

<<放下>>

图书基本信息

书名：<<放下>>

13位ISBN编号：9787508605357

10位ISBN编号：7508605357

出版时间：2006-1

出版时间：第1版 (2006年1月1日)

作者：于东辉

页数：110

字数：58000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<放下>>

内容概要

当一个生命哇哇落地的时候，为什么只会哭，不会笑！

对于这个问题，有各种各样的解释¹ 而其中最简单的一条就是，婴儿没有出生时就已经学会了哭，但还不知道笑。

所以，他出生的第一声呼喊，就只能习惯性地选择哭。

当我们在每一天的生活中，感到压力太大、心情太烦、内心太乱，并被各种各样的烦恼所束缚时，也许并不是烦恼真的太多，而是我们习惯于将种种负面的情绪与观念都统统背在身上，而不知道，原来我们还可以选择放下。

这本书就是一个开始，别犹豫，从现在行动，让自己的心灵进入到一段奇妙的放下之旅吧。

作者简介

于东辉，心理咨询师，自幼承习中医，对禅学与现代心理学，皆有深入的研究，擅长精神分析、家庭治疗、催眠疗法等。

曾应邀为亚加达外语学院、暨南大学华文学院等机构，成功举办过多次心理健康课程。

曾出版过《健康，从心开始》、《禅，是什么》、《轻松自在健康禅》

书籍目录

序第一章 压力，来自何方 太力的危害 石墨与钻石的故事 心灵之中的天然力量 烦恼只是一种假象 看破，放下，自在第二章 看破——顿悟烦恼的根源 压力种出来的烦恼 压力表的解释 烦恼的根源 生命的假象 破“我”之见 顿悟，一个新的开始 你的烦恼到现面为止第三章 放下——抛弃无形的压力 从观念到行为 古老禅法的秘密 整理杂乱的心念 随缘之道 学会放轻松第四章 自在——心灵的悠游之旅 慢的美好 让心灵轻松起来 “平常”心 顺到心灵的原本状态 安享快乐人生跋

<<放下>>

章节摘录

插图

<<放下>>

媒体关注与评论

书评放下，就是将压在我们身心之上的重担，统统放下，在轻松与愉悦中，迈向健康人生的幸福目标。

作者积二十余年的禅修感悟和资深心理咨询师的专业技能，淬炼出一整套身心自在的奇妙智慧。

如果你已看过了各式各样的心理自助著作，就会发现这是一本与众不同的佳作！

一个人往往只有经历了漫长的人生跋涉后，才最终明白生命的意义，其实并不在于获得，而在于放下。

你只有放下一粒种子，才能收获一棵大树。

你只有放下一处烦恼，才能收获一片清凉。

你只有放下一种偏见，才能收获一种幸福。

当你放下足够的时候，才会发现生命竟可以如此充实。

如果在你的内心还有任何疑惑与烦恼的话，不妨打开这本小书，来享受一个轻松自然的心灵新世界吧！

在各种压力越来越沉重、欲望越来越丰富的今天，如何应对各种压力的考验，几乎是每个人必须面对的问题。

本书作者从一位心理咨询者的角度，总结了20年来研习中华传统智慧的精华——中国禅的体会，和现代心理咨询学说结合起来，形成一套简单易行的有效方法。

即通过“看破”“放下”“自在”这样一个连贯的过程，激发和整合人类的心灵中的“精神免疫力”，去应对高强度的压力环境，从而实现身心健康的理想状态。

本书是彩色绘图版，相信在轻松阅读的同时，你会从中找到适合你的心理疗法。

<<放下>>

编辑推荐

放下，就是将压在我们身心之上的重担，统统放下，在轻松与愉悦中，迈向健康人生的幸福目标。

作者积二十余年的禅修感悟和资深心理咨询师的专业技能，淬炼出一整套身心自在的奇妙智慧。如果你已看过了各式各样的心理自助著作，就会发现这是一本与众不同的佳作！

一个人往往只有经历了漫长的人生跋涉后，才最终明白生命的意义，其实并不在于获得，而在于放下。

你只有放下一粒种子，才能收获一棵大树。

你只有放下一处烦恼，才能收获一片清凉。

你只有放下一种偏见，才能收获一种幸福。

当你放下足够的时候，

<<放下>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>