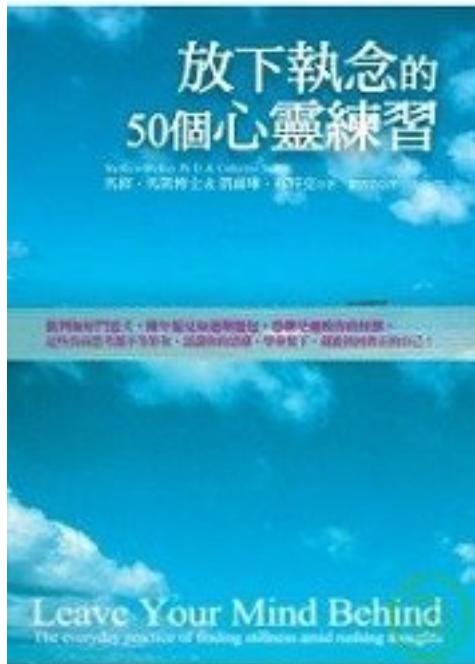


放下執念的50個心靈練習



[放下執念的50個心靈練習](#) [_下载链接1](#)

著者:馬修.馬

出版者:世潮

出版时间:2008.08.26

装帧:中文平裝

isbn:9789577769367

本書特色

批判如好**凶**惡犬，陳年偏見如過期麵包，恐懼是癱瘓你的怪獸，
你的負面思考都不等於你，認識思緒，學會放下，就能找回真正的自己！

「我很無趣」、「沒人喜歡我」、「萬一我搞砸了怎麼辦？」你是否因為這些想法而變得封閉？其實，它們只是一堆字串罷了，你不須讓它們主導你的生活。若能認知想法的存在，而不過度在意，便可擁有很多時間和精力來追求人生目標。

本書介紹許多幫助你放寬心境的方法；第一部分教你將想法分成觀察、記憶、批判、說故事與預設未來等五類，並學習切換到不同的想法裡；第二部分告訴你各種想法會導致的後果，讓你不再輕易受其影響；第三部分教你深入觀察你的思緒，並學習與負面想法切割。書中的練習皆取材自「接受與投入療法」（ACT），也就是不去停止或控制負面思考，只是不帶批判地觀察它，進而與你的思緒和平共處。

作者介绍:

馬修馬凱博士 (Matthew McKay Ph.D.)

美國加州柏克萊大學萊特研究中心教授。著作及合著作品逾25冊，包括：《The Relaxation and Stress Reduction Workbook》、《Messages》、《When Anger Hurts》、《Self-Esteem》與《The Self-Esteem Guided Journal》等。加州專業心理學院 (California School of Professional Psychology) 臨床心理學博士。現為執業醫師，專長為焦慮、憤怒及憂鬱的認知行為治療。

凱薩琳蘇特克 (Catharine Sutker)

專業編輯與自由作家，目前定居美國舊金山灣區。合著作品包括：《The Self-Esteem Companion》、《The Self-Esteem Guided Journal》與《The Self-Nourishment Companion》等

目录:

[放下執念的50個心靈練習](#) [下载链接1](#)

标签

灵修

放下執念

修行

Z

评论

一本关于冥想的书，那个看着帆船驶进港口，又离开的冥想很适合一些想法来了又不走时的方法。

[放下執念的50個心靈練習](#) [下载链接1](#)

书评

[放下執念的50個心靈練習](#) [下载链接1](#)