

<<如水的心灵>>

图书基本信息

## <<如水的心灵>>

### 内容概要

拥有如水的心灵意味着什么？

意味着在这个动荡不安的世界上，你能以一种宁静平和的心态朝着你所认定的生活目标迈进。

本书归纳出水的六大特征：流动性、吸收性、反射性、不可改变性、无动机性及其本质，并将其应用于人的心理，给出了一整套心灵健康操。

如同体育锻炼能增进我们的健康，心灵的锻炼可以使我们摆脱紧张、焦虑和自我束缚的状态，培养健康的心理以及控制和应对外界变化和挫折的能力。

## <<如水的心灵>>

### 作者简介

译者：章汝雯 编者：(美国)吉姆·马拉德德(Ballard Jim)吉姆·马拉德是全球知名的管理与顾问公司布兰佳训练发展中心的顾问和合作伙伴，定期在全国各地举办讲座，提供咨询。

他在网上所做的两周一次的短讯《平衡木》深受人们的欢迎，因为其中的内容对很多人获取心理平衡，改变工作态度具有较大的作用。

《如水的心灵》一书的写作动机正是源自于此。

## <<如水的心灵>>

### 书籍目录

前言导论流动性 步骤1 相信你的直觉 步骤2 生活在当下 步骤3 调整好心态平衡性 步骤4 控制与让步之间的平衡 步骤5 理智和情感之间的平衡 步骤6 家庭和事业之间的平衡反射性 步骤7 把握一天的开始 步骤8 寻求宁静 步骤9 学习冥想吸收性 步骤10 储存力量 步骤11 把握注意力 步骤12 无条件地工作变形性 步骤13 质疑现实 步骤14 时刻准备 步骤15 别做难相处的人无动机性 步骤16 做一个时间上的百万富翁 步骤17 呼唤母亲 步骤18 学会感恩不可改变性 步骤19 知道自己的使命 步骤20 做一名勇士 步骤21 做一个日常英雄本质 步骤22 摆正自己 步骤23 向内心深处要答案 步骤24 实现自己的梦想

## <<如水的心灵>>

### 媒体关注与评论

书评阅读《如水的心灵》，感觉就像把我的车钥匙交给一位智者，让他替我开车，而我自己却坐着倾听他才智横溢的话语，享受轻松的旅程。

这本书不仅促使我对自己的生活和工作进行深入地思考，还为我提供了切实可行的练习，帮助我对生活和工作中效益不怎么理想的方面进行评估和调整。

对任何在工作和生活之间奔波但却发现很难维持两者平衡的人来说，《如水的心灵》是一本必读书。

简妮·珀尔，《孩子与金钱》的作者 吉姆·巴拉德在书中准确道出了我们内心忧虑的真正原因，而这种忧虑正是瞬息万变的信息超负荷时代里每个人都必须面对的。

然后，他给了我们一份解毒剂：如水的心灵。

许多书都能鼓舞人、激发人；这本书却为我们提供了真正能够改变自己的行动指南。

它因简洁明了而显得魅力无比。

凯恩·米勒，教师教育学院院长 如果你想获得一种在狂风大作的寒冷冬日穿上舒适温暖的外套的感觉，那就打开这本书试试，翻到任何一页，你都能找到这种感觉。

如果你没有从《如水的心灵》中吸取智慧，那只能说明你在阅读时注意力不集中。

诺尔·伯奇，《教师效益培训》的合著者

## <<如水的心灵>>

### 编辑推荐

阅读《如水的心灵》，感觉就像把我的车钥匙交给一位智者，让他替我开车，而我自己却坐着倾听他才智横溢的话语，享受轻松的旅程。

这本书不仅促使我对自己的生活和工作进行深入地思考，还为我提供了切实可行的练习，帮助我对生活和工作中的效益不怎么理想的方面进行评估和调整。

对任何在工作和生活之间奔波但却发现很难维持两者平衡的人来说，《如水的心灵》是一本必读书。

简妮·珀尔，《孩子与金钱》的作者 吉姆·巴拉德在书中准确道出了我们内心忧虑的真正原因，而这种忧虑正是瞬息万变的信息超负荷时代里每个人都必须面对的。

然后，他给了我们一份解毒剂：如水的心灵。

许多书都能鼓舞人、激发人；这本书却为我们提供了真正能够改变自己的行动指南。

它因简洁明了而显得魅力无比。

凯恩·米勒，教师教育学院院长 如果你想获得一种在狂风大作的寒冷冬日穿上舒适温暖的外套的感觉，那就打开这本书试试，翻到任何一页，你都能找到这种感觉。

如果你没有从《如水的心灵》中吸取智慧，那只能说明你在阅读时注意力不集中。

诺尔·伯奇，《教师效益培训》的合著者

<<如水的心灵>>

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>