

<<烦恼有八万四千种解药>>

图书基本信息

## <<烦恼有八万四千种解药>>

### 内容概要

佛家说，人生有八万四千种烦恼，而我们可以找到八万四千种解药。很大程度上，我们的幸福被心中的烦恼和无数的莫名情绪所掌控。当一种情绪被触发时，我们争吵不休，有股冲动想摔椅子，想一走了之，但一念之间，一切突然变得既滑稽又荒，好像自己成了局外人，看着另一个“自己”不知道在气什么。

如果烦恼有一种万能的解药，让我们的心时刻保持寂静欢喜；如果人生有一种愉悦的路途，让我们能够摘掉有色眼镜，通透地看看世界，看看自己；你会决定一试吗？

本书认为，情绪的处理并不意味“控制”或“压抑”，每个人的情绪均有其循环的脉络，唯有洞悉自己的情感模式，才能找到有效的途径。

它将西方心理学与东方佛学智慧巧妙结合，提出了用专注的意识，即正念来处理情绪和烦恼的解决之道，让我们能够不带成见地观察情绪的生起、转变、消散，如实、平静地专注于当下。

"1、著名心理治疗师、《情商》作者丹尼尔·戈尔曼爱...  
(展开全部)

"佛家说，人生有八万四千种烦恼，而我们可以找到八万四千种解药。很大程度上，我们的幸福被心中的烦恼和无数的莫名情绪所掌控。当一种情绪被触发时，我们争吵不休，有股冲动想摔椅子，想一走了之，但一念之间，一切突然变得既滑稽又荒，好像自己成了局外人，看着另一个“自己”不知道在气什么。

如果烦恼有一种万能的解药，让我们的心时刻保持寂静欢喜；如果人生有一种愉悦的路途，让我们能够摘掉有色眼镜，通透地看看世界，看看自己；你会决定一试吗？

本书认为，情绪的处理并不意味“控制”或“压抑”，每个人的情绪均有其循环的脉络，唯有洞悉自己的情感模式，才能找到有效的途径。

它将西方心理学与东方佛学智慧巧妙结合，提出了用专注的意识，即正念来处理情绪和烦恼的解决之道，让我们能够不带成见地观察情绪的生起、转变、消散，如实、平静地专注于当下。

"1、著名心理治疗师、《情商》作者丹尼尔·戈尔曼爱妻塔拉·班奈特-戈尔曼结合东西方智慧的心灵炼金术！

2、《纽约时报》经典畅销书、用佛教正念方法处理情绪烦恼，一种人生困境的最佳解决方案！

3、情绪像浮云，内心如天空，本书教你发现烦恼的本质，看清真我，重现心中晴朗的蓝天！

## <<烦恼有八万四千种解药>>

### 作者简介

塔拉·贝内特-戈尔曼

著名心理治疗师，擅长团体治疗。

其夫婿是大名鼎鼎的畅销书作家、《情商》作者戈尔曼，夫妻二人用近十年的时间致力于佛学在西方临床心理治疗方面的应用，成果丰硕，目前居住于美国马萨诸塞州。

## <<烦恼有八万四千种解药>>

### 书籍目录

#### 第一部分 看到真正的自己：正念的力量

这本书告诉你如何看到真正的自己，而不是像透过习惯思维和情感模式的眼镜看到自我的假象。正念能够帮助我们超越认识自身的局限，通过扩展和提升自我意识和觉察，使我们摆脱生活和人际关系的烦恼。

- 1 内心世界的全景图
- 2 重视自己的情感需要
- 3 正念：内心躁动的解药
- 4 心智模型：观念是如何形成的

#### 第二部分 内心的戏码：谁在决定你的幸福

有一句禅宗妙语说：美女使人悦目，使僧侣乱心，使蚊子垂涎。其中的道理说得很明白：事物看上去什么样子，取决于我们观察它们时用的是何种眼镜。

- 5 情感习惯：快乐和痛苦的根源
- 6 人际关系的挑战
- 7 心理图式如何影响我们的认知

#### 第三部分 正念的奇迹：疗愈你的情感

用正念观察情感习惯使我们能较少地受制于它们，较少受到扭曲人生观的影响。它们的影响力会逐渐消失，使我们能以更客观的眼光来看待事物，做出更灵活的反应，而不是一成不变的自发反应。

- 8 修行的力量：正念的多种用途
- 9 挣脱情绪的枷锁
- 10 改变：人生的八万四千种解药
- 11 剥开洋葱：直面深藏的痛苦
- 12 思维的陷阱：你确认这是真相吗？

- 13 亲密关系：觉察彼此的情感反应
- 14 父母与子女的情感循环：宽恕与接纳
- 15 疗愈之路：以更开阔的眼界看待自己

#### 第四部分 炼心术：寻找内在真相

佛陀临终时，对爱徒阿南达的忠告是，“成为照亮你自己的光。”我们需要自己去寻找真相，而不是盲目地听信权威人士的话。我们要用探索去发现自我真实的本质：除了日常感知构筑起来的自我外，我到底是谁？

- 16 认知的改变：驯化你的大脑
- 17 探索意识：摆脱思维与情绪的困扰
- 18 重新审视痛苦：发现内在的勇气与信念
- 19 智慧之光：发现内在真相

## <<烦恼有八万四千种解药>>

### 章节摘录

版权页：权利图式的核心在于不接受生活的局限性。

这种情感的典型情形如一位病人所说：“我受不了按照限速的要求开车，我喜欢尽量开快车。

假如我前面有一辆车开得很慢，而我又无法超车，我会变得很生气。

有一天我行驶在一条双车道上，跟在一位老人驾驶的大轿车后面。

他的车速正好是限速指示牌规定的每小时45英里。

我急不可耐，不断按喇叭打灯光，试图变道超车，不去管这是一条双向的弯道，我对他挡我道感到很生气。

等我到了会议场所，所有的车位都停满了，我只能停在残疾人车位上。

”有权利图式的人会感觉自己很特殊——特殊到他们有资格做任何他们想做的事情。

他们对被自己利用的人很少去同情和关心。

有权利图式的人会漫不经心地把车停在残疾人车位上；在用餐时，即便食物不够他也会多吃一份；或希望伴侣满足他所有需要而他从来不关心她的需要。

这种态度可能源自童年时代被溺爱的经历，就像小王子或小公主一样。

有些在富裕家庭长大的孩子，有仆人随侍左右，能得到有钱可以买到的一切好处，会感觉自己在所有情况下都有特权。

这也可能发生在另一种孩子身上，他的家庭可能并不富裕，但父母对他们不加管束，随时随地都满足他们的要求，难得惩罚他们，不要他们承担任何责任，哪怕是做一点家务。

到了成年时代这种人会变得冲动、孩子气和自私。

<<烦恼有八万四千种解药>>

编辑推荐

<<烦恼有八万四千种解药>>

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>