

《享受宁静 雅青静坐心理学》

图书基本信息

书名：《享受宁静 雅青静坐心理学》

13位ISBN编号：9787503918216

10位ISBN编号：7503918217

出版时间：1998-11

出版社：文化艺术出版社

作者：(挪威)贺伦

页数：121

译者：于晓星

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《享受宁静 雅肯静坐心理学》

内容概要

本书是雅肯静坐的基本介绍，描述这个方法及其效果。每一章节强调不同的效果，如身心的松弛和精力的提高、个性的发展和行为的改变、健康的改善和与人生安谧的潜流重新接触。

作者简介

贺伦（AreHolen）博士：

挪威奥斯陆人，1945年生，是位医生与心理学家，现任挪威科技大学医学院教授，专门研究压力心理学。1965年创立挪威瑜伽学会，1966年创立雅肯静坐学会，现任雅肯静坐学会会长。除了医学研究著作外，还编辑过《改善日常生活》、《挪威的静坐》等书。

译者简介

于晓星，山东文登县人，1957年生，1982年北京大学西方语言文学系毕业后从事翻译工作，四年后赴挪威奥斯陆大学东亚系深造，获硕士学位。曾参与现代文学刊物《今天》的编辑工作，并为《中国电影家列传》丛书撰稿。

书籍目录

- 第一章 一个静坐者的故事
- 第二章 雅肯静坐法的主要原则
 - 如何练习静坐/自主活动与自然活动
 - 静坐声音/反复默念静坐声音
 - 轻松的心灵态度/对待静坐过程的态度
- 第三章 雅肯静坐法的效果
 - 直接效果：显现在静坐过程中/间接效果：表现在日常生活里
 - 雅肯静坐与戒毒
- 第四章 静坐与健康
 - 身心的互相作用/压力
 - 对压力的承受能力/肌肉紧绷
 - 心理因素引起的生理疾病/胃溃疡
 - 心脏血管疾病/睡眠/静坐并无危险/总结
- 第五章 个性发展与行为改变
 - 社会中的个人/造成行为变化的因素是什么？/静坐并非社会行为
 - 静坐效果如何产生？
- 第六章 当代社会中的雅肯静坐
 - 伽利略和笛卡儿的遗产/寻找新的答案
 - 我们能够改变什么？/继承与反抗
- 第七章 走向心的目标/第八章 宁静
- 附录一 如何学习雅肯静坐？
- 附录二 雅肯是什么？

精彩短评

- 1、没什么实际意义T_T
- 2、没什么内容
- 3、后三章写的不错。就了解性的介绍来说，足够了。
- 4、不够明晰吧，有点乱。。。
- 5、和心理学基本没啥大关系。也没有具体介绍静坐的方法，泛泛而谈。说白了，其实是一本广告书，希望大家加入雅肯静坐，付点钱，到时候自然有所谓老师教授你正统的静坐方法。这本书要传达的是，你丫的在家里光看电子书不付出，是学不到东西滴。
- 6、mkt
- 7、我觉得自己发明的方法比较实用；
- 8、纯广告吧。==
- 9、还是直接看道教静坐资料吧，洋人没讲清楚。
- 10、纯粹的意识流，没什么意思。

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:www.tushu111.com