

# 《找回心灵的宁静》

## 书籍信息

版次：1

页数：394

字数：260000

印刷时间：2003年09月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787504448057

## 编辑推荐

这本书不会让你的生活掀起惊涛骇浪，更不会改变你目前的生活甚至重新拟定一套新的生涯管理系统。所有的变化都将在安静平稳的心智状态下进行。当你读着这本书，可能会自问：“是啊，为什么要这么躁动呢？”届时，所有的急就章都将显得那么荒谬可笑。

## 内容简介

宁静的心能够使你明辨是非，认清方向；更是你敏锐又有效率的学习动力，使你脱颖而出；宁静的心能够使生活充满新鲜感、洞察力、创造力，使我们获得超时工作的能量；它还能使你与自然社会建立更深厚，更广泛的连接。

## 作者简介

唐汶，资深心理咨询专家，曾就读于北京大学心理学系，美国芝加哥大学心理学博士，启亚跨国咨询公司执行著事。一萍，心理学硕士，国内自由撰稿人。

## 目录

序言：宁静的失落

我的昨天、今天和明天

无限的“过去”都以“现在”为归宿，无限的“未来”都以“现在”为渊源。“过去”、“未来”的中间全仗着有“现在”以成其连续，以成其永远，以成其无始无终的大实在。

撕掉过去的标签

向旧习惯说再见

求人不如求己

珍爱自己

改写人生脚本

唤醒心中的巨人

心动不如行动

活在当下

明天会更好

父母兄妹及孩子

我之所以为我，是因为我站在前人的肩上，而后来者将要站在我的肩上。

父亲的拐杖

母亲不信佛

常回家看看

平分生命

倾听婴儿的第一声啼哭

为人父母

“爸爸，我可否买你一个小时”

和谐家庭

爱的百宝箱

爱情及“围城”

人、社会、自然

我的职业生涯

心灵的安顿

跨越情绪的藩篱

生死之间

闯不过去的关

爱是一种信仰

写在最后

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)