

作者介绍:

克里斯托夫·安德烈 (Christophe André)：法国著名心理学家、精神科医师及畅销书作家。出生于法国南部蒙彼利埃，目前在巴黎圣安娜精神院工作。著有《冥想》《幸福的艺术》《静能量》等。

乔·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn)：国际知名的科学家、作家、禅修教师，致力于将正念带入主流社会和医学中。著有《不分心，初学者的正念书》等。

马蒂厄·里卡尔 (Matthieu

Ricard)：佛教徒，他的数本著作已被翻译成世界各国语言。

著有《和尚与哲学家》。

皮埃尔·哈比 (Pierre Rabhi)：当代阿尔及利亚裔法国作家，环保人士，农业生态学之父，过去40年里，他一直为更尊重人与自然的世界而努力工作着。

目录: 目录

引言

1 应对现代生活的各种不幸

伊利奥斯·柯苏 卡罗琳·勒西尔 皮埃尔·哈比 马蒂厄·里卡尔

沉思者还是斗士？

担起我们的责任

同理心和同情

改变的紧迫性

深渊的边缘

新的良方

2 将自己从异化社会中解救出来

克里斯托夫·安德烈

物质主义的污染

过度消费和物质过剩

过度接触金钱

屏幕和数码的诱惑导致注意力分散

时间压力带来的危险

我们究竟能给社会带来什么？

改变自己，改变世界？

给我启迪的人

我对如何投入生活的三大建议

3 正念：内心的革命

乔·卡巴金

风暴中的宁静港湾

促人改变的自我认知

正念冥想的革命

科学与意识

正念冥想为病患服务

培养注意力

个人和制度都需要以“正念”为指引

改变自己，改变世界

给我启迪的人

三个可行性建议

4 明日将是利他主义者的世界

马蒂厄·里卡尔

学习建立与他人的联系

帮助他人获得幸福感

内心简朴与幸福

改变社会

给我启迪的人

三个实用性建议：让世界更加人性化

5 一起促动改变

皮埃尔·哈比

人类的未来在哪里？

安于现状

寻找一种新的时空关系
从个人到团队
意识的觉醒
呵护土地，就是爱护生命
实践乌托邦理想国
给我启迪的人
融入大自然的三个可行性建议
6 行动的意识
卡罗琳·勒西尔 & 伊利奥斯·柯苏
放弃的危险
希望成为有用的人
千里之行，始于足下
改变的蔓延效应
蜂鸟随处可见
给我启迪的人
三个可行性建议
结论 一切从这里开始
附录 1 震动世界的项目
附录 2 涌泉协会
涌泉协会历届年度活动
涌泉协会资助的项目
悲悯心-雪谦协会
布鲁塞尔急救会
巴西街娃
皮埃尔·哈比的慈善基金会
作者简介
· · · · · (收起)

[我愿意改变](#) [下载链接1](#)

标签

心理

心理学

自省

积极

哲学

向上

成长

心智

评论

我觉得我好像应该少看点哲学书，多看点专业书了。。。

三星半，后面好多附录，其实文字真正只有几十页。感觉被坑了。

本书由4位作者合著，所以全书的观点并不统一。第2、3章对我启发较大，特别是第3章关于“现在”的阐述，让我对“当下”有了更具体的体会。而其他章节在我看来存在逻辑上的问题，无法让我信服。

书中建议都是我们很熟悉的建议。书后附的那些组织挺好的。美好的心愿，从自己开始。

冥想 远离电子产品

像一个座谈会的演讲集子，五个从事宗教，环保，心理治疗，公益事业的大师，从各自体验的角度阐述自己认为让世界变得更好的方法。并给出几点实施方法。改变世界从改变自己开始。“” 与其诅咒黑暗，不如点燃蜡烛。“”

正念，冥想，改变自己。某些方面还是有启发的。“当你想打开电子产品的时候试试用冥想代替它”

没什么内容，或者是微言大义？

从简、回初

不值得一看 说的都很不现实。

《我愿意改变》与其诅咒黑暗，不如点燃蜡烛。2015年带来希望之光的必读书。为时代的病痛开出良方，深度唤醒每个人体内的“蜂鸟梦想”。

讲的很多东西并不新鲜，但是很重要，值得用心读，几位著者也都是我很喜欢的

当一艘船沉入海底，我愿意改变自己

[我愿意改变 下载链接1](#)

书评

看书名我以为这本书是那种给人打鸡血教人如何占领世界的励志书，认真看了内文才发现不是。这本书是四个专家的合集，他们分别是心理学家、科学家、佛教徒和作家。他们从自己的研究领域入手，探讨人和世界的关系。书中指出，我们这个世界越来越倾向“物质主义”，人倾向于物质...

这算是我第一本符合我价值取向介绍观念的书，如“不要把生活品质建立在物质主义元素上”，“在我们今天这样的时代，新的生活方式扼杀了人的各种内在的专心致志”等等。
它的力量无疑是巨大的，甚至能改变人类共同的命运，如果每一个人都觉醒的话。但作为一本书，由几篇论述加一...

说到改变，大多数人能想到的都是例如克服拖延症、减肥塑身等等具体能够行动起来的
事，而这本由佛教僧人，精神科医师，农业种植者兼科学家，以及医学教授联袂编著的
《我愿意改变》则是从思维和行动两个方面来影响以及号召人们以更主动的心态与方式
做出改变，虽然有些微观...

文/九如花生
当下，在人类社会发展进步的同时，经济危机、环境污染、人类健康等问题也不断引发
着人们的关注和讨论。也许很多人都会有这样一个困惑：我们要如何面对这个充满经济
、政治、社会与自然问题的世界，如何让自己、让世界变得更美好？
《我愿意改变》至少表明了这样...

我们怎样才能被这个世界温柔以待，换一种说法，我觉得会是我们应该怎样共创和谐社会？本书由心理学家、科学家、佛教徒和作家，综合的科学总会有给我们不一样解答的可能。
当前几年颇为火热的心灵鸡汤式愚民砒霜逐渐因国人意识的觉醒而逐渐失效时，我们重新定义了...

[我愿意改变_下载链接1](#)