

<<安下心来>>

图书基本信息

书名：<<安下心来>>

13位ISBN编号：9787511343048

10位ISBN编号：751134304X

出版时间：2014-3-20

出版时间：中国华侨出版社

作者：程志良

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>

<<安下心来>>

内容概要

现实生活中，大部分人安不下心来，去认真做一件事情，有的人在做这件事情，心里却想着另外一件事情；在做这个工作，却想着另外一个工作。

往往在追求更多未来生活和缅怀过去生活中，失去了当下的自己。

由此带来了迷茫、恐惧、不安等，活成了机器人、狭隘的人、不安的人、庸俗的人、迷失的人。

鉴于此，作者分析我们安不下心的原因，告诉我们怎样做，才能安下心来，实现期望的事情。

<<安下心来>>

作者简介

程志良：

心财富心理研究机构创始人

心理作家、带我们回归真正的自己和发现本属于自己的智慧的心灵导师

著有畅销书《找回迷失的自己》、《活着就在找感觉》

作者多年来从事心理咨询、教育、培训等心理工作，并且致力于心理学在大众心理健康和商业应用方面的模式研究创新。

<<安下心来>>

书籍目录

目录

Part 1

安不下心是一切的根源

为什么总担心有坏事发生 / 003

不祥的预感 / 003

不确定发生的坏事，让我们焦虑 / 009

确定发生的坏事，让我们恐惧 / 011

为什么总有没着没落的感觉 / 015

我们心中的空虚与不安总是结伴而来 / 015

没着没落的感觉 / 018

为“不知道未来该做什么”，感到不安 / 020

为“不知道在做的事有什么意义”，感到不安 / 021

“忽然发现自己相信的东西全错了” / 023

不满——因为不安，所以不满 / 026

测测你那颗被不安毒害的心 / 030

不安指数测试 / 032

Part 2

为什么我们不能安下心来

我们活的是自我，而不是自己 / 043

自我渴望世界是确定的、以自我为中心的 / 043

自我是脱离事实而存在的“我”，喜欢自娱自乐 / 045

自我轻信——让我们总是混淆想象和真实 / 048

自我不满——让我们不能安心于真实的自己 / 050

自我执着——让我们偏执、故步自封 / 052

自我感情用事——让我们情绪化、自以为是 / 056

自我让我们生活支离破碎 / 059

我们所相信的不是世界的真相，而是自我对世界形成的印象 / 059

自我不安于做当下的自己，总认为自己不应该是现在的样子 / 064

自我希望自己比别人活得好，却总认为别人的苹果比自己的大 / 068

自我把事物分成高低贵贱，要求我们只要好的不要差的 / 072

自我让我们认为自己是世界的轴心 / 073

自我让我们和自己对立起来 / 077

自我让我们真的没有了安全感 / 083

自我制造了无休止的冲突，使得我们做不了自己也迎合不了别人 / 083

自我认为人生只有符合某个模式，才有意义，才有价值 / 085

自我制造的虚幻、分裂，最终投射成生活中的贪婪、焦虑、狭隘 / 088

Part 3

让我们安享生活的六颗定心丸

回归真正的自己 / 093

把属于自己的还给自己 / 093

不安，还因为我们服用了错误的定心丸 / 095

第一颗定心丸：不予确定，保持敏感 / 105

用错的定心丸——我知道、我明白 / 105

回归时刻获得新生的自己 / 114

抽离自我——不予确定，保持敏感 / 120

<<安下心来>>

- 第二颗定心丸：看到他人和自己的可能 / 129
用错的定心丸——我对、我好 / 129
回归与众不同的自己 / 137
抽离自我——看到自己和他人的可能 / 143
第三颗定心丸：获得自己的答案 / 148
用错的定心丸——我该怎么，我可以怎么做 / 148
回归独立自主的自己 / 159
抽离自我——获得自己的答案 / 166
第四颗定心丸：相信自身力量的非凡 / 174
用错的定心丸——不做就不错 / 174
回归力量无限的自己 / 184
抽离自我——相信自身力量的非凡 / 188
第五颗定心丸：在爱中生根发芽 / 195
用错的定心丸——有价值的才值得做 / 195
回归不分裂的自己 / 204
抽离自我——在爱中生根发芽 / 223
第六颗定心丸：这就是我的生活 / 228
用错的定心丸——这不是我要的 / 228
回归无限可能的自己 / 236
抽离自我——这就是我的生活 / 257

<<安下心来>>

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>