

《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

出版社：中国华侨出版社

作者：程志良

页数：257

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

《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

自我让我们的生活支离破碎 / 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》

精彩短评

- 1、大学图书馆借的第一本书，不过并没有什么卵用，依旧浮躁。
- 2、心不安，心无根
- 3、迷失的人
- 4、有一定深度
- 5、给迷茫恐惧、躁动不安的你吃一颗定心丸。
- 6、我六种人都是，怎么办？
- 7、非常不错的书
- 8、内容不错
- 9、安下心来一切才会显现
- 10、安下心来，我们的人生才会有无限可能。
- 11、喜欢
- 12、早看到就好了，明白了很多
- 13、书不错
- 14、自我让我们活成了六种人，作者给我们提供了12种解决不安的心理岔道，需要静下心来的一本好书。
- 15、一本似心灵鸡汤又高于心灵鸡汤的心理学书籍。后半部分讲着眼于当前的生活，接受自己的生活状态，安心工作，寻找乐趣比较容易理解。
- 16、废话太多
- 17、非常不错的书，有深度，不想别的快餐书。
- 18、很有启发性
- 19、还是很不错的，很耐看
- 20、心都安不下来，别的妄想啊
- 21、细细领会
- 22、书很不错，有深度
- 23、程老师的书要看
- 24、需要静下心来，收获很大，不错

1、这本书的内容还是有一定的实用性的，不能说是完全没用，只是少没有期待的那么有用罢了。大抵是作者关注内因，更胜过外在环境压力的关系，总感觉他把一切都寄托在了人类的自我调节上了，或者说，寄托在了人类自我催眠的能力上了。比如关于他去学英语的那段，他将之推卸给了心中的不安全感，但事实上，可能作者的确是这样，但是和作者想要自我升级学英语不同的是，绝大多数的社会上的人都是被迫去学英语的。因为现在，太多的公司和单位将考级证书和就业升职涨工资硬性联系在了一起。人们疲惫而无力，如果可以选择，谁会想去学那个和自己日常生活毫无关系的英语对话呢？但是求职单位可不管那个...还有作者说的他认识的那位28岁的“应该结婚”小姐，她关于人生，关于28再不结婚就晚了或者说完了的设定，究竟是来自于她自己，还是纯属她家人的灌输，这都是一个未知数。只是空口说说，不去以“上进”为名好高骛远，要珍惜我们现在所拥有的，这很容易；但是能够坚定不移的，不被身边的人事物所左右，不被这个匆促的世界所裹挟，却并不那么容易。没错，这类手推车星座的人就像作者所认为的那样，都是人格不健全的错误产物。但是，为什么会出现这样的人呢？爱是应该是慷慨的，无条件的。但现状就是，在都市的爱是充满条件的——要是你让我控制，要是你对我好，要是你听话.....要是你符合我为你创造的形象，我才会爱你。我创造出你应该表现的形象，但是你不是这个样子，我便根据这个“一切都是为了你好”的理由，对你做出判断、打击、指控，进而控制。有许多的时候，甚至会因“你”而感觉羞耻，因为“你”，不是我希望你变成的那个样子。而真正的爱，绝不是这样的。爱应该是没有任何理由与索求的，没有任何的“如果”，没有任何的条件.....我爱你本来的样子，你有权自由地表现出真实的你。我们没有权利扭曲“爱”，没有权利改变任何人，也没有人有权力改变我们。如果我们改变了，是因为我们想要这么做，因为“爱”。太多人拥有的只是一颗假装在爱的“假爱之心”，只是，从以往到现在，无论是父母对子女，还是情侣夫妇，这种状况只是在变得越来越多，而不是越来越少。事实上，虽然现代人的生活更先进了，可是这种情况并未随着社会的进步而越来越少，反倒是越来越多了。是时代的步调变了，人也不得不改变吗？每个人都该为了自己的快乐负责，为自己的想法负责，为了自己负责。没有任何人该左右我们快乐！因为快乐是爱自心中涌出的结果.....所以人们歌唱，人们起舞，人们忘了时间，没了自我的折磨。所以人与人之间没有责怪，没有义务，无论做什么都是那么的自然，是因为我们想要这么做，而不该是谁必须这么做。只有这样，我们做任何事才会都变成成为一种乐趣，人生就像一场游戏，让我们乐在其中。因为不强求某种结果，所以怎样都无所谓，不会感觉受伤，因为无论是何种结果，没有期待，就没有失望。怎样都很好。【就像阿甘那样，不管下一步要面对什么，他总能平淡地接受，并把自己做到最棒，不是怨天尤人，也不是自暴自弃，阿甘所做的，其实是最简单，做最好的自己，别停下你的脚步。】人们常以为，得到了所爱的就会快乐了，事实上，那也只是会导致我们无止境的欲望。只要我们拒绝接受自认为不快乐的事，我们就会一直处在痛苦中，天底下所有人终有一天都会碰到想要却得不到的东西。为什么现在的人总爱说‘以前’的时候民风淳朴？就是因为过去，越早的时候物质就越匮乏，因为对于当时的老百姓而言，物质仅仅只能满足人们的简单所需，所以人们才能别无他想，必须相互照顾依存。因为见识少，所需的就不多，人们就能过着简单淡泊的生活。因为大家都一样，所以不傲慢虚荣，显得豁达无争。所以，有了宗族这种强力的纽带，所以，在今天的人看来那就叫民风淳朴。现代人缺乏的是从骨子里面对大自然的谦逊，面对人的尊重。而尊重，是来自于平等，来自于爱。也只有真正来自平等的爱，才会有尊重。也是有了尊重，才会相信对方做出的选择，而反之，你不相信他，又怎么可能平等的看待他，你不尊重他——人又怎么会真的对一个自己都看不起的人付出爱。你甚至不尊重一个人，你怎么可能去真的爱她？当你把对方视为一个无行为能力人的时候，当对方认为你不能做出自己的选择的时候，当彼此之间处处不尊重试着控制的时候.....这正是对爱的伤害。只有那些失去过的人，才会想把一切都牢牢握在手里；只有一无所有的人，才会永不匮乏的掠取。自私、控制和恐惧总会毁掉一份感情，只有宽容、自由与爱才是感情最好的养分！PS.【】内或摘自原书，或来自网上，非原创。

2、确实是一本很真诚的书。此类书我看的不少，这本书和我之前看到的那些书截然不同。最打动我的是“空虚和不安的那个小故事”真的是看到了我们虚幻欲望背后真相。作者对一切事情的剖析真是有惊艳之处，短短几句话就把一个问题扒光了赤裸裸的摆在我的面前。能看出作者的大智慧所在。书中说的“其实每个人的人生都有无限可能，但是每个人的人生之所以变得毫不可能，是因为自我的无知和狭隘终结了我们的各种可能”。作者在书中花了大量的篇幅剖析“自我”，但是我依旧感觉没有

《安下心来》

看够。这本书很撼动我，总是渴望作者能在多说一写。如果这个作者有什么课程的话我会愿意去参加。作者在书中揭开了一个真相，如果我们不能安下心来，我们的一切努力奋斗的结果只有一个就是“迷失”。也就是我们无论如何的努力奋斗结果只是不能如愿以偿。这点说道了我的神经里，我深有感触。爱不释手的一本书在看第二遍，做了不少笔记。

3、这本书让我发现了自己的活着的真相，发现了我的人生为什么毫无可能，因为我更多是作者书中所说的六种人。1、机器人：抱着过去的大腿不放的人；2、狭隘的人：用自我的无知终结他人和自己无限可能的人；3、二手人：在自己的躯壳里却没有自己内容的人；4、不安的人：把自我的想象当作护身符的人；庸俗的人：为着一些可笑的理由而一本正经的人；6、迷失的人：活在其中却不认识自己人生的人。迷失之后的结果是什么？迷失之后的结果是什么？是毫无可能的人，是自己的人生变得毫无可能。好犀利文字，好友智慧的作者。接着关注作者的其他著作。

4、每个人从出生到踏入社会，无论是父母或师长亦或是同事，都会给自己一个期许值，给自己一个标准：什么是成功；什么是错什么是对；应该遵循什么样的规则应该过什么样的生活和人生。如果世界上所有的人都遵循这个规则，那就仿佛千千万万人行走于独木桥之上，总会有一些人挤不上这样的独木桥，于是，就会产生焦虑，会怀疑自己，甚至放弃选择。而程志良的这本《安下心来》，却告诉大家：人生其实并非完全是这种追求也不只有一种答案，而是应该聆听自己的心声，走出只属于自己的人生道路。这是一本有关心理的书。每个人在社会和生活中，都会遇到各种各样的挫折和打击，这些负面的情绪会让人从心理上产生不安，这也是现代人为什么很难找到快乐和人生定位的原因。于是，程作家根据个人不同的情况和反应分为六大类，即：二手人、机器人、狭隘的人、不安的人、庸俗的人和迷失的人。而这六种人，恰恰便是因为不安而影响对自己做出正确判断的表现。如何改变与克服，程作家根据他所掌握的心理知识进行了解释和疏导。每个人对自己的判断和对未来的追求，其实也就是在每一次的社会交往过程中认识别人眼中的自己，让自己标上行为标签，却从来没有清楚的用自己的心去认识自己。就如同程作家所言：“让我们感到不安的，并不是这个真实的世界，而是心中的意象”；又比如“如果自己不会点英语，恐怕连工作都很难找，不会英语就没法和他人沟通，自己的发展也会受到很大限制”等等这些想法，实际上都是建立在个人不确定和未知的因素上。如何改进和改变，作家在书中明确表达：回归真正的自己。拿通俗一点的话来讲，就是重新认识自己，重新认识自己需要的是什么。也只有重新认识自己，才会找到属于自己的人生，才可能走得独立特行的自己，才会做出选择的正确性，才能明白成功到底是什么。这也是为什么作者会把这本书起名为《安下心来》，也只有活在当下，释放心灵的自由，认识真实的自己，人生才会有无限可能。

5、“人这一辈子做好一件事就够了。”这句话是《太极1：从零开始》里面舒淇扮演的露禅的母亲，临死之前给他说的的一句话，这句话很简单，但它留在我的记忆中，并深深地印象着我。而程志良这本《安下心来》却说到了，“只有安下心来，我们才能做好一件事”，做好一件事的前提就是先安下心来，然后专心做好一件事。为何我们纷纷扰扰，安不下心来呢？作者为我们列举了三种徒劳无果的生活状态：总试图逃避，不停地追逐，在坚忍中等待，一味地逃避，一味地追逐，等待而来的便是随波逐流，似机器人一样无味的生活，而费心想去拥抱的美好理想生活却离我们越来越远。此时，我们应该先，安下心来，静静地思考，读下这本心灵鸡汤式的书籍。我们总是难免生活在一个虚幻的世界里，而这种虚幻是我们心中的自卑、骄傲等负面的情绪所酝酿的，例如我们对于不确定发生的坏事，总是万分焦虑，例如考试结果，我们也会为确定发生的坏事，万分恐惧，例如面试失败了，我们便是生活在这么一个十分不开心，十分揪心的世界里，我们怎能快乐呢。面对着纷繁芜杂的社会，我们迷失了自己，不知道未来该做些什么，难道是随波逐流，别人手持苹果手机，我们就得人手一部，别人为了住房拼命工作，我们也得拼了老命吗，更可悲的是，我们不知道自己做的事情有什么意义，我们扪心自问，现在的工作是我最喜欢的吗，现在的身躯这般地疲倦，到底什么才是我们追寻的真正意义。没有人能够回答我们，毕竟生命的意义由我们自己创造。所以我们需要静静地吧心中那颗乱跳的心给按捺住，然后通过学习和阅读等，重拾生活。作者对“我们活的是自我，而不是自己”这个命题，专门设置了一个模块，我觉得是非常有道理的，因为这是非常严重的问题，我们自我渴望的世界越来越膨胀，以自我为中心，身外的世界假如不是围绕我们自转的时候，我们就轻易地生气或愤怒，自我轻信、自我不满、自我执着、自我感情用事，什么都从自我去思考，那么我们会陷入黑暗的深渊，制造无休止的冲突，制造自我的虚幻和分裂，只能自爱，最后连爱的能力都丧失了，变得贪得无厌、焦虑万分。为了乐享生活，我们就得吃下作者为我们定制的“六颗定心丸”：不予确定，保持敏感；看到他人和自己的可能；获得自己的答案；相信自身力量的非凡；在爱中生根发芽；这就是我的生活！

《安下心来》

让我们把属于自己的还给自己吧，抽离自我，回归生活，热爱生活和他人，勇敢地从零开始，重新去审视世界和热爱它！By当当特约评论员 江焕明

《安下心来》

章节试读

1、《安下心来》的笔记-第1页

《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:www.tushu111.com