

自我的重建



[自我的重建_下载链接1](#)

著者:安德烈斯·马丁·阿苏埃罗

出版者:世界图书出版公司

出版时间:2019-12

装帧:平装

isbn:9787519267971

原书再版22次，卡巴金、乔布斯、科比信奉的压力与情绪管理理念；

卡洛斯·托斯（CAMEO创立者、总负责人）、博尔哈·维拉塞卡（巴塞罗那大学个人发展与领导力研究院院长）、格林鲍姆（USP医院院长）、米利亚姆·苏比雷纳（西班牙畅销书作者）等各界精英纷纷推荐；

西班牙正念宗师的压力与情绪管理课，还原深受追捧的幸福法门，重建心理反应模式，跳出思维陷阱；

随书附赠《活出生命本来的样子（八周课程）》精美烫金小册子。

当一件衣服挂在服装店的衣架上时，它可以被任意批判，但如果这件衣服变成了某个人的，对这件衣服的批判就会让这个人感觉受到了攻击。

一辆被街边流氓刮坏的汽车，在美观和经济上都会受到一定的影响，但如果它是“我的”车，就会给我带来巨大的情绪上的影响……

拥有零压力生活的关键在于重建个人的心理反应模式。安德烈斯倡导通过有意识地自我调节，从人类过度应激（即压力感，以及由此产生的各种负面情绪和对身体造成的损伤）中走出来，感知自我与世界，重建自我，拒绝做情绪的奴隶，找寻不被压力束缚的真正自我，活出生命本来的样子。

作者介绍:

安德烈斯·马丁·阿苏埃罗是西班牙正念宗师，压力管理专家，巴塞罗那大学心理学博士。马萨诸塞大学聘请其为讲师，讲授相关减压课程。科瓦奇经济会授予其REIDE研究奖。由他践行推广的正念减压方式正影响着全球越来越多受压力困扰的人群。

目录: 第一篇 理论建设篇

- 第一章 压力塑造了我们
- 第二章 压力与情绪是一种应激反馈
- 第三章 有多专注就有多抗压
- 第四章 我们如何感知世界
- 第五章 走出情绪困境
- 第六章 重建你的压力与情绪系统
- 第七章 重建你的应急表现——饮食
- 第八章 重建你的应急表现——沟通
- 第九章 时间管理与人生目标
- 第十章 行动计划：“境由心造”

第二篇 实践指导篇

- 第一章 应激应对七原则
- 第二章 身体探索
- 第三章 专注呼吸
- 第四章 冥想、瑜伽和其他运动
- 第五章 引导冥想，每天45分钟

第六章
八周训练课程”（本章内容单独做成一本《八周活出生命本来的样子》小册子）
第七章 其他自我成长与自我学习的资源
第八章 《先锋报》作者访谈
· · · · · (收起)

[自我的重建_下载链接1](#)

标签

情绪管理

心理自助

想读，一定很精彩！

减压

冥想

经典图书

畅销好书

正念

评论

很有质感的一本书，纸张轻柔，一本可以风吹哪页读哪页的书。开始亚瑟王的故事很有深意，但愿以后遇到需要作出抉择的时刻，也能够冷静判断，mindfull，而非mind full。

最近压力山大，好想学习学习如何正确科学解压

不断迭代自己

尤其适合现在竞争激烈的职场，尤其是在工作生活压力都那么大的今天。太需要这种自助性的图书帮忙了。

我们终其一生都在探索如何自处

[自我的重建_下载链接1](#)

书评

想一想你是不是一个被情绪控制的死死的人？本来早上出门的时候心情尚可，结果挤地铁时跟别人发生了争执，导致一天的情绪都被毁了，做什么事情都提不起兴致；原本计划下班后去健身，结果上班时被领导批评了，就丧失了健身的想法，转而投入了垃圾食品的怀抱，美其名曰让自己开心...

当前社会生活节奏越来越快，每个人都有着或多或少不同程度的压力，都会有那一刻感到很崩溃、焦虑，甚至不知所措的深夜哭过，然而我们需要让心平静下来，只感受当前，学会减压，读完《自我的重建·如何进行压力与情绪管理》了解到减压方法——正念！跳出思维陷阱，活出生命本来...

这是一个信息指数增长的时代，我们被信息轰炸，为信息左右。尤其是近两年盛行的软文，贩卖焦虑，贩卖痛点。或许是时候，该建立一座自我的堡垒，有自己的调节系统和

认知，不再轻易被舆论牵着鼻子走。
《自我的重建》是指导人们进行压力和情绪管理的一本书，我相信这本书会给你带来...

《自我的重建》这本书，探讨了应激的产生原理，以及其引发的压力和情绪变化对心理、生理等方面造成的影响，并给出一系列作者认为行之有效的应对策略和实践方法——正念减压。
其实，正念在我看来更像是认真体会、深入了解自己的过程，书中介绍的关注呼吸、进行冥想等方法，大多...

[自我的重建_下载链接1](#)