

# 清零，做自己的人生修缮师



[清零，做自己的人生修缮师 下载链接1](#)

著者:[新加坡]陈永康

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2019-9

装帧:平装

isbn:9787559635754

这是一本快速解决焦虑、抑郁、自卑问题，促进个人成长、提升自我掌控力的实用书籍

。作者用“空杯”做比喻，诠释了如何运用“清零”的方法整合头脑与心灵的冲突。放空—化解—改变—清除—整合—成长—自控，7个步骤简明易行，让我们告别负面情绪，学会真正爱自己的方法。

作者介绍：

陈永康 (YongKang Chan)，新加坡著名正念教师、心理学专家。出版多部心理学著作。提倡“当思想躁郁时记得保持平静。”他给人们提供了最行之有效的方法，使人们获得迅速回复平和、缓解痛苦的能力。

目录:  
1. 清空：如何做到心无杂念？ / 001  
2. 影响：如何化解童年经历的不良影响？ / 017  
3. 信念：如何改变错误的思维模式？ / 035  
4. 身份：如何真正清除消极情绪？ / 053  
5. 判断：如何整合我们内心的冲突？ / 069  
6. 觉醒：如何克服挑战获得深度成长？ / 097  
7. 精通：如何掌握绝对自控权？ / 123  
结论：爱自己意味着什么？ / 149  
你喜欢这本书吗？ / 155  
推荐阅读 / 156  
· · · · · (收起)

[清零，做自己的人生修缮师](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

陈永康

焦虑

方法论

2019

评论

小巧易读，其中提出的不受脑而受心感受很特别

自卑者，内心矛盾冲突自救指南。

有几个章节不错，尤其是不要下判断那段

不推荐各位去读，真的，整本书翻译成一句话：：  
心无杂念，多走出去看看，保持心静，看开点

简单易读，条理分明。

清零是一种能力，无我即无虑，很多时候烦恼皆源自自己的选择，想要的太多，烦恼自来，空才是最平和的心态

【2020年读的第二本书】读者书中提到的内心活动，与我的现状一模一样，我好愧  
对我自己，可能真心觉得自己不值得被爱。必须作出改变了。

痛苦帮助我改变，治愈痛苦的唯一方法是成长，我对这句话深有感触。

在我们的婚姻11年中特别是第7年，我们的婚姻出现了很大的问题，彼此之间互相不能包容，不能理解，甚至是一种对抗的关系。因为我痛，所以我开始寻求各种学习，最后找到的方法就是自己去成长，自己在婚姻中成长，在亲密关系中的成长，在亲子关系中成长，看见了很多我们曾经没有看见的部分，更多的是看见了真相，婚姻需要经营的，亲密关系需要经营的，自己也是需要去成长，去学习的。

可能要真正有童年阴影的人才能深刻理解，也许是小时候的经历我已然释怀，故此感觉没有太大意义，泛泛而读，更多让我感觉怎么教育孩子。对青春期叛逆心理的少年、抑郁症患者看更适合，个人感觉。

我就是我，生活的观众，决定是不是要继续看大脑编制出的剧目~  
我就是我，思想的皇帝，中立平和的看待每个思想和情绪，评估、决定，安抚他们  
我有一种疲惫在不会被消灭的事物里 孤独的雪，是死掉的雨，是雨的精魂  
在苦心之后，看潮汐的永恒 保持出走的力量 城市里，爱的来临时当如是 孤独诗人的宿命  
这世界如此美好，到人们竟害怕拥抱 ——一言几又，KK MALL

非常棒的一本书，语言通俗易懂不生涩，一个晚上便看完了。像有魔法一般，教人做自己的旁观者也教人觉醒和重生。但仍需在生活中反复练习，应该会过一段时间重新翻读，期待会有更深刻的感悟和认知。

被书名吸引 内容泛泛而读

[清零，做自己的人生修缮师 下载链接1](#)

## 书评

中央电视台著名节目主持人张越，主持的《半边天》深受观众的喜爱。而她当年曾经因为自己的肥胖而自卑。20年前，她在北京上大学，总是疑心同学们暗地里嘲笑她胖，她因此不敢穿裙子，不敢上体育课。大学毕业时，她差点领不到毕业证，不是因为功课，而是因为她不敢参加体育长跑测...

自卑、焦虑、拖延已经成为当代年轻人最为严重的问题。许多人在电子产品流行的今天俨然变成了社恐，害怕与人交往，与人面对面的沟通，交流。甚至在路上遇到熟人都在想方设法如何逃避，虽然听惯了一些大道理教我们要“诚实面对生活的难题”，但实际情况是我们时刻都在逃避。想要...

刷公号时看到两个这样的故事。题目是：嫁人千万别嫁自卑的男人。  
阅读10万+的大爆款... 看到这个标题，让我下意识的以为，自己什么时候上的热搜？

点进去看了看，才发现是我想多了。开个玩笑，简单复述一下这两个案例：案例1：小A和小B是一对情侣，由于小A个头不高，平时在...

---

最近在看综艺节目《我家那闺女》，其中有个画面触动了我。  
在第一期中，沈凌来到吴昕家做客。当聊到工作情况时，吴昕吐露心声，觉得自己在做主持时表现很差，很羞愧没有自信，以致于有一年跨年晚会上，节目被拿掉。边说边拿纸巾擦眼泪。看到这里，不禁心疼这个一直以来努力变...

---

[清零，做自己的人生修缮师](#) [下载链接1](#)