

做自己的情绪调节师



[做自己的情绪调节师_下载链接1](#)

著者:许添盛

出版者:华文

出版时间:2010-1

装帧:平装

isbn:9787507529487

《做自己的情绪调节师》介绍关于你是否对目前的人生感到不满？你还让自己陷在这样的困境里吗？许医师给你诚心的建议：观念没有错与对，你绝对有力量改变你的人生、创造属于你的幸福。“当下就是威力之点”，你大可在人生当中优游自在，但你需要先学会“转念”的功夫。

是啊，人生只要换一种心态，换一种生活方式，你就会发现不一样的生活，也就会找到你从未发现的快乐。所以，让我们从现在开始，从你开始觉察的这一刻开始，让我们都来做自己的情绪调节师吧。

作者介绍:

许添盛医师，毕业于台北医学院，先后任台北市立仁爱医院家庭医学科、精神科医师，台北市立疗养院精神科、台北县立医院身心科主任。现任赛斯身心灵诊所院长、赛斯文化发行人、财团法人、新时代赛斯教育基金会董事长。喜爱写作及禅修，是《联合报》心灵版、《中国时报》家庭版、《大成报》心灵推手版、《自由时报》家庭版专栏作家。

许医师对于癌症的治疗及预防复发有独到心得，他用理论配合生活实例及临床案例，以深入浅出的方式，在中华新时代协会讲授“赛斯心法”，并成立了“身心灵健康成长团体”、“美丽人生癌症病患成长团体”、“赛斯学院”及“赛斯心法修炼班”，应邀至内地各大城市，香港地区、马来西亚、美加等地，举办大型讲座。场场爆满，佳评如潮。

目录: 推荐序

迎接下一站幸福 岳晓东

人生最大的财富——身心健康 鲜于凉

打开疗愈之门，做生命的掌控者 宫火良

原版推荐序 丰收 王季庆

身心灵的完美交融 陈曜卿

自序 许添盛

情绪篇

这一刻就是“威力之点”

情绪的真面目

愤怒有正面力量

失败的好处

恐惧是最好的朋友

被迫害妄想世界

平衡自己的不平衡

梦是伟大的治疗师

以理性跟随内在冲动

化解生命的无力感

打开身心能量的通道

天天创造好心情

真心真意的人际关系

全新的“前世因缘”

爱一个人比爱所有人更难

爱与不爱，爱永远在

信念篇

心想事成不是梦

得失心是沉重的担子

渴望不一定代表真正相信

你其实是自由自在的

你多久没有关心内在小孩了
突破男女界
回归心灵的时机
“疾病”带给我们健康
你分分秒秒都在治疗自己
改变睡眠习惯治百病
调整醒睡模式，身心更和谐
分段睡眠好处多多
观念没有错与对
死亡新概念
轮回转世就是这么回事
六道轮回的效应
自性篇
行动是最有力量的冥想
偶尔“心血来潮”过日子
每一天都是生命的第一天
寻找真正的自我价值
善用自我，决定你的未来
神识超拔的我
内心的那朵千瓣莲花
与“威力人格”交流
忘了我是谁
以心转境，信不信由你
成为心境的主人
开发内在感官
人生四大阶段
“分别心”造成对立的苦难
让心中的藩篱倒下
自然界的情感联系
后记
• • • • • ([收起](#))

[做自己的情绪调节师_下载链接1](#)

标签

心理学

身心灵整合

许添盛

心灵成长

灵修

灵·修

情绪

自我调节与管理

评论

希望自己能彻底的在生活中去贯彻这些方法，学会调节情绪，释放情绪，鼓励自己的自发性活动。

待整理笔记

读了3个小时。许医师说，做你自己，观察你自己，成就你自己。

感觉跟进行N场心理咨询是的，看着有点累人

写的很差,两点原因,第一,书中老是提到赛斯,感觉没有写出自己的观点,第二台湾人的语言系统跟大陆有差异,台湾人的汉语文字水平,仅从作者来说,很差.

赛斯说得很玄乎。

赛迪说得好玄乎。

感觉内容比较虚

很勉强的看完…

这个世界真的是有多维空间的吗？真的也许更好，起码活着也比较有希望，生活并不是这么没意义的了。

[做自己的情绪调节师_下载链接1](#)

书评

[做自己的情绪调节师_下载链接1](#)