

微行动



[微行动 下载链接1](#)

著者:[日] 枝野俊明

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2020-4

装帧:平装

isbn:9787559636805

任何使人变得更好的巨变背后都有每天的低难度改变，最大的危险其实是无所行动。生活美学大师枝野俊明在书中介绍了如何在100天之内改变自己，不是通过高难度的行动，而是每天很微小的简单任务；并且深度讲解了如何将散乱的微行动系统规划起来，以真正使我们获得成长与改变。微小行动也许只需要30秒，而这30秒能够改变你的一整天。

作者介绍:

枡野俊明

一个热爱生活的老头儿。

《时代周刊》年度影响力人物！

北京大学、康奈尔大学、多伦多大学演讲导师，哈佛大学客座教授；荣获哥伦比亚大学“特别成就奖”，同时也是该校的荣誉博士。

枡野俊明一生致力于研究生活美学，当代日本枯山水的主要代表人物，日本禅僧大师曰本古刹建功寺第18代主持。《微行动》是其生活美学系列的代表作，畅销100万册。

目录: 序言

- 第一部分：使今日的你的得以振作
- 第二部分：建立生活自信和勇气
- 第三部分：使烦恼和焦虑得到疏解
- 第四部分：无论哪天均使其成为最好的一天
- • • • (收起)

[微行动 下载链接1](#)

标签

自我提升

行动

精进

心灵鸡汤

心灵

生活

生命

成长

评论

垃圾书一本，亏我买的还是实体书。原以为是工具书教人时间管理的，原来只是一名僧人的生活感悟，还是俗套得不行那种片段式日记，对我而言一点用也没有。

认识当下，专注当下，相伴当下！

换个书名会更好。虽然都是知道的道理，但是也愿意再看一次

2020年5月31日 周日 《微行动》 枇野俊明 今日阅读时间：2小时
今日阅读页数：完毕 今日妙语摘抄：成长就是从做好每件小事开始
哪怕只有3分钟热度，也要有3分钟的收获
并不仅靠头脑理解，而是带上些许修行的感受试着予以实践 今日阅读感想：
一点一滴小事里渗透着禅 生活态度人生心态与日常修行相辅相成
日日（每天或隔天）积累自己持续做的事 总有一天会出现某种成果

我每个月会强迫自己看一本“励志书”，一般是打鸡血、灌鸡汤、喊口号的那种。能选中这本上架建议归为“成功、励志”的《微行动》也是天意。作者是日本建功寺的第18代住持，用禅言禅语给了我们30则“使今日的你得以振作”的启示，30则“建立生活自信和勇气”的建议，19则“使烦恼和焦虑得到疏解”的方法以及17则“无论哪天均使其成为最好的一天”的信条。

这本书比较适合将参禅修行融入到尘世生活中的人。可以从书中得到些醍醐灌顶（或者说一点提示吧），从一片树叶落下到周围人际关系，原来身边一点一滴的小事里都渗透着禅，只是平时自己没有意识到。
生活态度与人生心态与日常修行是相辅相成的，行住坐卧皆是禅。

适合放在手边，心不定的时候拿出来读读，每一篇都很短，莫名很安定。

[微行动 下载链接1](#)

书评

[微行动 下载链接1](#)