

一平方米的静心：一份让自己乐在工作的静心邀请



[一平方米的静心：一份让自己乐在工作的静心邀请_下载链接1](#)

著者:莎朗·莎兹伯格 著

出版者:北京时代华文书局

出版时间:

装帧:平装-胶订

isbn:9787569918878

作者介绍:

目录:

[一平方米的静心：一份让自己乐在工作的静心邀请_下载链接1](#)

标签

社会学

樊登读书会

樊登读书听过的书单

睡眠

抑郁症

外国文学

听书

自我提升

评论

樊登年度27本

如何快乐工作？本书适合职场。正念冥想构建出职场的八大支柱，帮助你转化烦恼、抵达快乐。它们分别是：均衡、专注、慈悲、弹性、沟通和联结、正直、意义、开放的觉察。
你只要有一平方米的空间，就可以抵达快乐的静心之旅。平静愉悦从来掌握在自己手上。保持正念！

樊登读书，被樊登讲的我觉得这本书应该叫：正念（偷笑）。

一直以为正念是一个非常高级的词。

偶然的机会让我听了樊登读书会，老师教我们一平方米的静心，印象很深的是他教我们如何吃一块橘子，如何品一杯茶，如何静下心来做家务。

最近的我处于焦虑和迷茫当中，一方面是因为疫情，另一方面是因为工作总是郁郁不得志，而生活，我更缺乏时间去关注我的生活。

这本书解答了我许多困惑，比如说我需要均衡，专注，弹性和意义。

永远不要失去对自我的觉察，永远不要将工作和个人价值捆绑在一起。

樊登读书*2

运用RAIN四步骤，让自己成为“目击者”，就能用正念处理一段情绪。RAIN分别指——识别（Recognition）、接受（Acceptance）、探究（Investigation）和非认同（Nonidentification）。

反复阅读，从书中学会静心的方法。

陷入沼泽时，需要：清醒 冷静 正念

#听书# 正念冥想的八大支柱。

均衡、专注、慈悲、弹性、沟通和联结、正直、意义、开放的觉察。

说话之前先问自己三个问题：1正确吗？2有用吗？3善意吗？

然而倾听才是最重要的事情。

均衡 专注 慈悲 弹性 沟通与链接 正直 意义 开放的觉察

保持正念，专注做一件事，把身心分离转变为身心合一

三、四、五、六、七章尚可。

[一平方米的静心：一份让自己乐在工作的静心邀请 下载链接1](#)

书评

[一平方米的静心：一份让自己乐在工作的静心邀请 下载链接1](#)