

心灵低语



[心灵低语_下载链接1_](#)

著者:【美】塔拉·班奈特-戈尔曼

出版者:中信出版集团

出版时间:2017-1

装帧:平装

isbn:9787508667430

畅销书《情商》《专注》作者丹尼尔·戈尔曼的妻子新作。

为什么我们会瞬间焦躁，会因一些看似不起眼的小事而生气发怒？或时常感到挫败？因为无论我们是否能意识到，我们感情和态度都不断地受到习惯性心理模式的影响。这些模式能对我们的幸福感，以及我们对生活、周围世界的认知起决定性作用，对我们的思维方式、感受方式和行事方法精心安排。既可能带我们走向快乐和智慧，也可能使我们充满恐惧和绝望。它们制造并扭曲我们的经历，就像一个看不见的操纵者，操纵着我们的心灵。

《纽约时报》畅销书作家塔拉·班奈特-戈尔曼通过本书，为我们提供了砍断自我挫败型习惯的束缚，找到情感自由的新方法。她将认知心理学中的最新成果、神经科学中的习惯改变学说、东方哲学以及她在马术中的经验融合在一起，帮助我们 从最具挑战性的心理障碍中解放出来，使我们可以辨认出自身以及周围人际关系中存在的情感触发事物和内在心理模式，从而开始有意识地创建新的积极模式。

《心灵低语》是一幅前所未有的情感心灵地图，它帮助我们转变自己的情感、改善我们的人际关系、使我们与智慧和慈悲之心建立联系，并最终使我们带着更持久的幸福感生活。

作者介绍:

塔拉·班奈特-戈尔曼 (Tara Bennett-Goleman)，《纽约时报》畅销书作者，一位从业很久的心理治疗师和国际培训师。她多年来一直和她的丈夫丹尼尔·戈尔曼（《情商》一书的作者）一起就正念和认知治疗综合法进行研究与讲学。

目录: 第一部分 存在模式

第1章 莲花效应

第2章 认识并接纳我们的模式

第3章 根源

第4章 不安全模式

第5章 进化升级

第6章 陷阱、触发事物和核心理念

第7章 情感演化

第二部分 心灵低语

第8章 转变模式

第9章 低语的艺术

第10章 心灵监督者

第11章 模式工作

第12章 催生我们的安全基础

第13章 心灵训练

第14章 睿智的心

第15章 情绪中的物理学

第三部分 倾听世界的低语

第16章 两个我，两个你

第17章 心灵合体

第18章 共享安全基础

第19章 艺术的变革性力量

第20章 集体的低语

第21章 在源头建立联系

• • • • • [\(收起\)](#)

[心灵低语_下载链接1](#)

标签

心理学

文学

心理/灵修

哲学

哈佛幸福课

评论

推荐指数：五颗星！实名强烈推荐！必须好评~

作者一定是一个内心柔软，温柔的人，多角度分析且通俗易懂，用讲故事的形式把心理学的内容穿插进去。逻辑在线，但是不死板也不生硬。翻译也给力。文字优美，很生动。是一本不可多得，适合反复阅读的书！棒就一个字！

很有智慧的一本书，非常喜欢。在图书馆借来的，准备买一本收藏。

[心灵低语_下载链接1](#)

书评

01 笑话中的心理学

有个笑话大家都听过，说是有一位老奶奶，下雨天担心小儿子的布鞋卖不出去，天晴时

又发愁大儿子的雨伞卖不出去，整日愁眉苦脸，茶饭不思。邻居劝慰老奶奶，说下雨天大儿子的雨伞就卖得好，天晴时小儿子的布鞋就卖得好，真是有福气。老奶奶一听，觉得有道理， ...

心灵低语指的是我们与自己心灵中的微妙习性同步，发现我们内心深处的特性，这些特性能使智慧如莲花般在困惑的“淤泥”中绽放。作者在一开始也提到了，她是看到莲花之后才有了这样的灵感。我们的大部分疑惑，其实都不是来源于未知，而是对自己的不了解。这也就让我想起来经典电...

[心灵低语_下载链接1](#)