

<<超然冥想>>

图书基本信息

书名：<<超然冥想>>

13位ISBN编号：9787514303452

10位ISBN编号：7514303456

出版时间：2012-1

出版时间：现代出版社

作者：诺曼·罗森斯塔耳

页数：266

译者：钱峰

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>

## <<超然冥想>>

### 内容概要

你是否总是辗转反侧难以入眠？

你是否总是内心充满愤怒久久难以平静？

你是否不能从悲伤的经历中走出来，沉溺其中无法自拔？

你是否总是背负着压力，举步维艰？

当今社会之下，无论是你自己、你的朋友，还是社会上的其他人，无论身处哪个领域，都难逃压力的束缚。

压力就像一个放大镜，将生活中的不顺心无限放大，让人暴躁、惆怅，甚至抑郁。当你感叹祸不单行之时，“世外桃源”愈加显得遥不可及。

虽然现实中的“世外桃源”难觅，但心灵中的“世外桃源”却可由你亲自打造。

每天进行两次二十分钟的超然冥想，不仅压力可以释怀，还能切身体会到顿悟，甚至感受到超脱。  
超然冥想并非强加信仰、并非民间偏方、并非拿来主义，它是一个值得学习的本领。这个本领可以摆脱有害压力，还你幸福生活。

在《超然冥想》中，你会看到一个个鲜活的人生，读到一段段真实的故事。诺曼·罗森斯塔耳医生用几十载的研究与经历证实了超然冥想的科学性，有效性。

现在，美国已经有上千万人口获益于超然冥想，世界各地的人们也都争先恐后地加入超然冥想的行列。

人们信任超然冥想，在于它科学、有效。

现在，请你拿出勇气，学习超然冥想，给自己一个涅槃的机会。

## <<超然冥想>>

### 作者简介

诺曼·罗森斯塔耳医生在美国国家心理卫生研究所担任高级研究人员。

在此期间，他第一次诊断并描述了季节性情绪失调。

诺曼·罗森斯塔耳教授在治疗抑郁方面非常卓越，他曾获安娜·莫妮卡基金奖，并被评选为“美国最佳医师”，同时，当选美国消费者研究委员会指南列出的美国顶尖精神病专家。

诺曼·罗森斯塔耳写了两百多篇学术文章，他也曾出版了很多书籍，包括《冬季忧郁症》和《情绪革命》。

## <<超然冥想>>

### 书籍目录

序言（迈哈迈特·奥兹）

第一部分：超越

引言 我的回归之路

1. 回归自我 冥想的要素
2. 脑中之脑 超然是什么？

第二部分：治愈

3. 解压管理有害压力

第三部分：转变

4. 关闭大脑的警报系统 处理焦虑和愤怒情绪
5. 大发雷霆的男学生 注意力，轻重缓急，有效性
6. 治疗峰值和峰谷 冥想和情绪
7. 使吹泡机安静下来 上瘾和痊愈
8. 动荡汪洋中的一座安全岛屿 在学校发生的转变
9. 学会爱惜你自己 出狱之后，你有漫漫长路要走
10. 自我实现 你个人的最佳记录

第四部分：和谐

11. 和谐 众多层面的协调性

附录——超然冥想相关问与答 专家的看法

鸣谢

注释

## &lt;&lt;超然冥想&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：花了几百个小时待在群体咨询、群体质量和个人咨询上。

”在他释放之后，在6个月内，他由于偷窃和一级谋杀罪再次入狱。

在科勒姆看来，他在他的一生中，从来没有正常过。

相反，他写道，“孤立和孤独感将我紧紧包围，我开始试图在我外部寻找一些东西，任何能阻止这些感觉和因此而产生疼痛感的东西。

”科勒姆开始吸食毒品。

他自己承认，为了买毒品和其他能让他看上去或是感觉良好的东西，他无所不用其极。

他记得，他曾经告诉他最好的朋友，“只要我愿意，我要做任何我想做的事情。

如果人们不喜欢我这样，他们可以在我杀了他们之前先下手把我杀了。

”他一路上袭击并射杀了多名警官。

因为主动认罪，他免于死刑，但是被判终生监禁，而且被转移到圣昆丁安全系数很高的监狱。

之后，由于他屡教不改，继续吸食毒品，与监狱黑帮团伙勾结在一起，他被转移到福尔松监狱，那里的安全系数更高。

由于他处决式地杀害了对方团体的一名中尉，由此导致了他第2次终身监禁。

然而，科勒姆没有对他的行为担起责任，他写道，“我身上唯一得到改变的是，来自其他人的被叛使我的愤怒超过了尺度。

这都来源于那种经历。

”最终，科勒姆参加了一项监狱大学项目，艾里斯是他的任课教师之一。

科勒姆和其他监狱里的学生一起，经常恐吓老师给他们高分，而且，他们认为恐吓艾里斯会很容易得逞，因为艾里斯长得很矮。

但是，他们错了，艾里斯只是微笑，大笑，他好像没有受到干扰一样，他还是继续教他的课。

科勒姆非常震惊，艾里斯居然没有害怕，于是，科勒姆开始仔细观察他。

他写道，“我注意到，他没有被吓退，而且他精力充沛，头脑清晰，我从来没有看到其他像他这样的人。

”现在，科勒姆开始刻意学习超然冥想，这是艾里斯能力的“秘密武器”，因此，艾里斯把相关书籍借给了科勒姆，直到最后——科勒姆还清了必要费用——艾里斯教他如何冥想。

在定期冥想了一段时间之后，科勒姆决定不再吸食毒品。

<<超然冥想>>

媒体关注与评论

## <<超然冥想>>

### 编辑推荐

《超然冥想》编辑推荐：超然冥想是简单的、自然的、无需费力的心理方法，它让冥想者无比享受地接近思想的来源、意识的统一场，大脑中最平静的自我。

<<超然冥想>>

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>