

<<少做，大成就>>

图书基本信息

<<少做，大成就>>

内容概要

人们究竟为了什么而劳碌奔波？

我们是否过度地崇信“忙碌”？

是否出于逃避掩饰，而宁愿沉溺于漫长而紧张的生活？

.....本书阐释了对“忙碌”的全新理解，活用禅修的内省、静思、沟通方法，提出简化工作、平衡生活的实用建议。

跟随本书的路径，我们得以减去重重的忙碌与压力，在纷繁的事务中保持从容淡定，以清亮通透的心境去收获更多成就，提升事业、生活乃至生命的质量。

<<少做，大成就>>

作者简介

马克·莱瑟 罗格斯大学心理学学士，纽约大学工商管理硕士。
师从日本曹洞宗系禅僧铃木俊隆，有着三十多年的静修经验。
他在旧金山禅修中心居住了十年，并担任西方第一个禅修院——塔撒加拉山禅修中心的总管。
而后创办ZBA协会，从事企业管理咨询与辅导。
二十多年来，马克致

<<少做，大成就>>

书籍目录

第1章 无限的海洋
认识“忙碌模式”
发现“少做”的力量
应对忙碌“上瘾”
生活在日益繁忙的世界里
少做不是什么都不做
第2章 “少做”的艺术
从禅师到CEO
学会保持泰然自若
在物质洪流中刹车
更多善意，更多爱
第3章 “少做宣言”
少做一些工作
“少做宣言”的五个核心
第4章 恐惧
时间与恐惧
让僵化的思维流动起来
冥想：安然接纳自我
通过静修来驱散恐惧
宽容：给予无畏的礼物
安住身心的妙法
第5章 认知偏差
偏见会蒙蔽内心
净化污水
征求反馈
平息非理性情绪
了解自己
开诚布公解决问题
索取、付出、帮助
第6章 干扰
两种“分心”
对“分心”进行管理
减少“分心”的方法
展望成功
高效的人际管理策略
劳逸结合
程序带来快乐
无法满足的欲望
第7章 抗拒
生活不会永远一帆风顺
正向思维“激发”的力量
精确地观察
整合性思维
激发创新力
持续改善：小改变，大成就

<<少做，大成就>>

第8章 淡定从容的人生
少一些不必要的努力
休息一下
探索自我，忘却自我
放慢脚步，是为了跑得更快
顺势而为
接受悖论，延伸思维
调整内在，从容生活
后记

<<少做，大成就>>

章节摘录

<<少做，大成就>>

编辑推荐

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>